

令和2年度

～ひきこもり・不登校・拒食・自傷等で悩む親向け～

思春期・青年期の親の会

普段話せない思いを話すことで、親自身の気持ちが軽くなり、こころが安定するものです。また、他の人の話を聞き、新しい考えや対応の仕方に気づくことができるかもしれません。問題に対応していくには、家族も持久力が必要です。

この会は、お子さんのことで悩んでいる親同士が集まって話をする場です。こころのセルフケアやコミュニケーションのとり方等についても学習します。

グループ(ミニ講話およびフリートーク)・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 13：30～15：00

内 容：グループ：講師によるミニ講話（例：ひきこもりとは？・セルフチェック・アンガーマネジメント等）および、フリートーク

個別相談：15：15～15：45の30分間

	毎月第3月曜日 13：30～15：00
4月	20日
5月	18日
6月	15日
7月	20日
8月	17日
9月	<u>*14日(第2月曜日)</u>
10月	19日
11月	16日
12月	<u>*14日(第2月曜日)</u>
1月	<u>*20日(第3水曜日)</u>
2月	15日
3月	15日

*は変則日程になっております。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）目黒区上目黒2-19-5

問い合わせ・申し込み：保健予防課保健相談担当 電話 5722-9504

