

令和8（2026）年度



「TALK（トーク）」のご案内



1 目的

傷つけあいながらも離れられなかったり、相手を自分の思い通りに行動させようと必死になったり、自分を犠牲にして誰かのために奔走したり、その他感情へのとらわれなど、自分で感じながら抜け出すことが難しい状態はアディクション（摂食障害、アルコール依存、薬物依存、買い物依存、ギャンブル依存）の仕組みに似ています。

回復を図るためには、自分の抱えている問題を理解し、自分自身の体験を取り戻し、自己肯定感を育てていく必要があります。自助グループで自分の体験を語り、他の人の体験を聞くことが大きな力となります。

そこで、心の安定を得て、成長・回復のための一助とすることを目的にミーティングを実施します。

2 対象 以下の項目を満たす方

- (1) 精神保健福祉センターで個別相談を受けている方で、グループへの参加が必要と思われる方
- (2) 同意書を提出した方
 - ・初回参加者は参加開始時に提出（様式1）
 - ・継続参加者は年度当初に提出（様式2）

3 日時

原則毎月第4水曜日 13:30～15:30

回	月 日	回	月 日	回	月 日
1	4月22日 水	5	8月26日 水	9	12月23日 水
2	5月27日 水	6	9月30日 水	10	1月27日 水
3	6月24日 水	7	10月28日 水	11	2月24日 水
4	7月22日 水	8	11月25日 水	12	3月24日 水

4 内容

グループミーティング（言いつぱなし、聞きっぱなし）
センター職員がファシリテーターの役割をります
☆別紙「TALK」の決まりに基づいて実施します



5 場所

栃木県精神保健福祉センター 研修室

6 問い合わせ

栃木県精神保健福祉センター 教育相談支援課
宇都宮市下岡本町2145-13 TEL:028(673)8720