

# 思春期のためのグループ・セラピー

そのむかし、思春期を「疾風怒濤」と表現した人がいました。この時期には楽しいこともたくさんある反面、辛くなってしまう経験も多いものです。家族や友人との関係、将来のこと、あるいは自分とは何か??と考えることもあるかもしれません。

また最近では SNS のために、人とのつながり方がすっかり変わった部分があるとも言われます。そのような時代を生きる「いまの思春期」の人たちが、昔ながらの人とのつながり方(おしゃべり)を通して、みんなで成長できれば良いと、私たちは考えています。

そこで、主に 10 歳代後半の人を中心に、グループ・セラピーを行っています。

時間：毎月 1 回・第 3 土曜日の 14 時～15 時 30 分

目的：

グループ・セラピーでは、同年代の人と話をしたり聞いてもらったりということを通して…

- ①気持ちが楽になる
- ②コミュニケーションの練習になる
- ③新たな気づきを得る、などを目指します。

興味のある方は、受付スタッフにお声かけいただくか、医師にご相談ください。

たちメンタルクリニック