

令和8(2026)年度

ティーンズ プラス

スキルアップTeens+のご案内

★目標

- ・ 自分の「感情」「考え」「身体」の状態に①気付くこと、②受け入れること、そして③なりた
い自分に向けて進んでいくことを目標にしていきます。

★概要

全4回のプログラム

時間:13:30~15:30

場所:栃木県精神保健福祉センター2F デイルーム

定員:5名程度

持ち物:筆記用具



※参加者同士はニックネームで呼び合います。

	スキルの内容	夏期	冬期
1回目	オリエンテーション 気づき・受け入れ・緩める方法(マインドフルネススキル)	7/24 (金)	12/28 (月)
2回目	宿題報告 感情理解/考えのくせ・思い込み(感情調節スキル)	7/31 (金)	1/4 (月)
3回目	宿題報告 3本柱と優先順位(対人関係スキル)	8/17 (月)	1/6 (水)
4回目	宿題報告 辛さに耐える良い点と悪い点/気をそらすスキル/クライシスプラン (苦悩耐性スキル)	8/21 (金)	1/8 (金)

※夏期参加希望の場合は 7月3日(金)までに、冬期参加希望の場合は、12月11日(金)までにご連絡ください。

参加希望の方は当センターに連絡いただき、スタッフと面接後、医師による診察を受けていただいてから参加の可否を判断します。なお、精神科等医療機関に通院している方は、主治医の参加同意及び診療情報提供書を得てからの参加になります。

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 028-673-8720