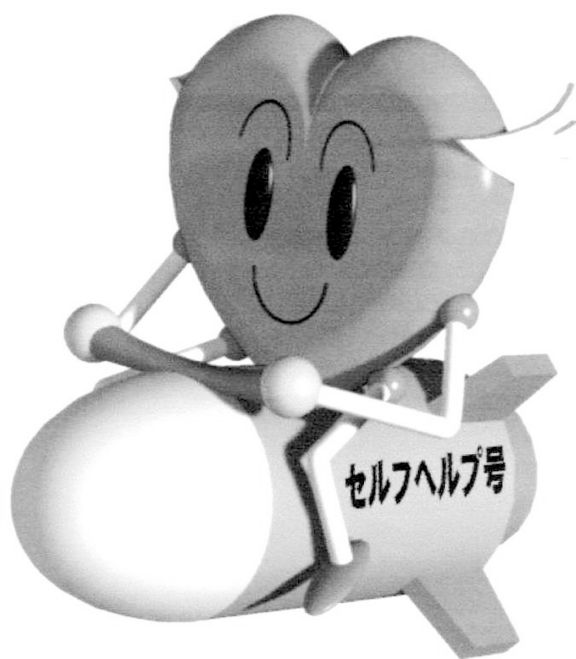


北九州セルフヘルプ情報誌

2020年版



製作 北九州セルフハート会議
北九州市立精神保健福祉センター

この冊子が、多くの方々にセルフヘルプ・グループのことを
知っていただき、仲間を求めている人とグループとの出会い
に役立ちますように♡

北九州セルフハート会議一同

この情報誌のご利用に当たって

セルフヘルプ・グループとは

同じ悩みや問題を抱える人が集うことによって、互いに悩みを分かち合い、分かり合えるという体験を通して、問題からの回復や悩みに対処する力を得ていこうとするものです。さらに、周囲の人たちへ問題への理解を求めていくことをめざす活動をしているグループもあります。いずれにしても、特別な指導者がいるわけではなく、メンバー同士の関係はあくまでも対等であることが基本です。

あなた自身の気持ちを大切に

ここにご紹介するセルフヘルプ・グループに参加するかどうか、参加し続けるかどうかは、あなた自身の決定を大切にしていきたいと思います。

ひとりひとりにとって、合うグループ、合わないグループは違っているかもしれません。また、あなた自身のその時々状態によっても、それは違ってくることかもしれません。

セルフヘルプ・グループは、誰かに頼ったり頼られたりするものではなく、独り立ちの原則を大切にするものなので、ご自分の判断と決定を大切にしていきたいと思います。

この情報誌は

このような冊子を作ることの趣旨に賛同していただけた北九州市とその周辺で活動中のセルフヘルプ・グループの情報を掲載しています。すべてのグループの情報が網羅されているわけではないことをご承知おきください。また、グループによっては掲載時から内容が変更になっている可能性もありますので、ご了承ください。

情報誌への掲載について

この情報誌への掲載には、北九州セルフハート会議（５２ページ）の承認が必要です。

掲載を希望されるグループがありましたら、冊子裏面の連絡先へ一度ご連絡ください。

目次

キーワード	グループ名	ページ
アルコール依存	北九州断酒友の会	1
〃	福岡県断酒連合会北九州地区協議会	2
〃	小倉断酒新生会	3
〃	小倉断酒友の会	4
〃	A A ミーティング	5
〃	A A 小倉ライラックグループ	7
〃	A A 福岡グレイスグループ	8
〃	A A 小倉キーグループ	9
〃	北九州マック	11
アルコール依存(家族)	アラノン家族グループ	13
薬物依存	N A 北九州	15
薬物依存(リハビリ施設)	北九州ダルクデイケアセンター	17
薬物依存(家族)	ナラノンファミリーグループ	19
ギャンブル依存	G A 北九州	22
〃	G A 小倉	23
〃	G A 八幡西	24
〃	G A 戸畑	25
〃	G A 下関	26
〃	G A 苅田	27
〃	G A なかま	28
依存症(その他)	無限会	29
〃	A R. B R I D G E	30
ギャンブル依存(家族)	ギャマノン八幡西	31
A C	A C o A	33
A C、夫婦間の悩みがある人	ひだまり	35
性的暴力を受けたことのある人	福岡ひなたぼっこ	36
摂食障害(家族)	きみいろの会	37
摂食障害	あかりトーク福岡	38

キーワード	グループ名	ページ
子どもの非行	ははこぐさの会	39
不登校、ひきこもり	S T E P ・北九州	40
ひきこもり	B e あい	41
うつ・パニック障害	空の会	42
障害者のきょうだい	北九州きょうだいの会	43
精神障害（作業所等併設）	あかつき会	44
〃	W e n d y 2 1	45
精神障害（家族）	あかつき会家族会	46
〃	北九州精神障害者福祉会連合会	47
メンタルヘルス学習会＆交流会	「生活の発見会」認定 北九州集談会	48
発達障害（家族）	北九州ＬＤ等発達障害親の会「すばる」	49
吃音	北九州言友会	50
双極性障害（躁うつ病）	ノーチラス会	51
その他	セルフヘルプ情報・北九州	52
〃	北九州セルフハート会議	54
回復	リカバリー・ハート実行委員会事務局	55

北九州断酒友の会

やめて！
飲酒運転だけは

飲み過ぎなければ、
あんなことには
ならなかったさ！

酒ぐらい
自分でやめてやる！！

「飲んだでしょ！」
「飲んでない！」

酒さえ飲まなければ、
優しい人なのに…

飲酒運転・自殺問題・家庭内暴力・児童虐待etc
アルコールを原因とする様々な社会問題・家庭内問題は数え切れません。
そして、多くの人がアルコール関連問題で迷惑し、悩み、苦しんでいます。

私たちは、アルコールを捨て、第2の人生を歩んでいます。
あなたも一緒に歩んでみませんか？

北九州市およびその近郊で活動するアルコール依存症者のための自助グループです。

「意志が弱いから」ではありません。「どうしても飲んでしまう、飲み過ぎてしまう」のは酒をコントロールできない
「身体依存・精神依存の病」を発症してしまったからです。アルコール依存症は、治療により回復が可能です。
私たちは、酒に苦しむ仲間とそのこと伝え、一緒に幸せな人生を送れるよう、地域社会で活動しています。
酒のことで考えたり悩んだりされている方、どうぞ断酒例会で話してみてください。

私たちなら、力になります。私たちも、そうでしたから。

◆ 各地域支部・各病院支部で毎週 1 回～2 回断酒例会を開催しています。
各支部の問い合わせ先（各支部長・各支部例会場・各病院）

1) 地域支部

- ① 八幡支部 吹田 幸治（TEL 090-2086-3282）枝光北市民センター（TEL 093-661-2437）
2020年11月中旬から2021年3月まで枝光北市民センター工事中のため、八幡西生涯学習センター
あるいは八幡東生涯学習センター。事務局か支部長にお問い合わせください。
- ② 関門支部 有馬 俊幸（TEL 080-5800-8019）大里柳市民センター（TEL 093-381-2328）
清見市民センター（TEL 093-331-3033）
- ③ 小倉支部 梅林 卓二（TEL 090-1367-0843）北方地域交流センター（TEL 093-931-6594）
2020年6月以降は城野市民センター（TEL 093-951-0231）。事務局か支部長まで お問い合わせください。
- ④ 飯塚支部 休 会 中
- ⑤ 田川支部 沖島 清治（TEL 0947-44-7041） 田川市民会館内（TEL 0947-44-5110）

2) アルコール専門病院（病院支部）

- ① 門司松ヶ江病院支部（TEL 093-481-1281） ② 平尾台病院支部（TEL 093-451-0303）
- ③ 新門司病院支部（TEL 093-481-1368） ④ 門司田野浦病院支部（TEL 093-331-0800）
- ⑤ 松尾病院支部（TEL 093-471-7721）

3) 協力病院（アルコール・ギャンブル依存症専門病院）

- ① 八幡厚生病院（TEL 093-691-3344）

◆ 相談窓口 堀口 俊明 北九州市小倉南区上曽根 2-2-27 TEL/FAX 093-472-5218
会 長 中村 学 TEL 080-6218-1314
事務局 古川 裕美 TEL 090-7133-2097 FAX 093-330-4423

北九州断酒友の会ホームページ

<https://kitaq.go-dansh.com/>



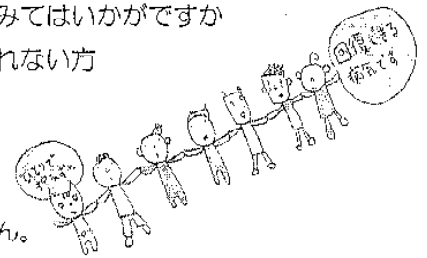
断酒例会のご案内

一般社団法人 福岡県断酒連合会
北九州地区協議会

平成 30 年 11 月

あなたの身近に次のような方がおられましたら、是非一度、私達に相談されてみてはいかがでしょうか

- ✦ 医者や周りから、お酒をやめる、控えるように言われているのに、止められない方
 - ✦ 飲酒により、前夜の記憶がスッポリ抜けて、不安を感じている事が多い方
 - ✦ 酒臭くて、友人や職場の人に注意される事が多い方
 - ✦ お酒のことで、喧嘩、離婚話など悩みを抱えておられるご家族の方
- 一つでも当てはまるものがあれば、アルコール依存症「心の病」かもしれません。



