

## ～ ご家族との関わりを考えるグループについて ～

日時：毎週金曜日 13時30分から15時30分

場所：2階 多目的ルーム

料金：保険適応となります

持ち物：ノートと筆記用具

※医師との相談後、随時参加可能です



**グループの参加には  
医師との相談と参加同意書が必要です。**

ご興味をもっていただきましたら  
診察の際に医師にお伝えください。  
患者様の症状の状態によっては  
グループに参加いただけない場合もあります。  
あらかじめご了承ください。

## ご家族との関わりでお困りの方へ



## ご家族との関わりを考えるグループのご案内

あらたまこころのクリニック

ご家族の中で、何か困りごとを抱えている方がいると  
ご本人はもちろんですが、周囲の家族もつらい状況になりやすいものです。  
また、対応方法が分からずに感情的になってしまったり  
知らず知らずのうちに問題に巻き込まれたり  
不安が強くなったりすることで家族間でギクシャクしたりすることがあります。

# 家族の問題だからと 一人で抱え込んでいませんか？

## ～ グループでの取り組み ～

このプログラムでは、様々な症状や心理について学び、家族のコミュニケーションを改善し、健康的な家族のあり方について学びます。また、他の方の対応や悩みを聞くことで、ご自身やご家族の理解を深めていく機会になると思います。

## ～ 参加者の声 ～

- つい自分のことは後回しにしがちだったので  
これからは、自分を見つめることにチャレンジしていきたい。
- 参加者のお話が励みになる。
- 子供との接し方、声掛けに役立つ。
- 自分の心が穏やかになる。
- 相手の困ったことを自分のこととして  
考えてしまっていたことに気づいた。
- 安心して話せる場があることがありがたいと思った。
- 自分と子供の関係がよくなってきていると再確認できた。

ご家族がご本人の生活や症状を理解することは、  
ご本人の回復にとって非常に重要なことです。

まず、問題の理解を深め、**家族も一緒に変わっていくことが大切**です。

