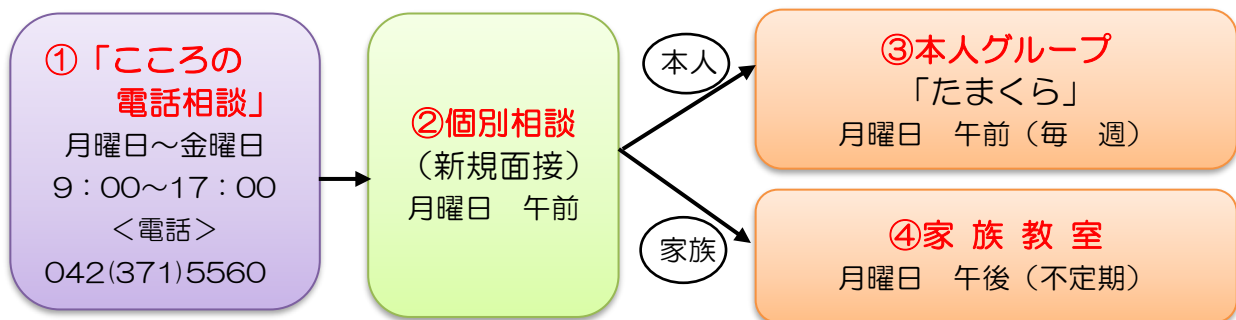


思春期・青年期相談（特定相談）のご案内

不登校・ひきこもりや家庭内暴力など親子関係の問題、自傷行為や強迫症状、ネット/ゲーム問題など思春期年代に生じやすい問題について、**多摩地域在住**の方を対象に相談を受けています。思春期・青年期相談は【個別相談（本人・家族）】【本人グループ（たまくら）】【家族教室】の3本柱で事業を実施しています。本人グループ（たまくら）は、不登校・ひきこもりを経験した方を主な対象としているグループです。

<相談の流れ>



- ① **ココロの電話相談** 月～金曜日 9～17時（年末年始・祝日除く） 042-371-5560
まずはお困りのことについて「ココロの電話相談」でご相談ください。来所でのご相談や本人グループ、家族教室に参加ご希望の場合は、個別相談の予約をお取りします。
- ② **個別相談**
不登校・ひきこもり、家庭内暴力、ネット/ゲーム依存、強迫症状等、思春期年代に多くみられる問題についての相談をお受けしています。概ね 15～30 歳の方が対象です。個別相談（来所）をご希望の場合、「ココロの電話相談」で予約をお取りください。思春期・青年期相談の初回相談日は毎週月曜日の午前です。
- ③ **本人グループ「たまくら」**
本人グループ（たまくら）は、不登校やひきこもった状態から初めて集団に参加される方、生活リズムをつけたい方に適したグループです。週 1 回、毎週月曜日の午前に、スポーツ、カードゲームやボードゲーム、アサーティブトレーニングなどを行っています。
- ④ **家族教室**
思春期年代のお子さんをお持ちのご家族を対象として、専門家や支援者、当事者等を講師に迎え、思春期・青年期の様々な問題をテーマとした家族教室を月に 1～2 回、月曜午後実施しています。また、不登校・ひきこもりからの回復をテーマにした「ひきこもり・家族の対応シリーズ」も開催しています。日時、内容、申込方法については当センターホームページをご参照ください。

*関係機関の方の相談やプログラム・家族教室への参加につきましては担当までご連絡ください。

*ホームページURL <https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/tamasou/>