私達は、公益社団法人全日本断酒連盟に加盟している、自助グループです。

私達は、「アルコール依存症者とその家族」です。酒をやめる事ができない方、家族の悩み、苦しみを共有し、自らの体験と知識を元に、知恵としてアドバイスできる会員が多数在籍しています。

断酒例会では、先輩も後輩も、男性も女性も区別しておりません。同じ「アルコール依存症者とその家族」です。一緒に断酒例会に出席して、共にアルコール依存症から回復していきませんか！！

まずは、お近くの酒害相談員まで、お気軽にご相談ください。

断酒友の会	担当断酒者	電話番号	開催日時	開催会場	時間
若松断酒友の会	山崎 孝雄	093-230-1497	第1 土曜日 第3 土曜日	若松 生涯学習センター	19:00~21:00
小倉断酒友の会	小田原 健治	080-5256-8782	第2 水曜日 第4 水曜日	小倉北区 中井市民センター	19:00~21:00
戸畑断酒友の会	吉川 憲昭	093-871-5288	第3 木曜日	戸畑 生涯学習センター	19:00~21:00
八幡断酒友の会	壺井 有二	093-652-7378	第2 金曜日 第4 木曜日	八幡東 生涯学習センター	19:00~21:00
遠賀断酒友の会	尾崎 広明 森 誠	093-293-1532 093-282-4856	第2 土曜日 第4 火曜日	水巻町 中央公民館	19:00~21:00
宗像断酒友の会	林葉 倫子 井上 正風	090-5485-9199 090-1199-2234	第3 金曜日 第1 木曜日	河東地区 コミュニティセンター	19:00~21:00
回生断酒友の会	安河内 信行	092-938-2719	第4 日曜日	回生病院内	14:00~16:00

会場の都合等で、変更・中止の場合もありますので、事前に相談員に確認の上、お越しく下さい。

【会場住所及び電話番号】

若松生涯学習センター	北九州市若松区本町三丁目 13-1	093-751-8683
小倉中井市民センター	北九州市小倉北区井堀二丁目 7-4	093-591-8750
戸畑生涯学習センター	北九州市戸畑区中本町 7-20	093-882-4281
八幡東生涯学習センター	北九州市八幡東区平野一丁目 1-1	093-671-6561
水巻町中央公民館	遠賀郡水巻町頃末北 1-1-2	093-201-0401
河東地区コミュニティセンター	宗像市須恵一丁目 4-1	0940-35-1837
回生病院	宗像市朝町 200-1	0940-33-3554

昼例会

水巻町いきいきほーる 第4 土曜日 14:00~16:00

遠賀郡水巻町頃末南 3-11-1

093-202-3262

ふりがな 名 称	こくらだんしゅ しんせいかい 小倉断酒新生会		
事務所 所在地	〒802-0821 北九州市小倉南区横代北町 2丁目22-28 葦 苧 浩 一 方	TEL E-mail	(070) 5433-2224 k-k-a-cancan@nifty.com
開設年月日	平成9年7月5日	運営主体	会員相互による
代表者氏名	久次春代 (090) 7392-8935		
相談窓口	小倉北区役所 酒害相談員 久次春代 (090) 7392-8935 " " 中村邦夫 (080) 1632-6760 " " 葦 苧 浩 一 (070) 5433-2224		
実施行事	本会は酒害からの回復の為、次の行事を実施しています。 1. 夜間例会（19：00～21：00） ・ 毎週（火）若園市民センター [毎月4回まで] ・ "（金）横代市民センター ["] ・ 家族会 今町市民センター [毎月第2水曜日] 2. 会員・家族相互の親睦を図るためのレクリエーションの開催 3. 年2～3回の機関紙(断酒・新生小倉)を発行		
市民センター 住所・電話	若園市民センター (小倉南区若園4) (093) 921-3344 横代市民センター (小倉南区横代東4) (093) 962-1731 今町市民センター (小倉北区今町3) (093) 571-9898		
入会のための 手続き、会費	所定の入会申込書に記入をお願い致します。 月額1,200円 入会金 なし		
(特 色) 1. 本会は「和を以って貴しとなす」を 信条に、定例会での体験談を通じ、断酒新生と酒害からの回復を目標に、例会場での涙と笑いのなかで“心のやすらぎ”を求め、例会場が安全・安住の場であることを心掛けています。 2. 入会をされる方の身分・居住地・男女の別は問いません。 入会・退会も規制していません。 3. 酒害相談も小倉北区役所の委託を受け、一般市民の方の相談にも応じています。 4. 医療・行政(福祉)の方々との連携を大切にして、酒害啓発と積極的な社会参加(復帰)を心掛けています。			

小倉断酒友の会

設立	昭和48年3月
所在地	〒800-0201 小倉南区上吉田3丁目9-34-301
会の構成	会長：篠塚 安啓 事務局：1名 会計：1名
会員数	17名（家族会員 9名） 平成26年7月現在
月会費	1500円（単身者：1000円）
入会受付日	随時受付
酒害相談 保健福祉課保健福祉相談係	酒害相談執務者：2名 場所：小倉南区役所 2F 開催日時：毎月第2火曜日 13:00～16:00
例会開催日時 月によっては変更があります * 毎月例会予定表発行	第1・2・3・4 月曜日（19:00～21:00）＝中島市民センター 第1・2・3・4 水曜日（19:00～21:00）＝湯川市民センター 第1・2・3・4 金曜日（19:00～21:00）＝湯川市民センター 第1・3 土曜日（10:00～12:00）＝伸寿苑（小倉リハビリテーション病院内）
例会開催場所	中島市民センター（Tel 931-8370）小倉北区昭和町16番2号 湯川市民センター（Tel 941-1751）小倉南区湯川1丁目8番33号 伸寿苑（小倉リハビリテーション病院内）（Tel 591-9050）小倉北区篠崎1丁目5番1号
主な年間行事	3月：周年記念大会又は例会 4月：定期総会 9月：宿泊研修会（1泊2日） 12月：忘年例会 12月：年末特別例会
その他の啓蒙活動	病院からの依頼による講演活動（主に体験談）
友好断酒会への参加	宿泊研修会並びに周年記念例会等に積極的に参加
機関誌の発行	

《特色》

会員は既婚者だけでなく、単身者や女性酒害者の方もいて、仕事や家事に忙しい中、時間を工面して例会に出席しています。

例会は、全日本断酒連盟発行の「指針と規範」の読み合わせで始まります。体験談を基本とし、会員やその家族の様々な体験が話されるなかで、各々の酒害者本人はもとより、それを取り巻く家族も幅広く自分の身にあてはめて、都度反省や感動、時には涙ありそして笑いありで、あっという間に開催時間の2時間が過ぎていきます。

夜間2時間の例会出席は楽ではありませんが、仲間が毎回会場へ足を運ぶ姿を見て、お互いに刺激し合い励みとしています。

又、女性酒害者の方も、日々断酒との戦いの中での女性ならではの悩み、考え方、生き方等は、他断酒会の女性会員への啓蒙にも役立っていると思います。

最後に、当会は「和気あいあい」をモットーとし、会員一人一人の集まりで成り立っている会です。会長は元よりとにかく明るくファミリー的な中で、特に断酒については、厳しい会と自負しています。



AAミーティング

2020年10月更新

この案内は私たち11グループのミーティング会場をまとめています。私たちのグループ以外にも、多くのミーティング会場があります。ほぼ毎日、何処かでミーティングが開かれています。飲まない生き方のため積極的に活用してください。

なお、都合により会場変更がある場合があります。AA九州沖縄セントラル・オフィス（右の表の下の問い合わせ先）などで確認してください。また、右の表の下のオフィスURLには、九州各県のミーティング会場案内があります。

曜日	グループ名 (ミーティング名) 時間	所在地 会場名	内容
月	小倉南ラベンダー オープンミーティング 19:00～20:30	北九州市小倉北区大門1丁目6-43 北九州市立生涯学習総合センター	第1週 (リビングソーパー) 第2週 (BOX) 第3週 (ステップ) 第4週 (ビッグブック) 第5週 (テーマ)
	北九州 黒崎 オープンミーティング 19:00～20:30	北九州市八幡西区三ヶ森4-6-1 中尾市民センター	第1週 (ステップ) (1～3) 第2週・第4週 (リビングソーパー) 第3週・第5週 (テーマ)
		北九州市八幡西区黒崎3-15-3 八幡西生涯学習総合センター・黒崎コムシティ	第5週と祝日の場合 左記に会場が変わります。
	福岡グレイス (行橋ミーティング) 19:00～20:00 オープンミーティング	行橋市大橋1-9-26 行橋市中央公民館 (JR行橋駅より徒歩12分)	第1週 (ビッグブック) 第3週 (ステップ) 第5週 (伝統)
火	小倉キーン オープンミーティング 19:00～20:30	北九州市小倉北区大手町11番4号 北九州市立男女共同参画センタームーブ 4F活動室	第1週 (ステップ) 第2週 (伝統) 第3週 (ステップ) 第4週 (パースデー・テーマ) 第5週 (テーマ)
	リカバリー オープンミーティング 19:00～20:30	北九州市八幡西区若葉1丁目7-1 竹末市民センター	
	北九州 女性クロースドミーティング 19:00～20:30	北九州市八幡西区黒崎3-15-3 八幡西生涯学習総合センター・黒崎コムシティ 内1階～3階	(テーマ)
水	小倉ビッグブック クロースドミーティング 19:30～20:30 祝日休	北九州市小倉北区堺町2-4-24 小倉中央市民センター	(ビッグブック)
	八幡メッセージ オープンミーティング 19:00～20:30	北九州市八幡西区筒井4-7 カトリック黒崎教会	第2週 (ビッグブック) 第4週 (今日を新たに)
	八幡メッセージ クロースドミーティング 19:00～20:30		第3週 (ステップ) 第5週 (伝統)
	筑豊 (出会いの郷) オープンミーティング 19:00～20:30	田川市大字伊田2550-1 田川市民会館	第1週 (テーマ) 第2週 (ステップ) 第3週 (今日を新たに) 第4週 (ビッグブック) 第5週 (伝統)
木	福岡グレイス (行橋ミーティング) 19:00～20:15 オープンミーティング	行橋市大橋1-9-26 行橋市中央公民館 (JR行橋駅より徒歩12分)	第2週 (ビッグブック) 第4週 (ステップ)

