

第3期 家族のためのセルフケアプログラムのご案内



ひきこもりからの回復にはご家族の心の余裕が大切です。

このプログラムでは心のモヤモヤを解消し

お父さん、お母さんご自身が幸せな人生を生きるためのヒントを

お伝えします。ぜひ一緒に学びましょう！



☆このプログラムで得られること

- ・子育てへの後悔や自責の念が解消される
- ・お父さん、お母さんご自身が人生を楽しむことができるようになる
- ・参加者同士の交流によりつながり感を感じられる
- ・親子のコミュニケーションが上手になる
- ・ご自身の心のケアの方法を学べる

☆参加希望の方は担当相談員までお知らせください

☆当日は筆記用具とノートをお持ちください