

家族の自傷行為で悩んでいる

家族が自殺未遂してしまった

家族のための スキルアップ家族教室



でいとっち

♡令和7(2025)年度の日時及び内容

月1回、金曜日の13:30～15:30、4回1クールで実施します。

内容・日程は以下のとおりです。

回	内 容	1クール	2クール
1	・講話「感情調節が困難な本人の理解と対応」 ・話し合い	5月23日	10月24日
2	・講話「感情調節が困難な時のコミュニケーション」 ・話し合い	6月27日	11月28日
3	・講話「スキルトレーニング」 ・話し合い	7月18日	1月23日
4	・講話「家族のセルフケア」 ・話し合い	9月26日	2月27日

ご家族の問題をどう理解したらいいかわからない、どう支えたらいいのかわからない
などで、お困りの方はどうぞお気軽にいらしてください。

・参加希望の方は事前にご相談ください。

♡講話は 1 回目を当センター医師、2・3・4回目を当センター職員が担当し
ます。

♡場所は精神保健福祉センターです。

<申し込み・問い合わせ先>

栃木県精神保健福祉センター 教育相談支援課 川俣・横地

(宇都宮市下岡本町2145-13)

TEL 028-673-8452

FAX 028-673-6530