曜日	グループ名 (ミーティング名) 時間	所在地 会場名	内容
木	福岡飯塚 オープンミーティング 19:00～20:00	飯塚市新立岩8番13号 飯塚市立・立岩交流センター	第1週 (今日を新たに) 第2週 (ビルはこう思う) 第3週 (ビッグブック) 第4週 (信じるようになった) 第5週 (テーマ) (メダル)
	小倉ライラック オープンミーティング 19:00～20:30	北九州市小倉北区大門1丁目6-43 北九州市立生涯学習総合センター	(今日を新たに)
金	小倉南ラベンダー オープンミーティング 19:00～20:30	北九州市小倉南区北方2丁目16-10 北九州市立北方市民センター	第1週 (ステップ) 第2週 (ビッグブック) 第3週 (今日を新たに) 第4週 (伝統) 第5週 (テーマ)
土	小倉ライラック オープンミーティング 19:00～20:30	北九州市小倉北区大門1丁目6-43 北九州市立生涯学習総合センター	(今日を新たに)
	福岡グレイス (田川ミーティング) 15:00～16:00 オープンミーティング	田川市平松町3番36号 田川文化センター・田川青少年文化ホール (文化センター右隣の建物)	第1週 (今日を新たに) 第3週 (今日を新たに)
	福岡グレイス (小倉かわらぐちミーティング) 15:00～16:00 オープンミーティング	北九州市小倉北区大手町11番4号 北九州市立男女共同参画センタームーブ 4F・活動室	第2週 (今日を新たに+ビッグブック) 第4週 (今日を新たに+ステップ)
	み空 オープンミーティング 13:30～15:00	北九州市八幡西区里中3丁目12-12 八幡厚生病院 3Fカンファレンスルーム	第1週 (ビッグブック) 第2週 (ビッグブック) 第3週 (12&12) 第4週 (12&12) 第5週 (パースデー)
	筑豊 (出会いの郷) オープンミーティング 18:30～19:45	田川市大字夏吉142 一本松すずかけ病院 (JR日田・彦山線「一本松」下車・徒歩1分)	(リビングソーバー)
	福岡飯塚 オープンミーティング 18:30～19:45	田川市大字夏吉142 一本松すずかけ病院 (JR日田・彦山線「一本松」下車・徒歩1分)	(リビングソーバー)
日	小倉キー オープンミーティング 18:00～19:00	北九州市小倉北区大手町11番4号 北九州市立男女共同参画センタームーブ 4F・活動室	(ビッグブック)

(クローズド・ミーティングとオープン・ミーティングについて)

【Closed】クローズド・ミーティングは「AAのメンバー」もしくは「飲酒に問題があり飲むのをやめたいという願い」がある“本人”だけのミーティングです。

【Open】オープン・ミーティングは“本人”以外で「AAに関心のある方」にも参加を認めているミーティングです。
家族・友人、医療関係者、行政関係者の参加を認めています。
関係者の参加にあたっては各会場の司会者の指示に従ってください。

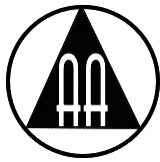
【AAに御用のある方は(問い合わせ先)】

AA日本ゼネラルサービスオフィス(JSO) 東京都豊島区池袋4-17-10(土屋ビル3階)
AAのホームページ <http://aa-japan.org/>

TEL03-3590-5377

AA九州沖縄セントラルオフィス(KOCO) 鹿児島市祇園之洲町12(セジュール祇園之洲203号)
九州各県のミーティング会場案内 <http://www.aa-koco.com/kaijou.html>

TEL099-248-0057



Alcoholics Anonymous®

お酒を やめたい !!

AA 小倉ライラックグループ 会場案内

木曜日（オープンミーティング）	19：00～20：30	北九州市立生涯学習総合センター （内容）「今日を新たに」	小倉北区大門 1-6-43
土曜日（オープンミーティング）			

AAのメンバーになるために必要なことはただ一つ

飲酒をやめたいという願いだけである。



私たちは、お酒をやめることを選択したアルコール依存症者の集まりです。
長い間、お酒をやめたいと思っていたけど、一人ではやめることができませんでした。
けれど今、私たちはお酒をやめ続けています。

「このままでよいのだろうか…！？」と思ったら

一度ミーティング場を訪ねてみませんか。



RAINBOW VERSION

No.92, 2020.8.1

Since1991

AA My Blue Heaven

わたしの青空

無名のアルコール依存症者たち

発行（隔月定期/臨時）

AA

Alcoholics Anonymous®
アルコールリクス・アノニマス

AA わたしの青空編集室
（購読 090-9598-8722 無料）

くにさき 国東半島めぐり

私の暴飲がとめどなく繰り返され、津波のような生活の中で生まれ育った娘は希望した学業を終えて就職した。「行ってみよう！」と明るく家を出て職場に向かうのだが、二か月したころから午後になると悲痛な電話がかかってくるようになった。妻と私は要領がつかめず狼狽した。退社時間に車で職場まで迎えに行くということで電話の向こうの本人も落ち着きを取り戻した。日々こんなことが繰り返されて・・・ある日、職場で体が動かなくなって悲鳴を上げて助けを求めてきた。

これがきっかけで仕事を辞め「私の人生をめちゃめちゃにしたお父さんを一生恨んで生きてゆくから・・・」という言葉を残して関東のある家族の回復専門施設に入所することになったのが娘が20歳の時だった。

この頃の私は飲まなくなって8年が過ぎ、AAメンバーとなって3年たらずの時だった。AAのプログラムに助けられて家庭にもようやく希望の光が差し込み始めたと思っていた頃の衝撃的な出来事だった。

当初は長い期間娘との一切の接触が禁じられた。そうして時間が過ぎて・・・9か月たった頃から妻が北九州から神奈川に定期的に面会に行くことになった。ある日、妻がしよげ返って帰宅した。聞くとここによると娘が回復施設で描いた絵に予想もしない母親である自分の醜い姿が描かれていたということであった。

アルコール依存症である私は家族のそれぞれがこれほどまでに傷つき、対人関係等に恐怖心を感じていること（娘の場合は異性に対する恐怖心）、自罰的になっていること、悲観的になってしまっていることに衝撃を感じ始めた。アルコール依存症は本人も病んでいるけど、家族や子供がひどく病んで世界が小さくなってしまっていること・・・から目をそらすことはできないと思い始めたのだ。

その後妻から娘は社会に出て働く訓練を回復施設の提案で築地市場の早朝勤務を勤めながら自立を目指していること、また回復のため12ステップの実践に励んでいることを知らされた。

1年半が過ぎたころ突然娘から私に電話がかかってきた。娘は落ち着いてこう言った「お父さん！お元気ですか？私も家族として12ステップを踏んでいます、お父さんが私に9ステップを踏みたいという気持ちがあったら私には受け入れる用意ができていますのでお伝えしたいのです」と。それから、まもなく私は娘に9ステップをすることとなり、娘は私の飲酒にまつわる一切を許してくれたのである。

ハイアパーワーは思いもしない形で8・9ステップを通して家族の中にある重苦しさを取り除き、すがすがしさを与えてくださったと実感したのだ。私は回復は自分一人が果たすものと思っていたけど、私以上に家族が深く傷ついていたことを知ったことで12ステップが私に与えられている意味を噛みしめている。

20歳で家を出た娘はその後30年間ずっと関東で仕事を持ち、自立した单身生活をしているが数年に一度は帰省する。4年前の帰省は親子で大分の国東半島に行きたいということであった。子供の幼少期の時に私の心は飲酒に乗っ取られていて子供の運動会や学芸会など一度も参加して安心させてあげることもできなかった。だから失われた大切な時を見つけたかのような思いで私達は娘の旅の申し出をよこした。

五月初旬の緑美しい午後宇佐神宮から豊後高田・国見を車で走り娘がぜひ行ってみたいと希望していた岐部についたのは夕方近くになっていた。



かって私は酒を止めてるけど、生き方が変わらない状態に苦しんだ。自分にとってかけがえない親や妻や子供とやさしさのあるコミュニケーションができなくなってしまう「愛の病気」になっていたのかと思う。そんな私を泥沼から救い出してくれたのはAAの「ステップ1」だった。

