

思春期・青年期本人グループ



自宅にひきこもりがちな方、社会に出る足かがりを作ってみませんか？
一度見てみたい、体験してみたいと思われた方は、お気軽にご連絡ください。個別に相談をお受けした上で、グループへの参加の仕方について担当スタッフが一緒に考えていきます。

こんなことをしています♪

・スポーツ（毎月・第1月曜日）

体育館でバドミントンやバレーボールなどを行います。
それぞれのペースで参加できるので、苦手な方でも大丈夫です。



・アサーティブネストレーニング（毎月・第4月曜日）

コミュニケーションのトレーニングです。自分を大切にしながら、相手に自分の気持ちを伝えることを練習しています。



・グループミーティング

ゲームやグループワークを通して、お互いのことを知り、安心できる関係性の中で、人とつながる体験をしていきます。

・料理 ※現在、感染防止対策のため、休止しています。

事前を作るメニューを決めておき、当日買い出し・調理をします。
作った後は、みんなでおいしく頂きます。



・遠出

年に1～2回、外出プログラムを行っています。工場見学や動物園、初詣、高尾山ハイキングなどに行きました。



他にも散歩やマナー講座、リラクゼーションなどのプログラムがあります。毎月行うプログラム以外は、何をするかみんなで話し合っています。



日 時：毎週月曜日10：30～12：00（年末年始・祝日除く）
場 所：東京都立多摩総合精神保健福祉センター 小会議室ほか
対 象：おおむね15歳～30歳で自宅にひきこもりがちな方



お問い合わせ先：東京都立多摩総合精神保健福祉センター
『こころの電話相談』
Tel：042-371-5560
月曜日～金曜日（年末年始・祝日除く）
9：00～17：00