

★家族による家族学習会」とは ★

- 統合失調症を中心とする精神疾患を患った方のご家族を「参加者」(10名以内)として迎え、同じ立場の家族が「担当者」(3~5名)になって運営実施する、家族だけの小グループで行う体系的なプログラムです。
- 専門家による講義が中心で行われる「家族教室」や「家族心理教育」とちがって、家族学習会では家族心理教育のテキストを全員で輪読し、それに関連した家族の体験を語り合います。その中で、疾患・治療・回復・対応の仕方などについて正しい情報とともに、家族自身の体験に基づいた知識や知恵を共有します。
- 家族学習会に参加し、体験を共有することで家族の間に共感や支え合いが生まれ、参加者の焦燥感や孤立感は次第に和らげられ、元気を取り戻していきます。そのため、家族会につながらずに孤立しているご家族や発症間もないご家族の参加を特に歓迎します。

★家族による家族学習会」の基本的な形と内容★

1. 学習会のグループはクローズド形式です。
家族による家族学習会では、家族の孤立感を家族同士のつながりによって軽減するものです。参加者が安心して心を許し合いができるよう、毎回同じ人が参加するクローズド形式です。
2. 1回3時間程度、5~6回を1コースとします。
開催の間隔はそれぞれの学習会によって異なりますが概ね隔週毎か週1回位です。
3. 毎回、心理教育用テキスト「上手な対処、今日から明日へ」全改定第1版 ~学びあい 支えあい リカバリー~ を中心にして輪読し、それに関連した家族同士の体験的知識/知恵を出し合い、共有します。

テキスト各章のテーマをご紹介します。

	テーマ
第1章	統合失調症を知りましょう はじめの一歩
第2章	統合失調症の経過・状態とその対処
第3章	統合失調症の治療と支援
第4章	住みたい町で暮らし続けるために
第5章	家族自身が元気を保つために
付録	イラスト版 薬の副作用



このほかに、オリジナルテキストを使って適宜、親亡き後の社会資源やリカバリーなどについて学習します