

## グループ参加者の体験談

20代  
男性

### 仲間との出会いが自分自身の力に

同じ悩みを抱えている人と出会い、自分だけじゃないという安心感を持てた。ほかの人の話を聞くことで、自分の問題も少しずつ解決に近づいたように思う。

(就労しながらCEGに参加)

30代  
女性

### プログラムをとおして 苦手さに対処できるようになった

物事を順序立てて話すことが苦手だったが、プログラムでは話す機会が多く、話すことが以前より上手になった。また、メンバーの悩みを聞くことで、相手の気持ちを理解しようと思うようになった。

(CEG参加後、就職)



小規模のアットホームな雰囲気のグループです。  
興味・関心のある方は、お気軽にお問合せください。

#### 《お問い合わせ》

青森県立精神保健福祉センター  
担当：相談指導課 浜田・古田土  
住所：青森市三内字沢部353-92  
TEL：017-787-3951  
FAX：017-787-3956