

楽々通信

第128回 NPO 法人楽の会リーラ 月例会

【日時】2025 年4月13 日(土)13時30分～16時45分

【場所】豊島区センタースクエア

【主催】NPO 法人楽の会リーラ 【共催】豊島区

1. 事務局から連絡:例会開催場所について、5月はIKE ビズ多目的ホール、6月と7月はセンタースクエア。

料金改定と家族会員更新のお願い。(郵送会員6,000円、メール会員5,000円)

令和7年度委託事業の受託:北区、板橋区(パソナを通じて)、新宿区(新規)、目黒区(新規)

北区電話相談:フリーダイヤルが使えるようになった。

2. 団体紹介:

(1)パソナより、「ミドルワークチャレンジ」の案内。

(2)読売新聞より、ケアラーに焦点を絞って、家族の方にインタビューの取材依頼。

(3)SHIP! (雑誌)発刊の案内:楽の会リーラカフェ葵鳥にて100円引きで販売する。

3. 講演:

テーマ:「本人が元気になるために家族ができること」～ CRAFTを学び支援につながる～

講師:野中俊介 氏 公認心理師 臨床心理士 武蔵野大学准教授

要旨:CRAFT(Community Reinforcement and Family Training)「コミュニティ強化と家族支援」は、ひきこもりの家族支援に利用されるプログラムです。

CRAFT では、家族が本人に良い影響を与える関りを増やしていきます。プログラムの中から「安心できる関係作り」と「ポジティブなコミュニケーションスキルの獲得」についてワークを交えながらコミュニケーションのポイントを紹介頂きました。

- ・ご本人に「変わってもらおう」よりも、「ご本人の生活環境を整えよう」の方がうまくいきやすい。
- ・ご本人が安心できる場が少ない場合には、まず家庭や地域に安心できる場(生活環境)をつくる。
- ・コミュニケーションには、安心できる場での実践練習が役立つ。
- ・ご家族も孤立しない。

最後に自分を大切にする心(セルフ・コンパッション)についてお話頂きました。

ご家族が、自分にとって大切なことは何だろう、今、何を必要としているのだろうと自分に問いかけてみる。自分への優しい気持ちや思いやりの気持ちを心のコップいっぱいにすると人に分けることができるようになる。ご本人に対して思いやりのある関わり方へ変化していくと、家庭が安心できる場となりご本人の心のエネルギーが増えていくと思います。

楽の会リーラでは今年度も7月から月1回月曜午後に「家族教室 CRAFT」を開催する予定です。

詳細は、「家族教室 CRAFT」のチラシを参照ください。

<文責:運営委員>