

<精神の障がいを抱えている人の家族の皆さまへ>

# 家族交流会のお知らせ

『家族がなんだかいつもと違う…』『どう声をかけたらいいんだろう…』

毎日【心の揺らぎ】を感じ、そして時には【モヤモヤした気持ち】【イライラ感】となって家族の気持ちを苦しめていることもあるかもしれません。家族の思いを理解してくれる人がいたらいいなと思う時はありませんか。

この会は家族同士お互いに思いを語り合う会です。年に何回か開催しています。話をすることで、大変さや苦しさが少しでも楽になればと思います。お気軽にご参加ください。

【日 ち】 2026年 6月 27日(土)

【時 間】 午後 2時から 4時

(途中退席は自由です)

【場 所】 伊那公民館 第1研修室

【対象者】 精神の疾患を抱えている人の家族(伊那市在住)

【参加費】 無料      【持ち物】 飲み物

【申込み・問い合わせ】

『こだま会』 原 ☎090-4136-6859(前日までに)

こだま会とは:精神の障がいを抱えている人の家族で作っている自助グループです

(こだま会の詳細は裏面)



# 自助グループ「こだま会」

私たちは、家族が急に理由も分からず、今までとちがう行動をとるようになった時、病気の事を何も知らず、家族がどうなってしまうだろうと、右往左往しながら、誰にも話せず、一人でどうしようと悩んでいました。そんな時、同じ大変さを持ち、そのことを分かってもらえる家族に出会えて、やっと胸の内を話せて、「分かってくれる人がいるんだ」「私一人じゃなかったんだ」と、涙した体験があります。

## 1. 大変さを聞いてくれる人がいる

自分の家族が、なんだかいつもと違う。調子が悪そうだ。何だろう。不安で夜も眠れない。でも世間には知られたくない。どうしたらいいのか。苦しい家族の胸の内を、こだま会では、しっかり耳を傾け、共に支えあっています。

## 2. 情報を知る事ができる

今まで私たちは、精神の障がいに関する事を、学ぶ機会がありませんでした。知らない事の不安から、知ることによって受け入れ、障がいを持って大丈夫だと少し安心することができます。

## 3. 家族同士で互いを支えあう

私たちは、いろんな体験をし、多くの人たちに支えられてここまで生きてこれた事を実感しています。だからこそ、自分たちの経験を、他の家族や地域全体へ、役立てたいと思っています。

★家族SST（ソーシャルスキルズトレーニング、社会生活の技術の練習）

私たちは、精神障がいを持つ家族らとの日常のつきあい方に困る事があります。精神特有の認知のうまくいかなさがあるからです。

どうすれば、当事者の気持ちを聞き、気持ちよくつきあえるのか、相手を変えるのではなく、自分自身がどう対処すれば、楽になれるのかを、グループセッションのなかで家族SSTを実践しながら、学んでいます。