車窓に映る国東半島の海岸線の蒼と山野の緑の美しさを眺めながら、旅する家族3人に今平和が与えられていることを実感してハイアパーワーのご配慮に感謝していた。

（AA福岡グレイス G トミー）

今苦しんでるあなたに知ってほしいこと、つたえたい。私の大切なAAの体験だから・・・

【投稿歓迎】



Alcoholics · Anonymous

AA小倉キーグループ

AA・小倉キーグループ・ミーティング場案内

あなたやあなたの周りの方で、お酒の飲み方に問題があると感じた方、気楽に AA(アルコールリクス・アノニマス)に参加してみませんか。ご本人、ご家族や、医療・福祉・行政関係者や AA に関心のある方どなたでも参加できます。皆様の参加をお待ちしています。

★会 場・・北九州市立男女共同参画センター・ムーブ・4F・活動室

★住 所・・北九州市小倉北区大手町11番4号

(日曜日)

平成29年6月より

週	会場	形式	時間	内容
第1週	ムーブ・4F・活動室	オープン	18:00~19:00	B・B
第2週	ムーブ・4F・活動室	オープン	18:00~19:00	B・B
第3週	ムーブ・4F・活動室	オープン	18:00~19:00	B・B
第4週	ムーブ・4F・活動室	オープン	18:00~19:00	B・B
第5週	ムーブ・4F・活動室	オープン	18:00~19:00	B・B

(火曜日)

平成29年6月より

週	会場	形式	時間	内容
第1週	ムーブ・4F・活動室	オープン	19:00~20:30	ステップ
第2週	ムーブ・4F・活動室	オープン	19:00~20:30	伝統
第3週	ムーブ・4F・活動室	オープン	19:00~20:30	ステップ
第4週	ムーブ・4F・活動室	オープン	19:00~20:00 20:00~20:30	バースデー ビジネス
第5週	ムーブ・4F・活動室	オープン	19:00~20:30	テーマ

★ 第4週は20:00から小倉キーグループのビジネスミーティングになります。

お問合せ先

AA九州・沖縄セントラルオフィス

(月～金) 10:00~18:00(土・日・祝) 休み

〒892-0803

鹿児島市祇園の洲 12 セジュール祇園の洲 203 号

TEL/FAX・099-248-0056

会場への交通アクセス

- 小倉駅より・・・[小倉駅バスセンター]・乗車

[27] [36] [45] [110] [138]

それぞれ「ソレイユホール・ムーブ前」下車すぐ前

- 西小倉駅より・・・[西小倉駅前]・乗車

[45] [76] [79] [110] [134] [138]

それぞれ「ソレイユホール・ムーブ前」 下車すぐ前

- 北九州モノレール「旦過駅」下車徒歩15分

- 小倉駅より・徒歩25分

- 西小倉駅より・徒歩20分

会場案内図



もうひとりじゃない！マックはあなたのそばにある。

依存症の問題は、アルコール・薬物・ギャンブル・ゲーム・インターネット・買い物.... というように時代の流れとともに多様化し、深まりながら、年齢を問わず顕在化してきています。

北九州マックのプログラム

依存症からの回復には2つの大きな要素が必要です。一つ目は回復者の支えを利用することです。相互支援グループ（AAやGAなど）への参加を勧めています。また、ミーティングを中心とした参加者同士の分かち合いの時間を多くとっています。二つ目は12ステッププログラムの活用です。AA（アルコールics・アノニマス）は1935年にアメリカで生まれた相互支援の運動です。そこで使われている12ステッププログラムは当時アルコール依存症が社会的な問題となり、解決策のなかったアメリカで画期的な成果を上げました。日本でも近年12ステッププログラムが見直され、大きな成果をあげ、半数以上が回復への道を歩きはじめています。

依存症者ナイトケア施設 クロップハウス

回復途上の仲間との共同生活の中で、ソブラエティ（アルコールや薬物を使用しない）や アブステナス（賭け事をしない）で生活を送るための基礎作りに取り組みます。

家族会

依存症は家族を巻き込む「病」の代表とされています。

家族が疲弊しては、十分な支援ができなくなります。上手にご本人と付き合っていくように家族会で少しずつ学んでいきましょう？（第3木曜日18:00~20:00）

女性ミーティング

毎月第1・3・5月曜日10:00~12:00 女性限定。当事者、ご家族、支援者など依存症でお困りの方なら参加可能です。男女共同参画センタームーブ4F活動室にて開催。

年中無休

相談支援・プログラム利用は無料！

お問い合わせはお気軽に！

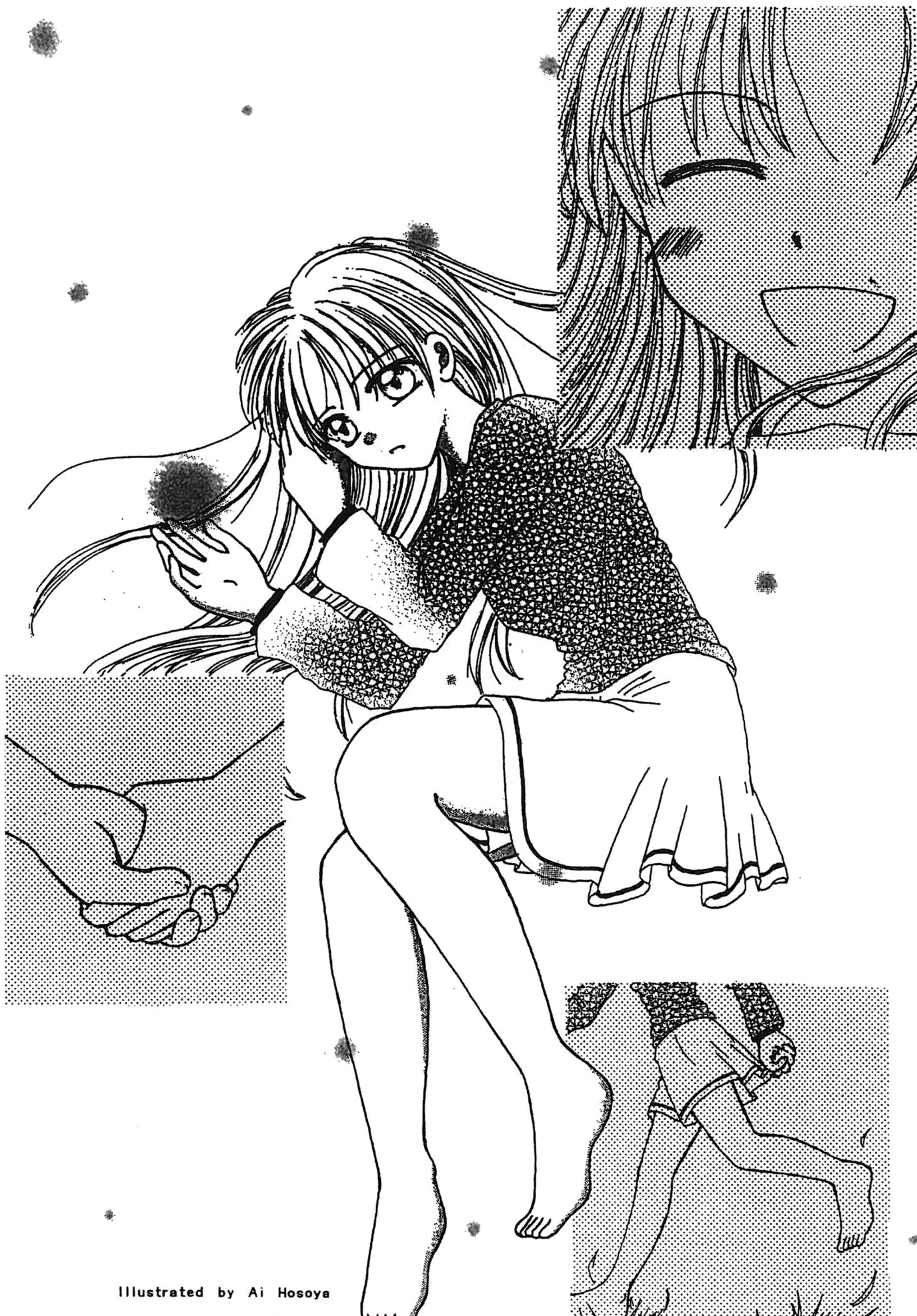


地域活動支援センター 北九州マック

〒803-0814 北九州市小倉北区大手町 6-27 管工事協同組合 3F

TEL：093-967-7691 FAX：093-967-7692

<http://japanmac.or.jp/kitakyushumac/>



Illustrated by Ai Hosoya



家族への助け

お酒とそれに関連する問題

アラノン家族グループ・ミーティング案内

< 関 東 周 辺 地 区 >

2020年10月現在

あなたは

- ◇ あの人がお酒さえ止めれば、と思っていますか？
- ◇ …生きづらさ・うつ・不登校・暴力…などの問題がありますか？
もしかしたらその裏にお酒の問題が潜んでいるかもしれません。

