

# セルフヘルプ・ フォーラム2013

入場無料!  
申込不要です!

## in 北九州

### 「自分を好きになろうよ」～ホップ・ステップ・ジャンプ!

セルフヘルプ・グループの広報・啓発の場として、同じような悩みを持ちながら、一人で苦しんでいる人たちをグループにつなぎたいという思いから、主に北九州市内で活動するセルフヘルプ・グループが協力して、フォーラムを開催します。

主催 北九州セルフハート会議 北九州市

# 10/27 (日)

10:30～16:00

## 会場: ウェルとばた

戸畑区汐井町1-6 (JR 戸畑駅横)

### ○ 特別講演

「分かってほしい、私たちを。つながりたい、なかまと皆さんと。」

(講師)

NPO 法人

ひょうごセルフヘルプ支援センター

代表 中田 智恵海 氏



障がいや病気だけでなく、ひきこもりや愛する人を亡くした人など、分かってもらい難い生きづらさを抱える人たちは実にさまざまです。

こうしたさまざまな生きづらさについて理解しあえる人が一人でも増えること、そしてそうした人たちが、コミュニティの端っこで小さくなっていないでみんなとつながって一緒に暮らしていくこと、の実現を目指して、私は兵庫県でセルフヘルプ支援センターを設立して活動しています。

それは自分自身の生きづらさを分かってもらい難く、独りぼっちだったという経験に基づいたものに他なりません。

このセミナーが一人でも多くの皆さんと分かり合い、つながる機会となりますことを願っています。

## セルフヘルプ・グループってなに?

同じ悩みを抱える人が、お互いに悩みをわかち合い、わかり合うという体験を通して、悩みに対処する力を得ていくことを目的としたグループです。相互援助グループと言われることもあります。指導者がいるわけではなく、基本的にメンバー同士の関係は対等です。

### ○ プログラム

#### 《2階 多目的ホール》

10:30～10:40 開会宣言

10:40～12:00 【体験発表】 回復へのメッセージ  
※セルフヘルプ・グループメンバーが  
自らの体験を発表します

12:00～13:00 休憩

13:00～14:20 【特別講演】 講師 中田智恵海 氏

#### 《ウェルとばた内 各会場》

14:30～16:00 モデルミーティング  
※詳しくは裏面をご覧ください

#### 《2階 交流プラザ》

10:30～16:00 ・フリーマーケット・書籍販売  
(開会時間中常設) ※詳しくは裏面をご覧ください

・セルフヘルプ・グループに  
関する情報提供窓口の開設  
(セルフヘルプ情報・北九州)

#### ★ セルフヘルプ情報・北九州

セルフヘルプ・グループの持つ経験と力に敬意と魅力を感じ、側面的に応援しているボランティアグループです。



## ◇回復へのメッセージ（体験発表）

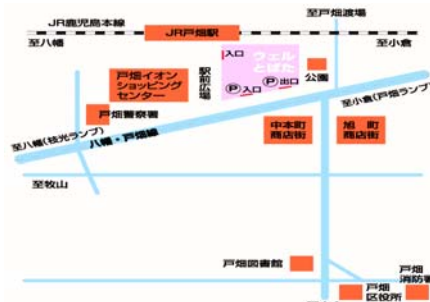
10:40~11:45 [会場] 2階 多目的ホール

各グループのメンバーが、ご自身の体験を話します。それは、同じような問題を抱えながら、まだ一人で苦しんでいる仲間へのメッセージでもあります。

[発表者]

- 薬物依存症のご本人より（北九州DARC）
- アルコール依存症のご本人より（断酒会）
- アルコール依存症のご本人より（AAメンバー）
- ギャンブル依存症のご本人より（GAメンバー）

会場案内



JR鹿児島本線  
戸畑駅下車徒歩1分です。  
※会場の駐車場は限りがあります。  
公共交通機関をご利用ください。

## ◇モデルミーティング 14:30~16:00 [会場] ウェルとばた内 各会議室等

◆オープン・ミーティング 悩みや問題を持つ当事者だけでなく、家族・医療関係者などの支援者・友人なども参加できます。

グループ名	キーワード	グループの説明・メッセージ
断酒会	アルコール依存	北九州断酒友の会、(社)福岡県断酒連合会北九州地区協議会、小倉断酒新生会、小倉断酒友の会が合同で行います。
NA (ナルティクス・アノミス)	薬物依存	NAのメンバーになることはただ一つ、薬物を止めたいという願望だけ。
AA (アルコールクス・アノミス)	アルコール依存	AAは飲酒をやめたいと願う者の共同体です。私達の目的は飲まないで生きてゆくことであり、飲酒の問題に苦しむ人々に手助けをしたいと願っています。
GA (ギャングラズ・アノミス・ギャノン)	ギャンブル依存	北九州周辺のGA、ギャノン、グループがギャンブルを断つための合同オープンミーティングを行います。
ナラノ ファミリーグループ	薬物依存 (家族)	家族や友人などの薬物依存症に影響を受けている人たちのための世界的な自助グループです。
Wendy21	精神障害	障害(主に精神)のある人の社会参加を支援するグループです。
北九州きょうだいの会	障害者のきょうだい	障害のあるきょうだいを持っている人たちの集まりです。同じ立場の人同士で、体験や気持ちを分かちあいます。

◆クローズド・ミーティング 自分にも同じ悩みや問題があると感じる当事者だけが参加できます

グループ名	キーワード	説明・メッセージ
きみいろの会	摂食障害 (家族)	摂食障害の人を支える家族のためのグループです。
Beあい	ひきこもり	「ひきこもりという状態を経験した若者」をキーワードに集まり、それぞれの体験や悩みをミーティングにおいて分かちあうことで、自他への理解を深めることを目的としたグループです。尚「Beあい」の名前には「自分らしく生きよう」という意味がこめられています。
輪の会	ひきこもり (親の会)	ひきこもり体験をもつ人の両親、姉妹兄弟、親族等の立場で悩みを分かち合い、家族として支え方や成長を考えます。

## ◇フリーマーケット・書籍等販売 10:30~16:00 (開会時間中常設) [会場] 2階 交流プラザ

グループ名	グループの説明・メッセージ	販売物等
北九州セルフハート会議	北九州市とその周辺で活動しているセルフヘルプ・グループが集うネットワーク会議です。お互いの違いを尊重しながら、共通するテーマでの話し合いや情報交換を行っています。このフォーラムはセルフハート会議と精神保健福祉センターの主催で行われるものです。	フリーマーケット (古着等)
北九州LD等発達障害親の会“すばる”	発達障害等の子どもを持つ保護者の会です。子どもたちの世代に合わせたレクリエーション等の活動や理解を深めるための講演会を開催しています。	野菜 手作りクッキー等
GA	ギャンブル依存の当事者のグループです。依存症に関する書籍の販売をします。	書籍
ナラノン	家族や友人などの薬物依存症に影響を受けている人たちのための世界的な自助グループです。	書籍
AA	AAは飲酒をやめたいと願う者の共同体です。私達の目的は飲まないで生きてゆくことであり、飲酒の問題に苦しむ人々に手助けをしたいと願っています。	書籍
北九州マック	アルコールやギャンブルなど依存症の回復支援施設です。	書籍
Wendy21	障害(主に精神)のある人の社会参加を支援するグループです。	雑誌等
NA	薬物依存の当事者のグループです。	書籍

※内容については、変更になる場合があります。