

ほっといい場所 ひだまり

# 家族会 のご案内

ひきこもり・不登校をはじめ、こころの病気や不調を抱えたお子さんを支えるご家族を対象とした家族会を行っております。毎月1つのテーマを設定し、ひきこもりやこころの問題への知識を学びつつ、ご家族同士でお話をさせていただく時間となります。どの日程からでもご参加いただけます。

開催日程	テーマ	内容
2026年 1月29日(木) 10:30~12:00	『先回りをやめる』と 表れる変化について	心配のあまり、つい手や口を出してしまうことがあるかもしれません。先回りをやめることがなぜ有効なのか、ともに考えてみましょう。
2月26日(木) 10:30~12:00	ふりかえり / 社会資源を知ろう	1年間を振り返って、気持ちや状況を整理してみましょう。知っておきたい社会資源についてもご紹介します。東京しごとセンターより、ゲストをお迎えする予定です。聞いてみたいこと、気になることなど、ぜひこの機会に質問してみてください！
3月26日(木) 10:30~12:00	相談機関の利用を上手 に勧める	相談に行くことをどう勧めればいいのか分からなくて、先送りしてしまうことはありませんか。利用につながりやすいタイミングや伝え方についてお話しします。

お申し込みは、メールかお電話でお気軽にご連絡ください

場所 NPO法人 CNSネットワーク協議会 ほっといい場所ひだまり

参加費 各回 3,000円

主催 NPO法人 CNSネットワーク協議会

お問合せ先 ☎ 03-5413-6661 (平日9:30~17:00)

✉ [query@cns-net.or.jp](mailto:query@cns-net.or.jp)

※お名前とご連絡先をご記入ください