

# 青年期グループ

人との付き合いに  
自信が持てない  
人と話すのが苦手

これからどうしたら  
いいんだろう...？

外出したいけど、  
人目が気になって、  
外出できない



青年期グループとは…

様々な悩みを抱え、出かけることが少なくなり、どうしたらいいかわからない... と思っているのは、あなた一人ではありません。

この場は、そんな同じような悩みを抱える仲間が集まり、一緒にお茶を飲みながら話をしたり、ゲームをしたり、自分たちがやりたいことを計画して活動することができる、自由な居場所です。一度、参加してみませんか？

日時：毎月 第4火曜日 9:30～11:30

令和8年度 実施日	4月28日	5月26日	6月23日	7月28日	8月25日	9月15日
	10月27日	11月24日	12月22日	1月26日	2月16日	3月16日

※（9月、2月、3月は第3火曜日）

場所：石川県能登中部保健福祉センター  
（住所：七尾市本府中町ソ27番9 電話：0767-53-6894）

対象：ひきこもりで悩んでいる、概ね15歳以上の方  
（ただし、明らかな精神疾患があり治療が優先される方は対象になりません）  
事前に当センター保健師等がご本人の状況や希望をお聞きし、センター内で検討したうえで参加の可否が決定されます。

活動：参加者との話し合いにより決めます。（スポーツ、雑談、読書、料理等）  
周りに無理に合わせず、各自の状況に応じて参加していただければ結構です。  
途中で静かに過ごしたくなったら、別室で休むこともできます。

参加時のルール：この場で見聞きしたことは、個人のプライバシーですので、この場以外でむやみに話さないで下さい。

参加費：無料。ただし、活動内容により入場料などが必要な場合は、各自実費負担となります。

<申込み・連絡先>

石川県能登中部保健福祉センター 健康推進課 ころの相談担当  
TEL：0767-53-6894

