

令和8年度 思春期・青年期家族教室(前期)のご案内

多摩総合精神保健福祉センターでは、思春期・青年期相談の一環として、ひきこもりや家族関係等でお悩みのご家族を対象に、思春期・青年期家族教室を開催しています。

参加ご希望の方は、**事前にお申し込みが必要です。**

〈電話〉042-376-6580（広報援助課 相談担当）

またはメール tamasou.kouza@section.metro.tokyo.jp（受信専用）にご連絡ください（各申込開始日の朝9時より受付）

※お申し込みのない場合は、お断りすることもあります。

令和8年7月

日時		テーマ	申込開始日	講師
4月13日 (月)	13:30 ～ 16:00	「私」と家族のコミュニケーション 〈アサーティブネストレーニング①〉 ～家族とのより良いコミュニケーションのために～	随時	Be-Happy!アサーティブネスの会 堤 暢子 氏
5月11日 (月)	14:00 ～ 16:00	不登校・ひきこもりへの対応 ～家族ができること～ 〈ひきこもり・家族の対応シリーズ①〉	随時	センター相談員
6月1日 (月)	14:00 ～ 16:00	【第1回・公開講座】 思春期における様々な問題と解決志向アプローチ ～変化が起きる家族の関わり方のヒント～	4/30	原宿カウンセリングセンター 所長 田中 ひな子 氏
6月15日 (月)	14:00 ～ 16:00	回復に向かう親子関係 ～親子の境界線について考える～ 〈ひきこもり・家族の対応シリーズ②〉	随時	センター相談員
7月6日 (月)	14:00 ～ 16:00	家族関係を振り返る(1) 〈ひきこもり・家族の対応シリーズ③〉	随時	センター相談員
7月27日 (月)	14:00 ～ 16:00	【第2回・公開講座】 ひきこもりを生きる ～寄り添うための羅針盤～	6/24	NPO法人つながる会 代表理事 長谷川 俊雄 氏
★ 8月17日 (月)	13:30 ～ 16:00	「私」と子どもの関係性① (ワークショップ形式)	個別相談の後	NPO法人つながる会 代表理事 長谷川 俊雄 氏
8月31日 (月)	14:00 ～ 16:00	【第3回・公開講座】 本人を含めた家族全体の安全安心を増やす	7/29	国立精神・神経医療研究センター 薬物依存研究部/八王子ダルク 精神保健福祉士 近藤 あゆみ 氏
9月28日 (月)	14:00 ～ 16:00	【第4回・公開講座】 お金の使い方が苦手な若者の支援を考える ～未来志向の対話～	8/26	認定NPO法人ワンダーポート 理事長 稲村厚氏

開催場所:当センター1階 研修室

□ : 家族向けの講座です。対象は家族の方のみになりますので、関係機関の方はご遠慮ください。

□ : 拡大版家族教室として、多摩地域在住の一般都民や、多摩地域の関係機関の方であれば、**どなたでも参加可能です。**

★ □ : **個別相談**でお困りのことについて詳しくお伺いした上で、ご参加いただけます。

まだ個別相談を受けたことがない方はまず、下記の『こころの電話相談』で**個別相談**をお申し込みください。

ホームページは
こちらの二次元
コードから
↓↓↓



【相談のお申込み・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



公開講座の詳細
はホームページ掲載
のお知らせ(ちらし)を
ご覧ください！