アラノンはアルコール依存の問題を持つ人の家族と友人の集まりです。

一人で抱え込まないで

この苦しみは、経験のない人にはなかなか理解されません。

アラノンのメンバーは皆、あなたと同じ経験をしている仲間です。

私たちは、仲間と経験を分かち合うことから、希望を見つけています。

あなたの行動、それが第一歩です

特定非営利活動（NPO）法人 アラノン・ジャパン

Tel **045-642-8777**

（平日 10:00～16:00 水曜・土曜・日曜・祝日は休み）

〒221-0075 神奈川県横浜市神奈川区白幡上町19-13

ホームページ <http://www.al-anon.or.jp/>

アラノン

→

検索

アラノグループ一覧表

NO	グループ名	会場・所在地	開催曜日・時間
【福岡県】			
1	福岡	福岡市立博多市民センター	土曜日
		福岡市博多区山王1-13-10	3:30PM～4:30
		・地下鉄空港線 東比恵駅より徒歩15分	
		・JR・地下鉄 博多駅より徒歩21分	
		・山王公園前バス停より徒歩3分	
2	小倉	北九州市立生涯学習総合センター	日曜日
		北九州市小倉北区大門1-6-43	2:00PM～3:00
		JR日豊線・鹿児島本線 西小倉駅より徒歩10分	
【長崎県】			
1	長崎琴のうみ	長崎市立図書館研修室	日曜日(第1、3)
		長崎市興善町1-1	1:30PM～2:30
		長崎バス・県営バス 市役所方面行き 興善町バス停より徒歩1分	

Narcotics Anonymous

(薬物依存者の自助グループ)

NA (ナルコティクス・アノニマス) は、薬物によって大きな問題を抱えた仲間同士の非営利的な集りです。私たちは互いに助け合い、クリーンで生きるために定期的に仲間と会うことによって回復に向かっているアディクトです。

私たちはあなたに、何をどのくらい使っていたのかなどといったことには一切関心がなく、ただあなたが自分の問題にどう取り組みたいと思っているのか、私たちはどのような援助をすることができるのかに関心があります。

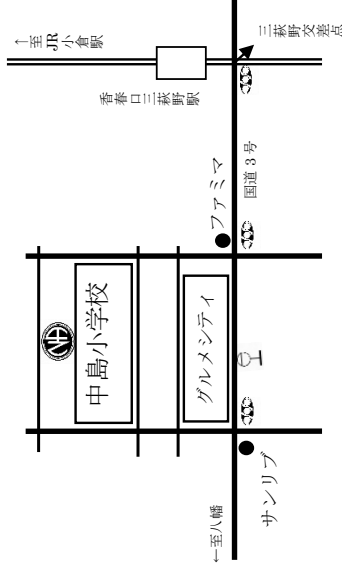
NAはあらゆる薬物から完全に解放されるプログラムです。メンバーになるために要求されることは、薬物をやめたい願望だけです。私たちは、心を開いて自分のためにチャンスを与える事を勧めます。私たちのプログラムは日常生活の中で実行できるように簡単に書かれた一連の原理です。この原理において一番重要な事は、この原理は効く、ということです。

ナルコティクス・アノニマスは、いかなる組織にも従属していないし、入会金も月謝も要らず、宣誓書を書く必要もなく、いかなる人にも約束を求めません。また、いかなる政党、宗教、警察にも関係はないし、監視を受ける事はありません。

初めて来た人はこのミーティングでも一番大切な人です。私たちの持っているものは、新しく来た人に手渡す事で保ち続ける事が出来るからです。私たちはグループの経験から定期的にミーティングに出続けている人達がクリーン (薬物を使わない生き方) に出会えることを知っています。

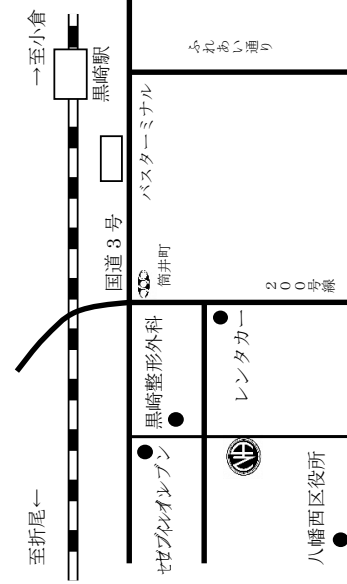
月

中島市民センター (小倉北区昭和町 16-2)
黄金町バス停より徒歩 5 分 (21.22.25.43)



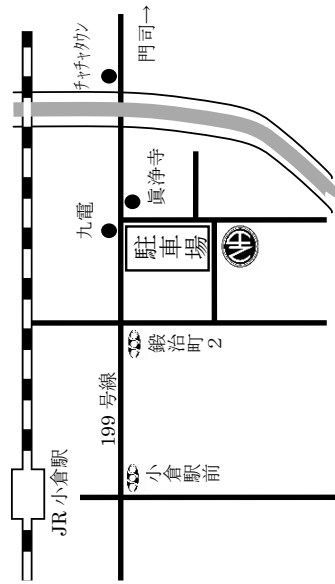
水

黒崎カトリック教会 (八幡西区筒井 4-7)
JR 鹿児島本線黒崎駅より徒歩 5 分



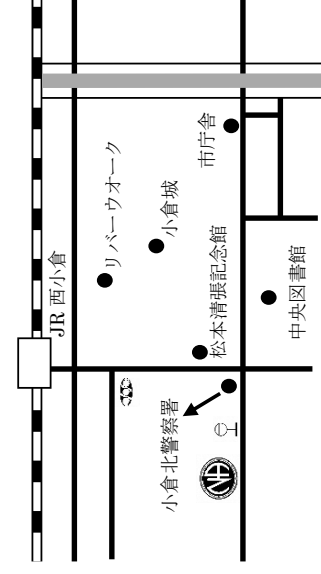
土

インマヌエル教会 (小倉北区鍛冶町 2-3-9)
JR 小倉駅より徒歩 10 分



日

生涯学習総合センター (小倉北区大門 1-6-43)
JR 西小倉駅より徒歩 10 分



インフォメーション (問い合わせ、案内)

NA 北九州グループ
080-1797-1187 (ノリコ)
090-7983-3171 (カツ)

※ 初めての仲間、久しぶりに来る仲間へ

急ぎよ、会場が変更になる事がありますので、
念のため上記インフォメーションの電話番号で
会場を確認してからお越しください。

◆NA 北九州ミーティング会場◆

月	中島市民センター（＊クロースド） ＊スナップ ミーティング ＊最終週のみ伝統ミーティング	19：00～ 20：30
水	黒崎カトリック教会（オープン） 第2週 ＊ビジネスミーティング（クロースド）	19：00～ 20：30
土	小倉インマヌエル教会（オープン）	19：00～ 20：30
日	小倉北区生涯学習総合センター （オープン）	18：00～ 19：00
＊ステップ 12 ステップに焦点をあてたミーティング		
＊伝 統 12 の伝統に焦点をあてたミーティング		
＊オープン 薬物依存症者本人だけでなく、家族や関係者も参加可能。但し家族であっても発言はできません。		
＊クロースド 本人以外参加できません		
＊ビジネス グループの運営会議		



薬物に問題がはいほすか？
薬物ことで悩んでゐる方へ



NA北九州グループ

●NAIには解決の方法があります。

●NA(ナルコティクス・アノニマス)は、
薬物依存からの回復を目指した、薬
物に問題を抱える非営利的な人だち
の集まりです。



NA日本公式サイト：
<http://najapan.org/top.html>

「なぜ、私たちはここににいるのか？」

NAの仲間になるまで私たちは、自分の人生がどうにもならなくなっていたし、他の人たちのように生きることも人生を楽しむこともできなくなっていた。私たちは違う楽しみを探さなければならなかった。そしてその答を薬物に見つけたと思っていた。私たちは、家族、妻、夫、子供たちのことをそっちのけにして、まず薬物を使う ことを考えていたし、あらゆる犠牲を払って薬物を手に入れなければならなかった。私たちは多くの人たちを傷つけてきたが、一番ひどく傷つけたのは自分自身である。そして自己責任を引き受ける能力に欠けていたため、実際は自分で自らの問題を作り出してきた。私たちは現実に向面することができなくなっていたのである。

私たちはアディクションによって少しずつ自殺をしていたことに気付いた。しかし、アディクションは巧妙な敵なので、それに対抗する手だてはなかったのである。私たちの多くは、最後には、刑務所や治療薬、宗教、精神科医の世話にならざるを得なかった。だが、このような方法はどれをとっても満足のいく結果は得られなかった。私たちの病気は必ず再発するか進行した。ついに私たちはこの状態から抜け出したい一心で、ナルコティクス アノニマスの仲間に助けを求めたのである。

NAに来てから、私たちは治るといふことのない病気に苦しむ病人であることに気 付いた。しかしながら、ある時点で病気の進行を食い止めることができるし、そうすれば回復が可能なのである。

依存症は回復可能な病気です。
仲間と共に解決へ向けて、
一緒に考えていきましょう。

特定非営利活動法人 北九州DARC

デイケアセンター
& プレジャーハウス



Drug Addiction Rehabilitation Center
DARC

〒802-0064
福岡県北九州市小倉北区片野 4-13-30
片野タカケンビル 1F
TEL: 093-923-9240

薬物依存症とDARC(ダルク)

薬物依存症は、世界保健機構（WHO）の定義の通り、精神的・身体的・社会的な「病気」です。薬物の使用を続けると脳に変化が起き、薬物使用に対する「渴望」や「強迫観念」が、意志とは反して起きるようになり、薬物の使用をコントロールすることが出来なくなってしまう。それが依存の状態です。

依存症からの回復に必要なのは、ただ単に薬物の使用を止める事だけでなく、専門的なプログラムによって「薬物を使わずに生きる力」を身に付けていく事です。時間をかけて過去の習慣や考え方、価値観を振り返り、変えていく事が必要です。

DARCは1985年に東京で始まり、現在では関連施設を含め80か所以上のダルクが薬物問題を解決すべく活動を続けています。回復の過程では様々な障害が伴い、その問題を解決していくためには、経験を分かち合いながら、回復していく場所やプログラムが必要なのです。

