

令和7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、受診中の方は主治医の先生とご相談のうえお申込みください。

＜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 最寄り駅 京王線八幡山駅）

＜プログラム内容＞（1クール全5回 14:00～16:00（開場13:45）年間2クール実施予定）

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ます。
2	当事者による体験談 ： ひきこもり経験のある方から、子供の気持ちをお話いただき、親にできることを考えます。
3	家族による体験談 ： 不登校のお子さんを持たれた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

※関係機関の方の講座参加はご相談ください