

家族による家族学習会 参考資料集

みんな家族会主催

令和××年度 家族による家族学習会普及事業

✿ 家族による家族学習会 ✿

～全 5 回連続講座の参加者を募集します～

みんな家族会 〇〇 は、統合失調症などの精神疾患を持つ方を家族に持つ人々の会です。

初めてこの病気と出会った驚きととまどいと絶望感は、体験したものにしかわからないものがあります。 みんな家族会 〇〇 に集う私たちも、かつては、ひどい混乱の中にありました。でも、同じような体験をした者同士が出会い、学びあい支えあいながら、何よりも辛い思いをしている当事者を支えるため、また自分自身が楽しく生きるために、活動を続けながら、笑顔を取り戻してきました。このような私たちの体験を含めて、家族のための講座を開きたいと思います。

とにかく不安でしかたがない、病気のことをもっと知りたい、当事者とどう関わればよいのか困っている、他の人たちはどんなふうに暮らしているのか知りたい、など…様々な思いを抱えていらっしゃるご家族の方々、どうぞご参加ください。



一人で抱えて悩んでいませんか？

参加できる方：統合失調症など重度の精神疾患の方を家族に持つ人で5回通して参加可能な方

内 容：テキストを使用し、話し合いなどを通して統合失調症について学びます

* 統合失調症を知りましょう * ご家族自身が元気を保つために その他

担当者：統合失調症の方を家族に持つ みんな家族会 〇〇 会員、 5 名が担当します

	日程	時間	会場
第1回	10月1日(火)	13:30~16:30	文化センター 8階会議室
第2回	10月15日(火)	13:30~16:30	文化センター 8階会議室
第3回	11月7日(木)	13:30~16:30	文化センター 8階会議室
第4回	11月21日(木)	13:30~16:30	文化センター 8階会議室
第5回	12月5日(木)	13:30~16:30	文化センター 8階会議室

* 募集人員 10 名程度 希望者多数の場合は参加できないことがあります

* この家族学習会は、〇〇 会員の担当者以外に、数名のオブザーバーが同席することがあります。その際、個人情報保護の保護につきましては、十分に配慮した対応をいたしますので、ご安心ください。

会場

文化センター 8階会議室：〒111-0011 東京都千代田区〇〇町1-1 〇〇ビル8階

交通機関ご案内

東京メトロ銀座線	神田駅	4番出口より徒歩7分
東京メトロ丸の内線	淡路町駅	A4番出口より徒歩4分
東京メトロ千代田線	新御茶ノ水駅	B6番出口より徒歩2分

<詳細地図>



<費用>

参加費：680円（茶菓代含） テキスト（じょうずな対処今日から明日へ）：1,320円

<お申し込み方法>

申込書に必要事項をご記入の上、切り離して、郵送又はFAXで W 月 18 日までに
郵送の場合 〇〇市茶畑 1-2-3 スイーツパレス 405

FAXの場合 1234- 56 - 7890

<問い合わせ先> 担当： 山田花子、1234 - 56 - 7890

主催 みんな家族会主催

後援 中央区保健福祉センター

主催

年度 家族による家族学習会普及事業

✿ 家族による家族学習会 ✿

～全 5 回連続講座の参加者を募集します～

_____は、統合失調症などの精神疾患を持つ方を家族に持つ人々の会です。初めてこの病気と出合った驚きととまどいと絶望感は、体験したものにしかわからないものがあります。_____に集う私たちも、かつては、ひどい混乱の中にありました。でも、同じような体験をした者同士が出会い、学びあい支えあいながら、何よりも辛い思いをしている当事者を支えるため、また自分自身が楽しく生きるために、活動を続けながら、笑顔を取り戻してきました。このような私たちの体験を含めて、家族のための講座を開きたいと思います。

とにかく不安でしかたがない、病気のことをもっと知りたい、当事者とどう関わればよいのか困っている、他の人たちはどんな風に暮らしているのか知りたい、など…様々な思いを抱えていらっしゃるご家族の方々、どうぞご参加ください。



