



# アダルトチルドレンと共依存の基礎知識

NPO法人 ほっとハート 心の健康づくり推進会

「アルコール依存症」などの様々な問題を抱えた「機能不全家族」で子供時代を過ごして大人になった人たち。歪んだ家庭環境の中で子供時代を過ごした結果、大人になっても様々な場面で生きづらさを感じている…。それがいわゆる「アダルトチルドレン」と呼ばれる人たちなのです。

生き延びるために歪んだ家庭環境に適応した結果、自分よりも他人や周りの状況のほうを優先してしまう「共依存」の状態に陥っていきます。

「漠然とした不安」、「なぜこんなに生きづらさを感じているのか？」

その答えを見つけるきっかけが本講座でみつかるかもしれません。

◆日時◆ 平成22年3月27日(土) 13:00～15:30(予定)受付は12:30～12:55

◆定員◆ 最大24名 ※関心のある方ならどなたでもご参加いただけます。

◆会場◆ 文京シビックセンター区民会議室5階会議室D

[http://www.city.bunkyo.lg.jp/sosiki\\_busyo\\_shisetsukanri\\_shisetsu\\_civic.html](http://www.city.bunkyo.lg.jp/sosiki_busyo_shisetsukanri_shisetsu_civic.html)

<交通のご案内>

東京メトロ丸の内線・南北線後樂園駅より徒歩1分

都営地下鉄三田線・大江戸線春日駅より徒歩1分

JR総武線水道橋駅より徒歩8分

## ◆◇お申し込み・お問い合わせ◇◆

①お名前②メールアドレス③会員(正会員・賛助会員)か一般(左記以外の方)かの別④“ほっとハート・ラボ#1 参加希望”の4点をご明記の上 [info@npohh.org](mailto:info@npohh.org) 宛てにお申し込みください。

※申し込み締め切り3月20日(但し定員になり次第締め切らせていただきます)

## ◆◇講師プロフィール◆◇

阿部克彦(産業カウンセラー)

外食産業で働く傍ら、労働環境改善の観点からカウンセリングやメンタルヘルスを学び始める。08年度産業カウンセラーの資格を取得、NPO法人「ほっとハート 心の健康づくり推進会」設立に参加。

## ◆◇ほっとハート・ラボとは？◆◇

「今まで温めていたアイデアを発表したい」、「講師としての経験を積み実力を身に付けたい」、そんな方々に向けた「ほっとハート」が提案する新しい勉強会のスタイルです。ご自身で作成したプログラムで実際に講義を開催します。受講者の方全員からフィードバックを受け、講義プログラムや、講師スキルについて客観的な振り返りが出来ます。2時間程度での理論講義や独自のワークなど、カウンセリングに関する事なら形式、内容は自由です。

(※お申し込みいただいても、必ずご希望に添えるとは限りませんのでご了承ください)

「自分たちで活動の場を作っていきたい」という講師希望者募集中です！！

参加資格・条件など詳しくは[info@npo-hh.org](mailto:info@npo-hh.org)までお問い合わせください

### ◆◇4月24日(土)ほっとハート・ラボ#2のお知らせ◆◇ 「傾聴キャラバンづくり隊！！がやってきた♪」(仮題)

身近な人を対象に、楽しい傾聴教室を開くためのプログラムを「ほっとハート」が考えました。受講者体験をし、いろいろフィードバックをしながら、ご自分のプログラムも、イメージしてみませんか？  
終了後、ピアカウンセリング(同じ背景、職業などを持つ人同士が対等な立場で話を聴き合うカウンセリングの意)も予定しております。

日時:4月24日(土)13:00~15:30(予定)  
場所:文京シビックセンター  
プログラム制作:ほっとハート  
ファシリテーター:高田善教(産業カウンセラー)

※申し込み方法など、詳しくは3月中旬ごろHP上でお知らせします。  
ご期待ください！