

### 思春期・青年期家族教室のご案内

思春期・青年期に生じる問題（ひきこもり、家庭内暴力など）を抱える家族が集まって、情報を共有し、一緒に対応方法などを学び、家族自身の不安やストレス軽減をするための集まりです。

- 対象者：ひきこもりや家庭内暴力等の問題で医療機関に受診もしくは相談している家族
- 開催日

6月14日(木)	7月19日(木)	8月23日(木)	9月20日(木)	10月18日(木)
11月22日(木)	12月20日(木)	1月24日(木)	2月21日(木)	*主な内容は、ミニレクチャーと話し合いです。

- 場 所：青森県立精神保健福祉センター 研修室
- 参加費：無料

【申込・連絡先】青森県立精神保健福祉センター（青森市三内字沢部 353-92）  
電話：017-787-3951

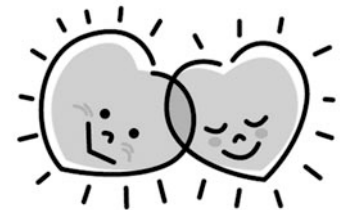


### 思春期・青年期本人グループのご案内

ひきこもりなどをはじめとした青年期の心の問題が多くあります。多くの青年が対人関係や自分の性格、仕事などに疑問を感じたり、悩んだりしています。そのようなお互いの思いや悩み、不安を話し合ったり、共に様々な体験を行う場です。

- 対象者：対人関係・自分の性格・仕事などの悩みをもつ15～30歳位の青年
- 開催日：毎月第1・3水曜日（原則）13:15～15:30
- 内 容：園芸活動、スポーツ、レクリエーション、話し合いなど
- 参加費：無料

\*万一の場合に備え加入していただく保険は自己負担です。  
\*活動内容によっては自己負担があります。



【申込・連絡先】青森県立精神保健福祉センター（青森市三内字沢部 353-92）  
電話：017-787-3951

### 自 死 遺 族 の つ ど い



大切な人を自死で失うことはとてもつらいことです。つらい気持ちを誰にも話せなかったり、大切な思い出を誰とも分かち合えなかったり、自分自身を責めたりしていないでしょうか。「つどい」は大切な人を亡くされた同じ思いを抱えている方が集まり、心おきなく話せる安心できる場です。

- 対象者：自死でご家族、ご友人や恋人など大切な方を亡くされた方
- 開催日

日時		場所
6月2日(土)	13:30	精神保健福祉センター
7月21日(土)		八戸駅ユートリー4階研修室
9月8日(土)	～	精神保健福祉センター
12月8日(土)	15:30	八戸駅ユートリー
2月16日(土)		県民福祉プラザ多目的3B

【申込・連絡先】  
青森県立精神保健福祉センター  
こころの電話  
電話：017-787-3957  
017-787-3956