北九州DARCは平成9年から活動を開始し、平成18年からはNPO法人を取得。現在、日中活動場所は「北九州市地域活動支援センター」として、夜間宿泊施設は「ブレッジャーハウス」として活動しています。

北九州DARCのプログラム

スタッフは主に薬物依存からの回復者で構成されています。ダルクでは、同じ依存症という病気を



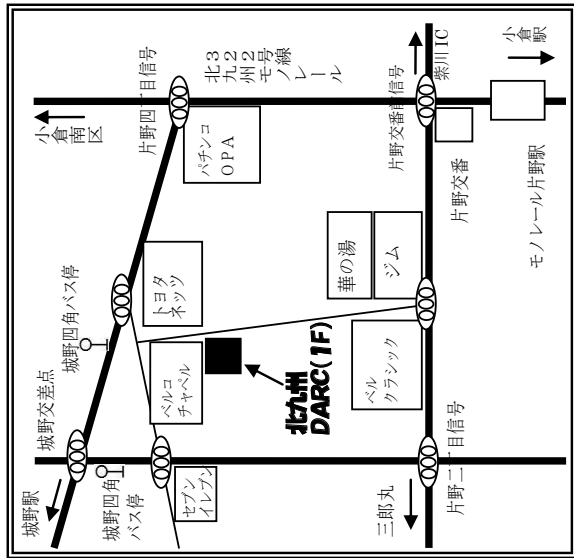
抱えた仲間同士が出会い、ミーティング（集団精神療法）を通じて経験を分かち合うことが回復の第一歩です。また、認知行動療法、12ステップの分かち合い、依存症セミナー、マインドフルネス瞑想、レクリエーション、運動など回復を目指したプログラムを行っています。利用期間は個人差がありますが、基本約1～2年間です。

週間スケジュール

	10:00～11:00	13:30～14:30	19:00～
月	ミーティング	ミーティング	相互援助グループのミーティング (NA, AA等) もしくは、ダルクミーティング
火	ミーティング 第1,3はヨガ療法	ミーティング	
水	ミーティング	ステップ ミーティング	
木	ミーティング 第1,3は認知行動療法	ミーティング	
金	ミーティング	ミーティング	
土	ミーティング	レクリエーション	
日	デイケア休み（セルフケア）		

デイケアセンターアクセス

- JR小倉駅（鹿児島本線）より
北九州モノレールに乗り換え、片野駅下車徒歩8分
- JR城野駅（日豊本線）より徒歩10分
- 西鉄バス 城野四角バス停 下車2分



お問い合わせ、ご相談はお気軽に！

TEL & FAX :

093-923-9240

（相談は無料です。関係者の方どうぞ。）

<http://kitakyu-darc.org>

E-mail: pleasureship@cronos.ocn.ne.jp

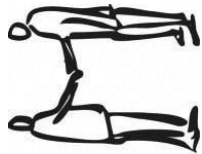
ダルクの利用にあたって

1. 電話 093-923-9240

- ・まずはお電話ください。その際に面接日時を予約して頂きます。
- ・ご本人、ご家族どちらかだけの相談でも結構です。支援者、関係者の方も可能です。

2. 面接

- ・スタッフが面接にて話をお伺いします。



3. 体験利用

- ・1～30日程度の体験をして頂いたあと、最終的な利用を決めていく事も可能です。

4. 利用開始

- ・通所プログラム開始（デイケアでの回復プログラム）
- ・入所の方はデイケアでのプログラム+プレジャーハウスでの共同生活
- ・個別支援（相談、生活の支援など）



プレジャーハウス(グループホーム)入所にあたって

1. 入所または通所の決定

連絡を頂いた後、職員が面接を行います。施設紹介、約束事などのガイダンス後、一定観察期間を終了後、入所可能か否かを判断し、本人同意のもとで入所または通所を決めます。

2. 住居及び居室

住 所：北九州市小倉北区内木造二階建て
居室数：4室、談話室：1室
定 員：4名

3. 注意事項

- 1) 薬物・アルコールの持込み及び使用は禁止。
- 2) 門限は23時です。
- 3) 暴力があった際は利用中止になります。
- 4) ギャンブル、異性との交際は認められません。

4. 入所費用及び手続き

- 1) 入寮の場合（プレジャーハウス+デイケア利用：家賃、生活費、光熱費、日用品費、設備維持管理費）
125,000円（応相談）
- 2) 通所の場合（デイケア利用料）
10,000円（応相談/生活保護の方無料）

※諸事情により経済的に困難な場合は面接時にスタッフにご相談下さい。一緒に考えていく事ができます。
※公費（生活保護等）による施設利用も可能です。
※通所、入所中の医療費は実費になります。



ナラノン ファミリー グループ NARANON FAMILY GROUPS

あなたは、身近な人の薬物のことで、悩んでいませんか？

ナラノン・ファミリーグループは、家族や友人の薬物の問題でどうしようもない状況に陥っている人たちの集まりです。ナラノンの主な目的は、薬物依存症者の問題で苦しんでいる家族や友人たちを、同じ問題を抱えた仲間として、勇気付け、暖かく迎え、そして安らぎを与えていくことです。

もう一人で悩まないで、一緒に参加してみませんか？

- ・入会の手続きや予約の必要はありません。会員名簿などありません。
- ・入会金や会費はいりません。運営のすべてを自分たちの献金だけで自立しています。
- ・ナラノンは特定の宗教とは関係ありません。
- ・私たちは匿名（アノニマス）です。名前や住所、職業など話す必要はありません。ニックネームやファーストネームで呼び合っています。
- ・ミーティング場での会話は秘密です。秘密は守られます。おたがい誰が出席し、何を語ったかは口外しません。
- ・初めて参加される方は、ビギナーズミーティングへの出席をおすすめします。

ミーティングガイド（九州・山口地域）

所在県	グループ名	開催曜日	ビギナー(初めての方)	レギュラー(メンバー)	種 類
山口県	下 関	第 2・4 土曜日	PM2:00～4:00		オープン
福岡県	北 九 州	毎 週 土 曜 日 第 3 水 曜 日	PM2:00～4:30 PM7:00～9:00		オープン
	響 (ひびき)	毎 週 金 曜 日	PM7:30～8:00	PM8:00～10:00	オープン
	飯 塚	第 2・4 水 曜 日 第 1～4 土 曜 日	PM7:00～7:30 PM2:00～2:30	PM7:30～9:00 PM2:30～4:00	オープン
	福 岡	毎 週 金 曜 日	PM6:45～7:00	PM7:00～9:00	オープン
	福 岡 火 曜	毎 週 火 曜 日	PM6:45～7:00	PM7:00～9:00	オープン
	筑 紫 野 万 葉	第 1 木 曜 日	PM2:00～4:00		オープン
	久留米	荒木会場 第1～4土曜日	PM2:00～4:00		オープン
佐賀県	久留米	鳥栖会場 (暫く休止)	第4水曜日	PM6:00～7:00 PM7:00～9:00	
	佐 賀	月	PM1:00～3:00		オープン
長崎県	長 崎	第 2・4 土曜日	PM1:00～4:00		オープン
熊本県	熊 本	毎 週 土 曜 日	PM7:00～9:00		オープン

※オープンとはどなたでも参加可。クローズドは薬物依存症者に影響を受けたと自覚された方のみ参加できます。
 ※祝・祭日のミーティングは、北九州・響・飯塚・福岡・福岡火曜・筑紫野万葉・久留米・佐賀・熊本グループのみ行います。

※年末・年始・お盆・クリスマスの時期のミーティングの有無、また会場など変更する場合がありますのでホームページで確認していただくか、ナラノンNSO にお問い合わせ下さい。

※会場はお借りしているだけです。直接会場へのお問い合わせはご遠慮下さい。

問い合わせ先

ナラノン NSO (ナショナルサービスオフィス)

〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2-1-2 島幸目白ビル 2-C (土日祭日休み)

TEL・FAX (03) 5951-3571 毎週月～金曜日 AM10:00～PM4:00

ホームページ <http://nar-anon.jp/>

メール naranon@sirius.ocn.ne.jp



ナラノン ファミリー グループ
NARANON FAMILY GROUPS

ナラノン NSO(ナショナルサービスオフィス)TEL/FAX(03)5951-3571〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2・1・2
島幸目白ビル 2・C

受付：毎週 月～金 AM10:00～PM4:00
(土日祝祭日に休み)

<山口県>



下関 第2・第4 土 下関市幸町8番16号

●下関市勤労福祉会館本館

♀ JR 下関駅よりサンデン交通バスにて西之端下車徒歩5分

<福岡県>



北九州 土 第3 水 北九州市小倉北区大手町11-4

●北九州市立男女共同参画センタームーブ4F

♂ JR 小倉駅より徒歩20分(駅前バスセンターから内循環バス138,110,134,27,45番)

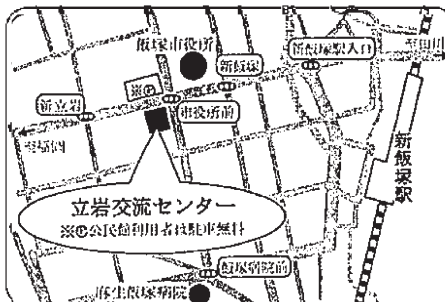
♀ JR 西小倉駅より徒歩15分(駅前バスセンターからいずれも「ソレイユホールムーブ前」下車)



