

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)

※お申し込みの場合は、お断りすることもございます。

2026/4/1

| 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～ | 6/27 | 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】 (仮)子どもの回復と成長の土台となる「安全安心」のために親ができること | 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法人ワンデーポート 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
↓↓↓



【相談のお申し込み・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!