



新宿渋谷メンタルクリニック グループ療法のご案内



当クリニックでは、思春期から青年期の方までを対象とした合同グループ療法を行っています。グループ療法は、他者との交流を通じて社会への適応力を養い、生活をより豊かにするための活動の場です。

学校や職場、日常生活での悩み、将来への不安など、一人で抱え込みやすい課題に対し、スタッフが丁寧に寄り添います。それぞれのペースに合わせた「自分らしい過ごし方」や「居場所づくり」をサポートし、安心できる環境を提供します。

1. 利用日・時間・場所

利用日 : 毎週火曜日（※祝日・クリニック休診日はお休みです）

対象者 : 思春期（中学生・高校生年代）から青年期（20代～30代）の方まで

利用時間 : 17:30～20:30

場所 : 新宿渋谷メンタルクリニック グループ療法室



2. 利用開始までの流れ

利用をご希望の方は、以下の手順でお申し込みください。

- ① ご相談： かかりつけ医（当院または他院）へ、グループ療法利用についてご相談ください。
- ② お問い合わせ： 当院へお電話にてご連絡ください。
- ③ スタッフ面接： 担当スタッフが、ご本人（必要に応じて保護者様）と面接を行います。
- ④ 医師による診察： 当院の医師が診察を行い、受け入れの可否を決定いたします。
- ⑤ お手続き： 同意の上で申し込みを行い、誓約書をご記入いただいたら利用開始となります。

3. プログラム内容

コミュニケーション： 自己紹介、上手な自己主張（アサーション）の練習、メンバー交流

運動： 卓球、散歩、ストレッチ、軽レクリエーション

作業・文化： 手工芸、書道、絵画、音楽、季節のイベント

学習・トレーニング： コグトレ（認知機能強化トレーニング）、自習時間の確保

その他： 困りごとの相談など（個別で対応いたします）

<スケジュール例>

17:30 入室・自己学習（学習/読書、軽食などの持ち込み可）

18:00 集団プログラム①

19:00 休憩（10分間）

19:10 集団プログラム②

20:10 振り返り・ストレッチ

20:20 片付け

20:30 退出



服装について：動きやすい服装（ポロシャツにチノパンなど）でお越しください。運動プログラムがある日は、運動靴を用意してください。

4. 持ち物

マイナンバーカード・健康保険証（月1回、月初めに確認します）・医療証・診察券・諸費用（実費分など）

その他：運動靴、着替え、タオル、飲み物（運動時） ※保険証の情報に変更があった場合は、速やかに受付までお申し出ください。

5. その他

利用にあたっては、別途配布する「利用ルール」をお読みになり、同意の上でお申し込みください。

ご不明な点や利用開始に関するご相談は、スタッフまでお気軽にお声がけください。

グループ療法についてのお問い合わせ

新宿渋谷メンタルクリニック 代表電話：03-6383-3414