

2026年度よりどころ家族会講話 ・ 家族学習会

《よりどころ家族会講話》

ひきこもりに至るまでの要因と自分なりの生き方を見つけるまで

一人のひきこもり経験者が語る

内容

今年度の家族会では、一人のひきこもり経験談を出生から現在に至るまでを、時系列に沿ってお話し致します。内容は、どんな出来事があり、どう思って、それらの背景の分析を含みながら詳細に語ります。ひきこもりは多種多様ですが、今も困難に直面している当事者の方や家族の方の「どう理解すればいいのか」「どう関われば良いのか」「どうあればいいのか」という模索の一つの材料となればと願いお話し致します。

講話内容(予定)

- 4月 1日 ⇒ なぜ様々な事に過剰適応してしまうのかを分析
- 4月 6日 ⇒ 一人暮らしと「普通」について
- 5月 6日 ⇒ 無職状態になった心情をひきこもり時期と比較しながらの分析
- 5月11日 ⇒ 「生きにくさ」について考える① ～内容を絞る～
- 6月 3日 ⇒ 就労支援を受けたエピソードや現実的な生活設計について
- 6月 8日 ⇒ 「生きにくさ」について考える② ～どう対処するか①～
- 7月 8日 ⇒ 就職や生き方に関して、願いと現実の整理をどうしてきたか
- 7月13日 ⇒ 「生きにくさ」について考える③ ～どう対処するか②～
- 8月 5日 ⇒ 再就職を果たせたが、職場の動きに合わせられなかったリアルと要因
- 8月10日 ⇒ 「生きにくさ」について考える④ ～具体的に考えてみる～
- 9月 9日 ⇒ 再び無職になり、ピアサポーターを収入基盤にできるまでの流れ（1）
- 9月14日 ⇒ 当事者の“決断”について考えてみる
- 10月 7日 ⇒ お金計画も含んだ将来計画と心の保ち方 ピアへ至る流れ（2）
- 10月12日 ⇒ 当事者から“壁”について考えてみる
- 11月 4日 ⇒ ピアサポーターという生き様を見定めるまで ピアへ至る流れ（3）
- 11月 9日 ⇒ 自分は勉強できない？ ～困難から学ぶ力～
- 12月 2日 ⇒ 現在のお仕事と生活スタイル、そして現段階の夢や社会への望み
- 12月 7日 ⇒ ひきこもり経験者から語る、望まれる支援観
- 1月 6日 ⇒ ピアサポーターとして仕事をさせて頂く中での実際（1）
- 1月11日 ⇒ ひきこもりピアサポートの実際①（ピアサポート活動から）
- 2月 3日 ⇒ ピアサポーターを職業として一人暮らしをどう営んでいるのか（2）
- 2月 8日 ⇒ ひきこもりピアサポートの実際②（実践事例から）
- 3月 3日 ⇒ ピアサポーターを職業として仕事と負担の実態と将来（3）
- 3月 8日 ⇒ ひきこもりピアサポートの実際③（実践事例から）

「家族学習会」については
裏面をご覧ください