

# 思春期・青年期本人グループ

## 【たまくら】



自宅にひきこもりがちな方、社会に出る足がかりを作ってみませんか？  
一度見てみたい、体験してみたいと思われた方は、お気軽にご連絡ください。個別に相談をお受けした上で、グループへの参加の仕方について担当スタッフが一緒に考えていきます。

### こんなことをしています♪

#### ・スポーツ（毎月・第1月曜日）

体育館でバドミントンやソフトテニス、ボッチャなどを行います。  
それぞれのペースで参加できるので、苦手な方でも大丈夫です。



#### ・アサーティブネス（毎月・第4月曜日）

コミュニケーションのトレーニングです。自分も相手も大切にしながら、相手に自分の気持ちを伝えることを練習しています。

#### ・コミュニケーションゲーム

言葉や絵などを使った様々なゲームで遊ぶ活動です。連想トークや情報推理ゲームなど、ちょっと頭を使ったり、みんなで協力して行ったりするゲームもあります。



#### ・テーブルゲーム

みんなで一緒に、カードゲーム・ボードゲームなどで遊びます。いろいろなゲームが揃っているので、飽きることなく楽しむことができます。



#### ・料理

事前にするメニューを決めておき、当日買い出し・調理をします。  
作った後は、みんなでおいしくいただきます。



他にも散歩やマナー講座、リラクゼーションなどのプログラムがあります。毎月行うプログラム以外は、何をするかみんなで話し合っています。



日 時：毎週月曜日10：30～12：00（年末年始・祝日除く）  
場 所：東京都立多摩総合精神保健福祉センター 小会議室ほか  
対 象：おおむね15歳～30歳で自宅にひきこもりがちな方



ホームページはこちらの  
二次元コードから↓↓↓



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  
月曜日～金曜日 9時～17時  
（年末年始・祝日を除く）