



セルフヘルプ・グループに学ぶ



# 仲間と居場所のチカラ



セルフヘルプ・グループの活動には、日常生活の中で生きづらさを抱える人が、共通の問題や仲間と出会うことで、気持ちや情報を分かち合い、生きる力に変えていく作用があります。

今回のセミナーでは、本会の登録セルフヘルプ・グループの活動から、セルフヘルプ・グループ活動において重要な、ありのままの自分でいられる仲間との関係性や居場所の意義について学びます。



日時:令和5年3月3日(金) 13:00~16:00

開催方法:ハイブリッド(オンライン100名、会場20名)

開催場所(配信場所):かながわ県民センター12階 第2会議室

参加費:無料

対象:セルフヘルプ・グループ(自助グループ)について知りたい方  
興味のある方、対人援助技術を学ぶ学生



## プログラム

1. オリエンテーション (13:00~13:10)

2. セルフヘルプ・グループによるリレートーク (13:10~14:45)

① 横浜げんき会(精神疾患のきょうだいを支える兄弟姉妹の会)

② FT/MX(戸籍変更した男性及び性別に何らかの違和感を感じる女性のためのグループ)

③ 横浜依存症ピアカウンセリングの会(依存症の当事者・家族によるピアカウンセリング)

※休憩 14:45~15:00 (15分)

3. シンポジウムとディスカッション (15:00~16:00)

講師・コーディネーター:堀越由紀子氏(星槎大学共生科学部専任教授)・白井正樹氏(神奈川県立保健福祉大学名誉教授)

《申し込み方法》 ⇨ 二次元コードもしくは URL から、Googleフォームにアクセスしてお申し込みください。

お申し込み

はコチラ



⇨ <https://forms.gle/PkPBGWeBTvuPXftX7>

申込期限 令和5年2月24日(金)

申し込み方法はHP (<http://www.knsyk.jp/>) にも掲載されています。

《事務局/お問い合わせ先》(福)神奈川県社会福祉協議会 地域福祉部(かながわボランティアセンター)

TEL 045-312-4813 / FAX 045-312-6307 / e-mail [kvc@knsyk.jp](mailto:kvc@knsyk.jp)

## 🌸《セルフヘルプ・グループ（自助グループ）とは？》

疾病や障害、依存症、精神障害、犯罪被害や遺族など、様々な生きづらさ、共通の課題を感じる方々が自主的につながり、共感の中で悩みを打ち明けたり、課題解決のために経験や情報を分かち合ったり、相談活動や社会に理解を広める活動を行うグループです。

## 🌸《内容について》

◇オリエンテーション/「生きづらさ」「セルフヘルプ」…何となく分かる。初めて聞く言葉かも…。

まずはその基礎知識を。

◇セルフヘルプ・グループのリレートーク/活動の中で、どのように向き合い生きる力を回復しているのでしょうか？

◇シンポジウムとディスカッション/「仲間と安心できる居場所の大切さ」について聴いてみましょう。

### 『お話しするグループ』

|   | グループ名            | 概要  |
|---|------------------|---|
| 1 | 横浜げんき会           | 精神疾患の家族を支えるとき、親、兄弟姉妹では抱える悩みや課題が異なります。きょうだいの立場ならではの分かち合いを続け、現在は、東京や川崎など他の地区の会とも連携しながら、居場所として、平成15年よりかながわボランティアセンターの相談室で活動を続けています。  |
| 2 | FT/MX            | トランス男性(FTM)、ノンバイナリー男性(FTX)や戸籍変更済みの方、そして性別に何らかの違和感を感じる女性のためのグループで、平成17年よりかながわボランティアセンターの相談室を利用しています。相談室開所時は、人が集まらないこともありましたが、現在は、コアメンバーが必ず集まり、会が穏やかな分かち合いのできる居場所になっています。 |
| 3 | 横浜依存症ピアカウンセリングの会 | 様々な形の依存症、それにまつわる生きづらさを抱えた当事者、家族、支援者が集まり、体験を話すミーティングや電話相談を行っています。どんな所よりも気軽に集え、リラックスできる居場所です。平成29年よりかながわボランティアセンターの相談室で活動しています。   |

●当日、セミナー内容の記録（メモ）をする際は、個人情報に配慮していただきますようお願いいたします。

～神奈川県社会福祉協議会はセルフヘルプ・グループの活動を支援しています～

神奈川県社会福祉協議会 HP トップページ「参加する」のコンテンツにある「セルフヘルプ・グループ」をクリックすると、当センターで活動するグループの一覧が表示されます。その他、本会の取組も掲載されています。

URL ⇒ <http://www.knsyk.jp/>

