

令和5年度「思春期・青年期 家族講座」のご案内

～思春期・青年期のお子様のことで、悩んだり、困ったりしていませんか～
この講座では、ご家族が思春期・青年期に対する理解を深めて、子どもとの関係や
対応について学び、考えていきます。

- <対象> ・都内 10 区にお住まいの方(港、新宿、品川、目黒、大田、世田谷、渋谷、中野、杉並、練馬)
・義務教育終了後の 15 才から 30 代のお子様の思春期・青年期に起こるひきこもりや、不適應などの
行動上の問題でお悩みのご家族で、当センターの個別相談を継続されている方
・保健所等の相談機関の担当者様より事前にご紹介があった方
・現在、受診中の方は対象になりません。お子様の対応については主治医の先生とご相談ください。
☆プライバシー保護のため、事前に面接を受けていない方の参加はできません。ご了承ください。

- <会場> 東京都立中部総合精神保健福祉センター内（世田谷区上北沢 2-1-7 最寄駅 京王線八幡山駅）
※会場となる部屋については、入り口の掲示板などご確認ください。

- <プログラム内容> 午後2時～午後4時まで、5回シリーズ。年間2クールを予定。

回	テーマ
1	思春期・青年期の特徴 ： 思春期青年期のこころの成長や自立、不適應、思春期・青年期に関連した精神科の病 気などについて、精神科医師がお話しします。
2	当事者による体験談 ： ひきこもりの経験のある方の話を聞きながら、親にできることを考えます。ひきこもり当事者に よる活動や社会資源についてもご紹介します。
3	家族による体験談 ： ひきこもりのご家族の話を聞きながら、本人との関わり方について考えます。ご家族同士が気持 ちを分かち合う社会資源についてもご紹介します。
4	家族間のコミュニケーション ： お互いに安心でき、お互いの気持ちを尊重することができるようなコミュニケーショ ン、自立を育てる関係について、考えます。
5	思春期・青年期の親と子の関係 ： コントロールフリーのつながりについて学びます。子どもを変えようとするのではな く、子どもとの関係や環境を変えてみることにについて考えます。

<お問い合わせ・申込について>

ご家族の方

相談窓口:03-3302-7711（こころの電話相談）

※家族講座参加にあたっては事前面接が必要です

関係機関の方

連絡先:03-3302-7430（担当者様からのお問い合わせ・ご連絡を受け付けています）

※関係機関の方の講座参加はご相談ください