



ほっといい場所 ひだまり 家族会 のご案内

ひきこもりをはじめ、こころの病気や不調を抱えたお子さんを抱えるご家族を対象とした家族会を行っています。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	テーマ	内容
2023年 10月26日(木) ◎10:30~12:00	マインドフルネスを試してみよう	心も身体も穏やかに集中している状態とは？健康な状態の作り方を体験してみましょう。
11月30日(木) ◎10:30~12:00	親子のコミュニケーション	親子の関わりについて考えながら、話し方・聴き方について振り返ってみませんか？
12月28日(木) ◎10:30~12:00	認知行動療法	つい陥ってしまう考え方を振り返り、別の考え方につながる小さな芽を育ててみましょう。
2024年 1月25日(木) ◎10:30~12:00	お金やお小遣いへの考え方	お金の不安はありませんか？大切なお金を上手に使えるように一緒に学びましょう。

お申込みは、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」(裏面地図参照)

参加費

各回 3,000 円

主 催

NPO法人 CNSネットワーク協議会

問い合わせ

☎ 03-5413-6661 (事務局/平日9:30~18:30)

✉ query@cns-net.or.jp ※メールにお名前とご連絡先をご記入ください。



オンラインでも カウンセリングを受けられます！

リラックスできる場所から、スマートフォンやパソコンを使って臨床心理士とお話できます。ご本人だけでなく、ご家族もご利用いただけます。接続方法など、ひだまりスタッフから丁寧にご案内いたしますので、ご不明な点などございましたら、お問い合わせください。

会 員・・・ 6,000円/50分
非会員・・・10,000円/50分

外出するには
まだ抵抗がある・・・

近くにカウンセリング
を受けられる場所が
ない・・・

お申込み方法



「ほっといい場所ひだまり」
ホームページから

お申込み・お問い合わせ

ひだまり家族会の申込み・問合せ

7月8日(月)12:00までご予約の受付いたします。
家族会は1回10,000円(税込)の参加費を要しております。オンライン開催の場合は、顔出しができませんが、録音録画にてお申し込みいただけます。ご参加費は必ずお振込み・お申し込みください。

※注意

メールアドレス*

メールアドレス

お名前*

お電話番号

その他ご連絡先(お電話など)・任意

<http://hidamari.cns-net.or.jp/>
HOME ▶ 家族支援



ホームページの「ひだまり家族会申し込み」フォームよりご予約ください。送信いただくと、予約は完了です。



メール

query@cns-net.or.jp

「参加希望日」「お名前」「ご連絡先」をご記載の上、送信ください。



お電話

03-5413-6661

平日9:30～18:30の間にお電話をお待ちしております。

※メールでお申込みの方には、2営業日以内に返信します。2営業日を過ぎても返信がない場合は、恐れ入りますが、再度メールをお送りいただくか、お電話でお問い合わせください。

※個人情報 は本件に関するご案内以外には使用いたしません。

会場ご案内

■開催場所: NPO 法人 CNSネットワーク協議会内

「ほっといい場所 ひだまり」

〒151-0051

東京都渋谷区千駄ヶ谷4-26-11

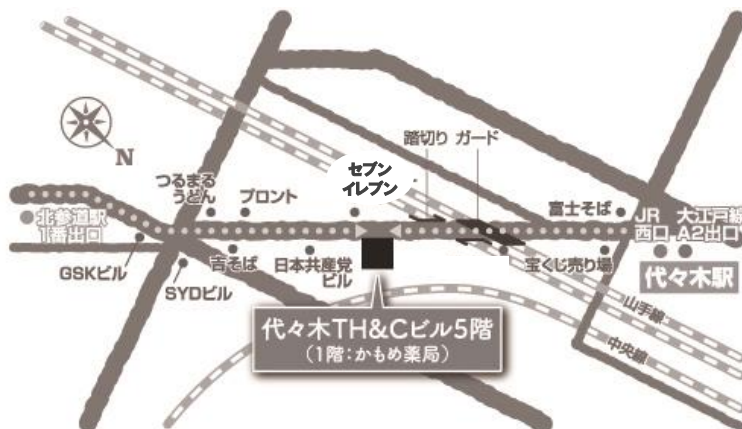
代々木TH&Cビル6階

■交通案内: JR 山手線「代々木」駅 徒歩3分

副都心線「北参道」駅 徒歩5分

■受付時間: 開催時間の15分前

■お持ち物: ボールペンなどの筆記用具



※CNSネットワーク協議会は当ビル5階ですが、
家族会は6階のお部屋で行っています。