

青年期グループ

グループにはさまざまな不安や悩みを持った方が参加しています。悩みや不安を一人で解決できる方もいますが、もしかしたらもっとよい方法があるかもしれません。

グループとは、同じような悩みを持つ人やスタッフと話をしたり、解決方法を一緒に考えていく場、そして今の自分の生活を見つめ直し、今後に向けてよりよいライフスタイルを作り上げていく場です。

「朝、どうしても起きられず、昼と夜が逆転してしまう。」

「どのように人付き合いをしたらよいか分からない。」

「毎日をどう過ごしたらよいか分からず、家にこもる生活になっている。」

「何か自分でもはっきりとは分からないけれど、もっと自分を変えたい。」



青年期グループのご案内

① 「青年期グループ」ってどんなところ？

グループ活動を通して、人付き合いやより良い生活の仕方等を学ぶ場です。

② どのような人が通えるの？

思春期・青年期の様々な問題を抱える16歳以上の通院治療中の方で、担当の先生との相談が必要です。

③ どのような活動をするの？

基本的には、以下の流れでグループを行っています。レクリエーションや院外活動（ハローワークや職場見学）も年に数回企画しています。

④ いつ活動しているの？

毎週月曜に実施しています。10：00～12：00の2時間程度の活動です。

青年期グループの流れ

10：00～ 出欠確認 出欠と体調の確認

10：15～ ウォーミングアップ 軽い運動をして体をほぐします

10：45～ グループミーティング みんなで話し合って活動計画を立て、活動します。