一人で抱えて悩んでいませんか？

参加できる方：統合失調症など重度の精神疾患の方を家族に持つ人で5回通して参加可能な方

内 容：テキストを使用し、話し合いなどを通して統合失調症について学びます

* 統合失調症を知りましょう * ご家族自身が元気を保つために その他

担当者：統合失調症の方を家族に持つ _____ 会員、 _____ 名が担当します

	日程	時間	会場
第1回	月 日 ()	～	
第2回	月 日 ()	～	
第3回	月 日 ()	～	
第4回	月 日 ()	～	
第5回	月 日 ()	～	

* 募集人員 10 名程度 希望者多数の場合は参加できないことがあります

* この家族学習会は、_____会員の担当者以外に、数名のオブザーバーが同席することがあります。その際、個人情報の保護につきましては、十分に配慮した対応をいたしますので、ご安心ください。

会場

<費用>

参加費：500円 テキスト（じょうずな対処今日から明日へ）：1,320円

<お申し込み方法>

申込書に必要事項をご記入の上、切り離して、郵送又はFAXで____月____日までに

郵送の場合 _____

FAXの場合 _____

<問い合わせ先> 担当：____、____ - ____ - _____

主催 _____

後援 _____

参 加 申 込 書

_____主催
「家族による家族学習会」に申し込みます。

住所 〒 _____

電話番号 _____

氏名 _____ (病気の方との続柄) 父・母・兄弟姉妹・配偶者・子供・()

氏名 _____ (病気の方との続柄) 父・母・兄弟姉妹・配偶者・子供・()

* 下記にもご記入ください

*

☆ご本人の診断名は ()

☆病気のご本人について ○をつけてください

- ・ご本人の年齢 ・10代 ・20代 ・30代 ・40代以上
- ・発病後の経過年数 ・1～2年 ・3～4年 ・5～6年 ・7年以上
- ・ご本人の状況 ・入院中 ・ご自宅で静養中 ・別世帯で自活
- ・その他 ()

☆これまでに家族教室などに参加したことがありますか? ある ・ ない

☆この家族学習会をどこで知りましたか ?

- ・行政の窓口 ・病院 ・広報誌 ・知人の紹介 ・ホームページ
- ・みんなねっと ・コンボ ・その他 ()

☆あなたがこの会に参加して学びたいこと、知りたいこと

(例 病気・薬・病院・対応・予後・福祉サービス・その他)

プライベートな情報の記入が必要です。できれば郵送でのお申し込みをお勧めします。

タイムスケジュール例

ここでは、毎回のタイムスケジュールの例をご紹介します。

各会の状況に合わせてアレンジしてってください。

第1回

11 : 30	集合
11 : 30~13 : 15	直前打合せ（担当者）・会場準備
13 : 15~13 : 30	受付
13 : 30~14 : 00	オリエンテーション ・はじめの挨拶 ・家族による家族学習会とは：主旨と目的・ルール ・担当者の自己紹介 （氏名、本人との関係・性別・年齢） （好きな食べ物、嫌いな食べ物は何ですか？）（例として）
14 : 00~14 : 30	参加者の皆さんの自己紹介 （担当者と同じように）
14 : 30~14 : 45	休憩（ティータイム）
14 : 45~16 : 00	テキストに沿っての学習 ・第1章 統合失調症を知りましょう はじめの一歩
16 : 00~16 : 30	参加者の感想と質問などふりかえり ・パスもOK アンケート記入後に解散
16 : 30~17 : 00	スタッフ振り返り

第2回

11 : 30	集合
11 : 30~13 : 15	直前打合せ（担当者）・会場準備
13 : 15~13 : 30	受付
13 : 30~13 : 45	はじめの挨拶・目的とルール ウォーミングアップ
13 : 45~14 : 45	テキストに沿っての学習 ・第2章 統合失調症の経過・状態とその対処
14 : 45~15 : 00	休憩（ティータイム）
15 : 00~16 : 00	テキストに沿っての学習 ・第2章 統合失調症の経過・状態とその対処
16 : 00~16 : 30	参加者の感想と質問などふりかえり ・パスもOK アンケート記入後に解散
16 : 30~17 : 00	スタッフ振り返り

