

月刊 なゆき



なゆきリカバリールーム開設



ひきこもり家族心理教室

日時 : 第1回 3月14日(土)
14時~16時
場所 : 伊那市西箕輪
なゆきリカバリールーム
参加費 : 3,000円

奇数月の第2土曜日
14時~16時開催

- 第1回 3月14日
♡ひきこもりの理解
- 第2回 5月9日
♡「対話」のあり方
- 第3回 7月11日
♡対応方法の理解
- 第4回 9月12日
♡ポジティブコミュニケーション
- 第5回 11月14日
♡向き合う方法
- 第6回 1月9日(R9年)
♡これからの対応方法

発行番号 25
3月号 2026年

訪問看護ステーションなゆき
TEL:0265-93-3192
mail:2023nayuki@gmail.com



ビジョンヨガ

日時 : 4月4日(土)
4月18日(土)
4月25日(土)
いずれも10時~11時半
場所 : 伊那市西箕輪
なゆきリカバリールーム
参加費 : 3,000円(お試し価格)

ひきこもり支援の目指す姿

ひきこもり支援では、本人やそのご家族が、自らの意思により、今後の生き方や社会との関わり方などを決めていくことができる(自律する)ようになることを目標とします。本人が社会参加を実現することや就労することのみを支援のゴールにはせず、自律に向かうプロセスとして捉えることが必要です。ここでいう自律は、「自身を肯定し、主体的な決定ができる状態」のことを指します。支援する際には、支援者も本人やそのご家族も、ともに「自律」することができるよう、互いにプロセスを共有していきます。

ひきこもり支援ハンドブック~寄り添うための羅針盤~より

春のリセット

🍀 初心者クラス	🏔️ 8回コース
10時~11時半	13時~14時半
4月10日(金)	1回目4月13日
4月24日(金)	2回目4月27日

マインドフルネス
1回3,000円(お試し価格)

ビジョンヨガや
マインドフルネスも
はじまるよ。

どなたでも参加できます。
事前申し込みが必要です。
☎050-8885-2870
担当者:松澤、坂間