一人で悩んでいませんか？

精神疾患を患った人の家族のセルフヘルプグループ

阪本病院家族SST交流会

https://kazokutudoi-sst.jimdofree.com

《こんな活動をしています》

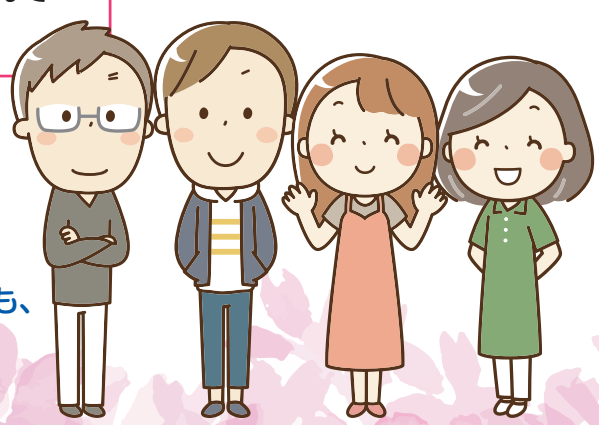
- **個別相談**　第3木曜日 10時～11時半(要申込み)
- **家族の集い**　第3木曜日 13時～15時(要申込み)
  病気理解　情報と経験交流
  コミュニケーション(SST)を学ぶ講座
- **会報発行**
  集いのようす　講演会案内
  みんなの体験など
- **講演会**
- **ご家族の悩み相談**　平日 10時～16時
  無料相談をしておりますので、一度お電話ください。
  090-2090-5200（橘）
  080-6434-1544（草宮）
  080-2517-6939（川辺）

●参加者の声●

SST(コミュニケーションのコツ)
相手の気持ちがわかって、自分の気持ちも言える接し方を学んでいきたいです。

受け止めて聞いてもらえるとほっとしました。話しているうちに、考えが整理され気持ちが落ち着いてきました。

家族も元気で、笑顔でいられるようにしたいと思っています。



家族いろいろ
配偶者･親･きょうだいの方OK
どこの地域からも、
どこの病院へ通院されていても、
されていなくてもOK

病気の事、一緒に学びませんか?

家族学習会(要申込み)
場　所　(希来里6階　イコーラム)
日　時　6月～10月　第1木曜日
　　13時～16時

家族の集いご案内（毎月第三木曜日開催）

同じ体験をしている家族が語り合い、
学びあって、元気になれる安心の場

年　間　予　定

	テーマ
4月	思いきりしゃべりませんか？
5月	小グループでテーマを決めて話し合いましょう
6月	お互いを知ろう　SST　ロールプレイング
7月	訪問看護ステーションはどんな利用の仕方ががあるの?
8月	東大阪市の支援体制について～つながる支援事例～（東大阪市保健センター担当者をお迎えして）
9月	お困り事ありませんか？
10月	自閉症スペクトラムと発達障害について
11月	薬について教えてもらおう
12月	病気の履歴書を作りませんか
1月	成年後見制度について
2月	体験談を聞いて当事者の気持ちを知ろう
3月	DVDを見て学ぼう

見学者大歓迎　お気軽にご連絡ください。

090-2090-5200（橘）