

2023年度

青年期グループのご案内



精神保健福祉センターでは、職場や学校などでの人との関わりといった社会的な活動の機会が少ない青年たちに対して、同世代の仲間とのグループ活動の場を設けています。

青年たちの社会参加のきっかけ作りをお手伝いできればと思います。

ぜひ一度ご相談ください。



- ◆参加対象の方：おおむね 19 歳から 39 歳ぐらいまでの青年。
（19 歳未満、及び 39 歳以上の方はお問い合わせください）
事前に精神保健福祉センターのスタッフと面談を行い、
参加の可否を決定させていただきます。
- ◆開催日時：原則 毎月第 2・第 4 水曜日 （別紙予定表をご確認ください）
午後 2 時 30 分から午後 4 時 00 分まで
- ◆内 容：レクリエーション、スポーツ、ソーシャルスキルトレーニング（SST）、
話し合い、など
※年度当初参加者の希望にスタッフからの提案も加味して立てた年
間計画をもとに、毎回皆で話し合いながら準備していきます。
- ◆場 所：長野市下駒沢 6 1 8 - 1
長野県精神保健福祉センター



◇お問い合わせ先◇

長野県精神保健福祉センター ひきこもり支援センター担当者まで
電話 026-266-0280（平日 8:30～17:15）

* 秘密は厳守いたします。

2023年度 活動予定表

月	第2水曜日	第4水曜日
4月	12日	26日
5月	10日	24日
6月	14日	28日
7月	12日	25日(火)
8月	休み	23日
9月	13日	27日
10月	11日	25日
11月	8日	22日
12月	13日	27日
1月	10日	24日
2月	14日	28日
3月	13日	27日



【参加者の声】

- いろいろな内容があって楽しめます。
- SSTでは自分のことをゆっくり考えられました。
- 共通のものをやるっていいな、と思いました。
- 緊張したけどみんなに話を聞いてもらって、他の場所でも話しても大丈夫かなと思えてきました。