第3回

11:30~13:15	直前打合せ（担当者）・会場準備
13:15~13:30	受付
13:30~13:45	はじめの挨拶・目的とルール ウォーミングアップ
13:45~14:45	テキストに沿っての学習 ・第3章 統合失調症の治療と支援
14:45~15:00	休憩（ティータイム）
15:00~16:00	テキストに沿っての学習 ・第3章 統合失調症の治療と支援
16:00~16:30	参加者の感想と質問などふりかえり ・パスもOK アンケート記入後に解散
16:30~17:00	スタッフ振り返り

第4回

11:30~13:15	直前打合せ（担当者）・会場準備
13:15~13:30	受付
13:30~13:45	はじめの挨拶・目的とルール ウォーミングアップ
13:45~14:45	テキストに沿っての学習 ・第4章 住みたい町で暮らし続けるために
14:45~15:00	休憩（ティータイム）
15:00~16:00	テキストに沿っての学習 ・第4章 住みたい町で暮らし続けるために
16:00~16:30	参加者の感想と質問などふりかえり ・パスもOK アンケート記入後に解散
16:30~17:00	スタッフ振り返り

第5回

11:30~13:15	直前打合せ（担当者）・会場準備
13:15~13:30	受付
13:30~13:45	はじめの挨拶・目的とルール ウォーミングアップ
13:45~15:30	テキストに沿っての学習 ・第5章 家族自身が元気を保つために
15:30~15:45	休憩（ティータイム）
15:45~16:30	家族による家族学習会に参加して… ・家族学習会に参加してみたの感想（参加者・担当者） ・全体を通しての疑問・質問 ・アンケート記入後に解散

家族による家族学習会 担当者用予定表(例) *みんな家族会 (毎回の集合時間 11:30)*

月 日	時 間	場 所	内 容	担当者役割分担
X 月 11 日 (水)	13:30 ～ 16:30	〇〇市文化センター 第 1 会議室	はじめまして…お互いを知る ・家族学習会の趣旨・同意書について(みんなねっと事務局) ・家族学習会の趣旨・目的・ルール説明 ・担当者自己紹介(名・当事者男女別・年齢・好きな季節・参加者のみなさんへ一言) ・参加者の自己紹介(名・当事者男女別・年齢・好きな季節) ・第 1 章「統合失調症を知りましょう はじめの一步」	リーダー (S 木) 記録 (T 本)
X 月 25 日 (水)	13:30 ～ 16:30	〇〇市文化センター 第 3 会議室	第 2 章「統合失調症の経過・状態とその対処」 病気と出会って苦しく辛かった体験をたくさん語ってもらい、それぞれに乗り越えてきたことを認めあえるように	リーダー (K 田) 記録 (S 木)
X 月 13 日 (水)	13:30 ～ 16:30	〇〇市文化センター 第 1 会議室	第 3 章「統合失調症の治療と支援」 服薬治療やリハビリテーションをはじめとして、回復に向けた様々な支援について学びながらも、それぞれの抱える課題やこれまでの体験を語り合い、次のステップへの足掛かりに	リーダー (Y 川) 記録 (K 田)
Y 月 27 日 (水)	13:30 ～ 16:30	〇〇市文化センター 第 1 会議室	第 4 章「住みたい町で暮らし続けるために」 地域で生活する、その生活を支える医療サービス、福祉サービスなどの情報を学びながら、本人も家族も、地域で自分らしく暮らすことを考えられるように	リーダー (W 山) 記録 (Y 川)
Y 月 11 日 (水)	13:30 ～ 16:30	〇〇市文化センター 第 3 会議室	第 5 章「ご家族自身が元気を保つために」 本人のことは心配だけれど、だからこそ自分自身の健康や生き方を大切にすることが必要だと思えるようになれば…！！ ・家族学習会に参加しての感想	リーダー (T 本) 記録 (W 山)

担当者用予定表：書式

家族による家族学習会 担当者用予定表 *

(毎回の集合時間 :)*

月 日	時 間	場 所	内 容	担当者役割分担
月 日 ()	: ~ :			
月 日 ()	: ~ :			
月 日 ()	: ~ :			
月 日 ()	: ~ :			
月 日 ()	: ~ :			

