

令和6年度

～ひきこもり・不登校・拒食・自傷等で悩む親御さんへ～

# 思春期・青年期の親の会のご案内



この会は、お子さんのことで悩んでいる親御さんが普段話せない思いを話すことで、親御さん自身の気持ちを軽くする場です。また、他の人の話を聞くことで、新しい考えや対応の仕方に気づくこともあります。ぜひお話に来てみませんか。

※会の詳しい目的は、裏面をご参照ください。

※グループ、個別相談とも、**予約制**で実施しています。

## ○日時○

毎月第3月曜日 グループ 13:30~15:00

個別相談 15:15~15:45 (1回30分)

4月15日	10月21日
5月20日	11月18日
6月17日	12月16日
7月22日*	1月20日
8月19日	2月17日
9月30日*	3月17日

\*は変則日程になっておりますのでご注意ください。

## ○場所○

目黒区保健所保健予防課（総合庁舎3階）

住所：目黒区上目黒2-19-15

## ○対象の方○

目黒区内に在住または在勤されている方のご家族

## ○お問合せ・お申し込み○

目黒区保健所 保健予防課 保健相談係

電話：03-5722-9504



## 思春期・青年期の親の会 グループの目的

### 1 家族の孤立をなくす

家族の問題を誰かに話すことは勇気のいることです。また家庭内でさえ、落ち着いて話し合える雰囲気がない場合も少なくありません。グループに参加し普段話せない思いを話すことで、悩みを抱えているのは自分だけではないと気づき、お互いに支えあうことで孤立感をなくしていくことが大切です。

### 2 問題に対応していく持久力をつける

本人や家族の問題は今始まったものではありません。対応していくためにはこれまでと同じくらい時間がかかるかもしれません。相談によって対応のヒントに気づいても、それを生活の中で活かしていくのは難しいものです。グループに継続して参加していただくことで問題に対応していくための持久力が得られます。

### 3 問題を客観化する

それぞれのご家庭の中で、これまで最善を尽くして対応されてきたことと思います。中にはうまくいったこともあれば、逆効果だったこともあるかもしれません。また、家族としてできることしなければならないことと、できないことするべきでないことについて迷われている方も多いのではないのでしょうか。グループでお話しいただくことで、あらためてこれまでの家族関係を振り返り客観化して考えられるようになります。

### 4 家族関係を見直していくきっかけを得る

それぞれの参加者の抱えている問題状況は様々ですが、他の人の話を聞く中で共通点を発見し、新しい考え方、対応の仕方に気づかれるかもしれません。それが本人や家族全体のかかわり方を変えていくきっかけになることもあります。

(東京都立精神保健福祉センター『親グループ』の資料より)

