

再出発をする人たちの立ち直りを支える

# 家族の交流会

立ち直りを支えるあなたへ

安心できる場所で、こころを少しだけ、ゆるめてみませんか？

大切な人が再出発を目指しているとき、  
支える側のあなたもまた、たくさんの不安や葛藤を抱えているのではないのでしょうか。

過去に起きたことを繰り返さないために、  
支える人がまず、安心できる場所とつながりを持つことがとても大切です。

この交流会では、同じ立場の方や支援スタッフと語り合いながら、  
あなた自身の「こころ・からだ・つながり」の健やかさを  
見つめなおす時間を大切にします。

また、気持ちの整理や伝え方を学ぶ**グループワーク**もご用意しています。  
「家族だからこそ苦しい」と感じたことのあるあなたに、寄り添いたいと思っています。

話すのが難しいときは、ただ聞くだけでも大丈夫。  
あなたの「これから」を一緒に考える仲間が、ここにいます。

## 対象者

- 家族に関わる悩みを話す場所がほしい
- 同じ立場の人とつながりたい
- 少しでも心を軽くしたい
- 自分を責めてしまうことがある

## 日程

第1土曜日／10:00～12:00

第1回：9月6日（土）

第2回：10月4日（土）

第3回：11月1日（土）

第4回：12月6日（土）

第5回：1月10日（土）※1月のみ第2週

※申込締切日は各開催の1週間前です。

## 開催場所

神戸市内会場

※参加者にのみご案内いたします

## 交流会の内容

第1回：家族の孤立を防ぐための信頼づくり

第2回：支援の限界とセルフケアの重要性

第3回：支援制度・相談窓口の情報提供

第4回：語り合いの場「家族の声」

第5回：家族のウェルビーイング宣言とふりかえり

## 交流会で大切にしていること

- 話してもいいし、話さなくても大丈夫です
- どんな気持ちも、否定されません
- 守秘義務のある安心できる場所です

## 参加費など

無料／各回定員10名

お問い合わせ  
申し込み

右記QRコードからお申し込みフォームに入力、または電話でお申し込みください。

Tel **0745-24-2050** (受付：月～金 10時から17時まで)

一般社団法人エモーショナルリテラシーセンター



申し込みフォーム