響(ひびき) 金 北九州市小倉北区中井5-11-33 中井ビル1階

●にここ保育園

♂ 鹿児島本線 戸畑駅からバス15分井堀下車



飯塚 第2・4 水 第1~4 土 飯塚市新飯20-30

●立岩交流センター

♂ JR 福北ゆたか線新飯塚駅から徒歩6分

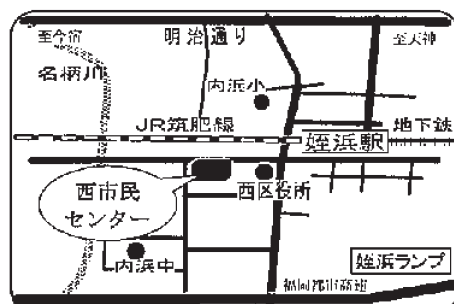


福岡 金 福岡市博多区山王1-13-10

●福岡市立博多市民センター

♂ 地下鉄：東比恵下車徒歩約15分

♀ バス：山王公園前下車徒歩約3分



福岡火曜 火 福岡市西区内浜1-4-39

●福岡市立西市民センター

♂ 地下鉄：姪浜駅南口より徒歩約5分

♀ バス：内浜バス停下車すぐ



筑紫野万葉 第1 土 福岡市中央区大名1-12-17

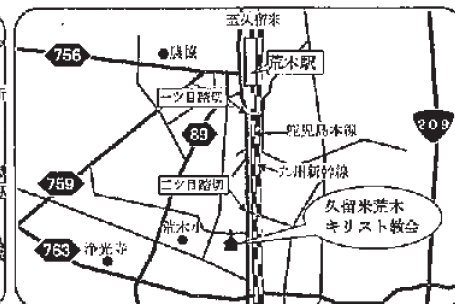
●大名クロスガーデン(平尾バプテスト教会)

♂ 西鉄福岡駅より徒歩約6分

♀ 福岡市営地下鉄天神駅(2番出口)より徒歩約6分

♂ 福岡市営地下鉄赤坂駅より徒歩約6分

♀ 西鉄「警固一丁目」バス停(国体道路)より徒歩3分



久留米(荒木会場) 第1~第4 土

久留米市荒木町所木1450

●久留米荒木教会

♂ 鹿児島本線 JR 荒木駅下車、線路沿いに

700m 進み二ツ目の踏切の先から右折70m 進み左側



ナラノン ファミリー グループ

NARANON FAMILY GROUPS

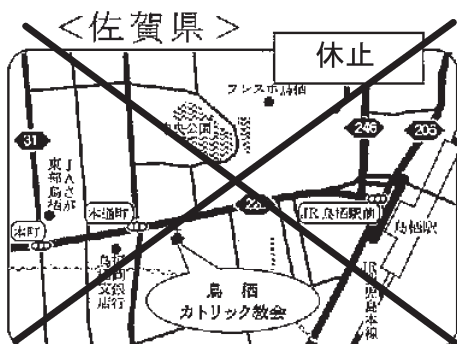
ナラノン NSO(ナショナルサービスオフィス)TEL/FAX(03)5951-3571

受付：毎週 月～金 AM10:00～PM4:00

(土日祝祭日は休み)

〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2-1-2

島幸目白ビル 2-C

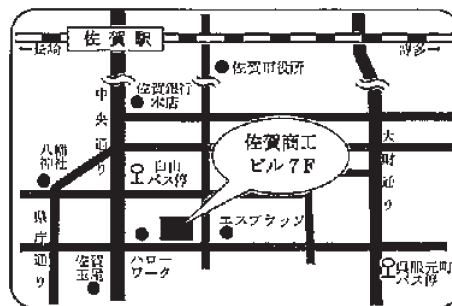


久留米(鳥栖会場) 第4回

鳥栖市本通町1丁E 80G

●鳥栖カトリック教会

🚶 JR 鳥栖駅より徒歩約4分



佐賀 回

佐賀市白山 2-1-12

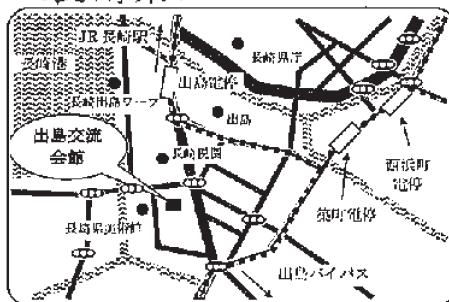
●佐賀市市民活動プラザ
(佐賀商工ビル7F)

🚶 JR 佐賀駅より徒歩約10分

白山バス停下車、徒歩1分

🚶 呉服元町バス停下車、徒歩7分

<長崎県>



長崎 第2・4回

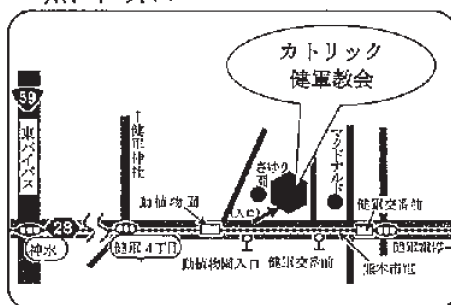
長崎市出島町 2-11 4F

●出島交流会館

🚶 路面電車出島電停より徒歩3分

JR 長崎駅より徒歩16分

<熊本県>



熊本 回

熊本市東区健軍 3-8-37

●カトリック健軍教会

🚶 市電 健軍交番前駅より徒歩1分

市電 動植物園入口駅より徒歩2分

G A北九州

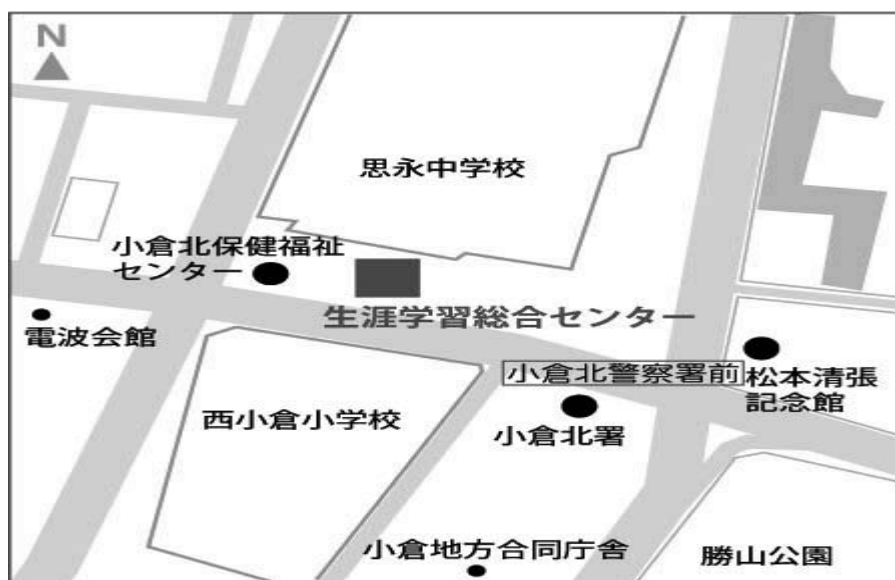
G A北九州 土曜定例ミーティングのご案内

病的賭博（ギャンブル依存症）という言葉をご存知でしょうか？
ギャンブルが原因で仕事・家庭・借金で大きな問題を抱えているのにどうしてもギャンブルをやめることができない、これは意志の問題ではなく病的賭博（ギャンブル依存症）という病気なのです。
私たちG A北九州はギャンブル依存症からの回復するための自助グループです。多くのメンバーがミーティングを通して過去の自分を見つめ、新しい人生を踏み出すために回復の道を歩んでいます。
一人で悩んでいるあなた、私たちと一緒に回復の道を歩んでみませんか？

毎週土曜日 : 19:00～20:30

会 場 : 北九州市立生涯学習総合センター
 (北九州市小倉北区大門1丁目6-43)

