

ひきこもり家族会RITAの会

家庭内で役割担当
ってありますか？

はじめに

- ・ 皆さんが安心して参加していただくために、会で聞いた個人情報を、SNS等のインターネット上に書き込んだり、外部で話さないようにお願いします。
- ・ 否定や批判せず、家族同士の経験や悩みを話しましょう
- ・ 話したくないときは「パス」でもOKです
- ・ アンケートのご協力おねがいします

もくじ

1. 目的（役割担当）
2. 「できること」から少しずつ
3. 家族の接し方
4. 何か言いたくなったら
5. ワークと共有

家庭内での役割担ってありますか？

今日のねらい

自立の準備

親亡き後に日常生活が送れる「何を準備をする」かを具体的ににする

自信の回復（自己肯定感）

「自分は役立っている」という実感を、本人の自信につなげる。

リハビリ環境づくり（社会への一歩）

家庭を、失敗が許される「責任と貢献」の練習場所にする。

今、将来どんな不安がある？

親亡き後や今の生活が続かなくなった時に
日常生活の中で本人が「困る」と思うことは何ですか？

いつかサポートしてほしいことは何ですか？

支援機関など家族以外にサポートしてほしいこと

日常生活の準備

1. お金 お金の場所や流れを知っている？
自分で支払う、使う経験など

2. 生活 食事・洗濯・掃除などの基本はやれる？
生活リズム（昼夜逆転など）

3. 社会 外出はできますか？
家族以外とやり取り

4. 相談 何かあったら連絡できますか？
支援機関・親族など

「すでにできていること」は？
「少しできそう」なことは？

小さな一歩を考える

ポイント

- すぐできること
- 負担が少ないこと
- 失敗しても大丈夫なこと

具体例

- ・週に1回ゴミ出しを任せる
- ・コンビニに一緒に行く
- ・お金の話を一度だけ共有する（水道代など）

役割の取り入れ方を考える

「何をするか」をどうやって日常に取り入れる？ どう頼む？

これまでこんなことがあったなど教えてください

- 「どう頼んで失敗したか」
- 「うまくいった声かけ」
- 「逆効果だった関わり」