

【回復への道しるべ-1-】

家族会や家族教室を活用

前に進めない時には無理をせず、休息をとったり振り返ることも大切です。

○しばらくその場を離れる
○毅然とした態度を貫く
○暴力は一貫して断る
○ご家族だけで抱え込まずに外部へ相談する

○ご本人と適度な距離をおく
○ご家族が家を空ける時間を作る
○個人の趣味や自由な時間を楽しむ
○身体を動かすなど気分転換をする

ご家族の楽しむ姿勢がご本人のモデルとなる

ご本人とご家族が落ち着いて過ごせるようになる

ご本人と言葉によるやりとりができていますか？

ご本人からの暴力や暴言はありませんか？

ご家族自身が生活を楽しめていますか？

○まずは「あいさつ」から
○次に小さな「お誘い」「お願い」「相談」
○感謝を伝えることも忘れずに
○返事を期待しない
○ご本人の反応がなくてもコツコツ続ける

ご本人が一人前として扱われていると感じて自身が回復していくとゆっくりと変化が始まる

ある

いいえ

はい

いいえ

はい

ない

スタート
ご本人の思い（困りごと、悩み）に思いをはせる

ここから

アイメッセージを活用

ご本人の思い（困りごと、悩み）に思いをはせる

【回復への道しるべ-2-】

参考資料『ご家族のためのひきこもりガイドブック』長野県
『CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック』