★☆☆家族による家族学習会の目的とルール☆☆★

❖家族による家族学習会の目的❖

❖家族が知りたい情報を提供する

適切な情報をえることで、安心し、自信をもって対応できるようになります。
また、そのことが本人にも良い影響を与えます。

❖孤立から連携へ

仲間に出会い、話し合うことにより、いやしと安堵感をえることができます。
また、仲間との出会いを通じ、仲間の必要性や家族自身の生活を大切にすることの重要性を実感できます。

❖家族力を高める

適切な情報をもとにした学習と話し合いを通じて、家族自身がさまざまな問題に
対処し、また働きかける力を高めることができます。

❖家族による家族学習会のルール❖

❖皆さんからの積極的な発言を歓迎いたします

- 担当者が話を進めますが、皆さんからの発言を歓迎します
- お話したくないことは無理にお話しになる必要はありません
発言をうながされても、話したくないときには「パス」をしてもかまいません

❖時間を独占しないよう気をつけましょう

- 家族学習会の時間は限られています
全員が話せるように、1回の発言は長すぎないようにしましょう

❖自分の考えを押し付けないようにしましょう

- 家族学習会は皆さんの体験を語り合う場です
他人の話は批判や否定をしないようにしましょう
- 特定の宗教活動や政治の話はつつしみましょう

❖個人情報の保護に気をつけましょう

- この場に誰が参加していたか、どんな話をしていたかなどを他の人には話さない
いでください
- メモやノートなどは取ってもかまいませんが、外にもれることがないよう、
責任を持って保管してください



❁担当者の自己紹介❁

❁ 氏名	① 家族会名・所属歴
② ご自身のこと	
③ 参加の皆様へ一言	

❁	① 家族会歴：
②	
③	

❁	① 家族会歴：
②	
③	

❁	① 家族会歴：
②	
③	

❀ 家族による家族学習会 参加者リスト ❀

	氏名	本人との続柄	本人の年齢	経過年数	本人の状況	知りたいこと
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						



❀ この学習会をより良いものにしていくためのアンケートにご協力ください(第1回) ❀

1. 事業の趣旨・個人情報の保護について、説明内容を理解することができましたか？

ア. とてもできた

イ. だいたいできた

ウ. あまりできなかった

エ. まったくできなかった

* その理由があればお書きください

()

2. 話し合いの中で、ご自分の思いを十分に、表現することができましたか？

ア. とてもできた

イ. だいたいできた

ウ. あまりできなかった

エ. まったくできなかった

* その理由があればお書きください

()

3. 次回に期待すること、聞きたいこと、感想などがありましたら、ご自由にお書きください



❀この学習会をより良いものにしていくためのアンケートにご協力ください(第2・3・4回)❀

※第2～4回は同じ内容です。開催回に○印をつけてください。

1. 今日の内容について、あなたが知りたいと思う情報を知ることができましたか？

ア. とてもできた

イ. だいたいできた

ウ. あまりできなかった

エ. まったくできなかった

*その理由があればお書きください

()

2. 話し合いの中で、ご自分の思いを十分に、表現することができましたか？

ア. とてもできた

イ. だいたいできた

ウ. あまりできなかった

エ. まったくできなかった

*その理由があればお書きください

()

3. 次回に期待すること、聞きたいこと、感想などがありましたら、ご自由にお書きください



❀今後の参考とするため、「家族による家族学習会」に参加された感想をお聞かせください。❀

1. 家族学習会の実施回数について(5回という回数は…)

ア. 多すぎた イ. 調度良い ウ. 少なすぎた

エ. その他()

2. 家族学習会の設定時間について(時間帯は…)

ア. 長すぎた イ. 調度良い ウ. 短すぎた

エ. その他()

3. 家族学習会の内容で参考になったと思うものに○をつけてください(複数選択可)

ア. 病気について(原因・症状・経過)

イ. 治療について(入院・薬・医者とのつき合い方)

ウ. 社会資源について(リハビリ施設・福祉制度)

エ. その他 ()

4. 専門家からではなく、家族からこのような情報を聞いてみていかがでしたか？

5. この学習会に参加したご感想・ご意見など、自由にご記入ください

