

# 文京MCA家族のひろば

Bunkyo Mental Care Association

## こんな方が対象です！

うつ病・双極性障害・統合失調症・気分障害など。不眠や不登校・摂食障害・家庭内暴力などで苦労している家族や支援者がいます。そんな人たちを支えるための集まりです。同じ悩みを抱える人と分かち合う、勉強して知識を得る。家族ならではの体験談は何かしらのヒントになるかもしれません。

## 2023年 11月11日(土)

時間 午後1時30分～午後4時00分  
(途中入退場可です)

会場 文京区民センター2階 A会議室  
文京区本郷 4丁目15-14

テーマ 「回復力を高める接し方」  
～ひとぐすりを大切に、高森流コミュニケーション～  
講師 高森 信子 氏 SSTリーダー

主催 文京区障害者基幹相談支援センター  
協力 文京区家族会

- 要予約、先着順
- 申込み:電話(5940)2903 文京区障害者基幹相談支援センター  
・参加費¥500(当事者¥100)は 当日会場でお支払いください。  
・連絡先記名をお願いします。



私たちは文京MCA家族のひろばをサポートしています。  
障害者基幹相談支援センター／社会福祉協議会／保健サービスセンター

文京MCA家族のひろば ホームページ <http://bunkyo-mca.wix.com/main>

文京区障害者基幹相談支援センター 電話 (5940) 2903

統合失調症や発達障害は育て方や親のせいだ、  
たりする人たちがいます。  
正しい情報と知識を得れば、  
一人で抱え込む必要はありません。  
そんな悩みを  
などと言ったり思っ

あります！学ぶ場。語り合う場。