参加方法 : 下記会場に直接お越し下さい。

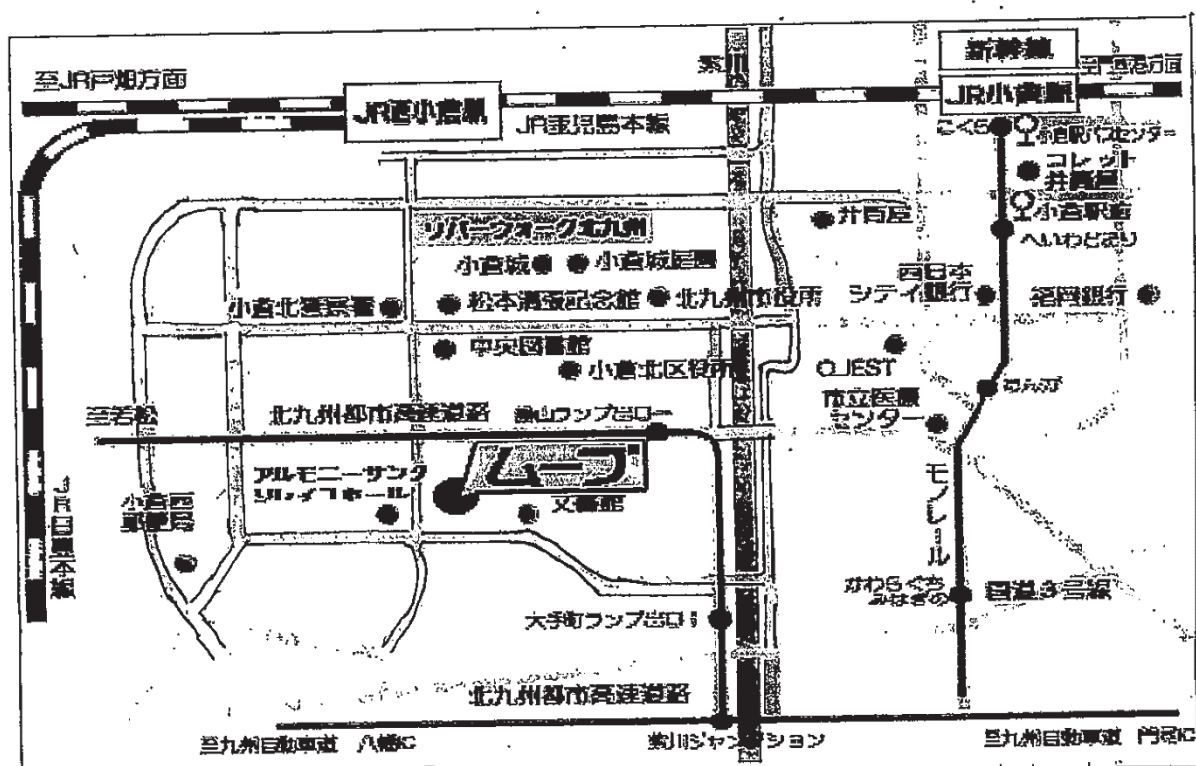


GA小倉オープンミーティング案内

日時：＊毎週月曜日：18:30～20:00
＊毎週金曜日：18:30～20:00

会場：北九州市立男女共同参画センター(ムーブ)4階グループ活動室
第5週は、企画ルーム室1(5F)
北九州市小倉北区大手町 11 番 4 号

対象：ギャンブル・依存症に問題、関心のある方ならどなたでも大歓迎！



ギャンブルを止めたい、止めたくても止められない。そんな方は一度、ミーティングに参加して仲間(当事者)と経験を話し合ってみませんか。経験を分かち合うことで、あなたがギャンブルを止める手助けになればと思います。

その他ご不明な点がございましたら、下記電話番号までお問い合わせください。

080-5600-4321(一心)

080-4697-8152(ヤス)



GA 八幡西グループ

GA（ギャンブラーズ・アノニマス）とは、ギャンブル依存症からの回復を目指す自助グループです。GA 八幡西グループでは、ギャンブルはもちろん、他の依存症で悩んでいる方の参加をお待ちしています。

グループの運営は、GA グループメンバーの献金でまかなわれていますので、会費・参加費はすべて無料です。今、ギャンブルによるトラブルや借金に悩んでいる方（ご本人はもちろん、ご家族・友人・関係者の方）の参加をお待ちしています。

日 時： 毎週日曜日（午前9時30分～11時30分）

会 場： 八幡西生涯学習総合センター

〒806-0021

北九州市八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ3階
（JR黒崎駅横）

形 式： オープンミーティング形式

- | | |
|-----|------------------|
| 第1週 | ビジネス&テーマミーティング |
| 第2週 | ステップミーティング |
| 第3週 | バースディ&テーマミーティング |
| 第4週 | ステップミーティング |
| 第5週 | 伝統（一致）&テーマミーティング |



● JR 鹿児島本線 黒崎駅すぐ横 ● 無料駐車場はありません

連絡先 サン 090-1971-1233

八幡西グループ



GA戸畑グループ

GA(ギャンブラーズ・アノニマス)は、ギャンブル依存症からの回復を目指す自助グループです。
GA戸畑グループはギャンブルはもちろん、他の依存症で悩んでいる方の参加をお待ちしています。
グループの運営は、GAグループメンバーの献金でまかなわれておりますので、会費・参加費はすべて無料です。

ギャンブルをやめられず、借金やトラブルに悩んでおられる方、参加してみませんか？
(ご本人はもちろん、ご家族、友人、関係者の方も参加出来ます)

(1) 戸畑駅前会場

◇日 時：毎週金曜日 午後7時～午後8時45分

◇場 所：北九州市立戸畑生涯学習センター (北九州市戸畑区中本町7-20)

(2) 黒崎駅前会場

◇日 時：毎週水曜日 午後7時～午後8時45分

◇場 所：北九州市立八幡西生涯学習センター

(北九州市八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ内)

◇形 式：オープンミーティング

※自分の心の重い荷物を話して楽になってください。議論・討論等は行わず、話すだけ、聞くだけのミーティングです。

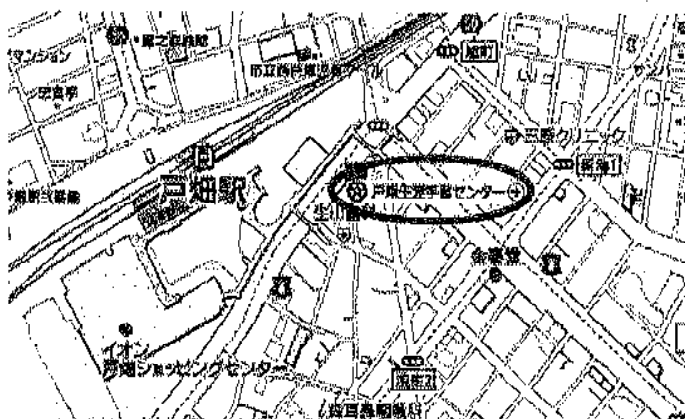
◇連絡先：(LOLO) 080-4273-1147

※参加に際して本名・素性等を明かす必要はありません。ご自分で呼び名をお決めください。アノニマスネームといいます。

◇会場地図

(1) 戸畑駅前会場

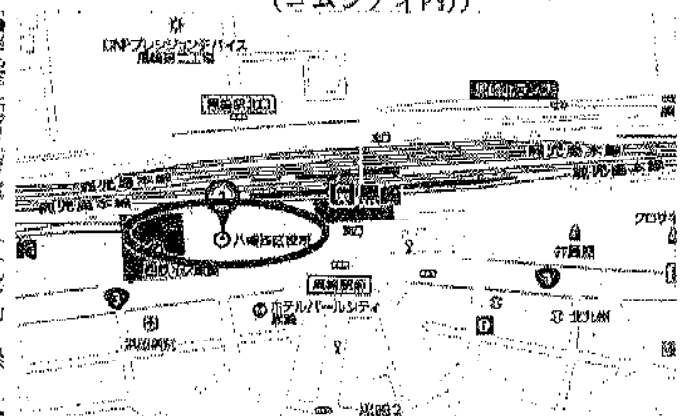
市立戸畑生涯学習センター



(2) 黒崎駅前会場

市立八幡西生涯学習センター

(コムシティ内)





GA 下関ミーティング場案内

あなたは、ギャンブルで苦しみ悩んでいませんか？ ギャンブルを止めたくても止められない！
もう一人で悩まないで、同じ経験をした仲間たちとギャンブルの問題を解決していきませんか？
会費も料金も払う必要はありません。我々は自分たちの献金で自立しています。
ギャンブル問題だけでなく全てのアディクション（癖）の方々、医療、行政の方々、ご家族、友人
どなたでもミーティングに参加出来ます。気楽に参加して下さい。心より歓迎しお待ちしております。

●毎週火曜日 19：00～20：30

場 所：西部公民館 下関市伊崎町1丁目4番30号

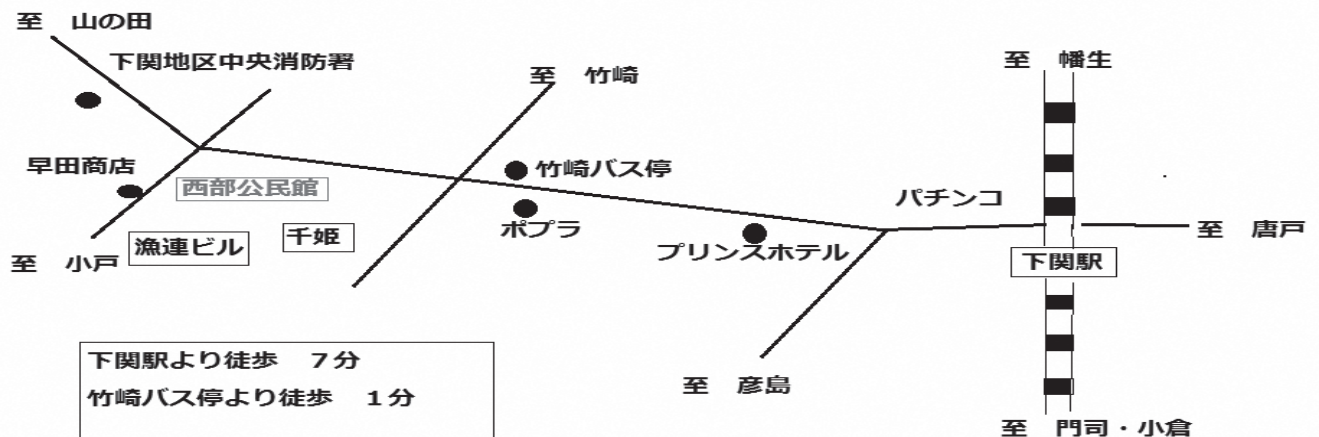
●毎週木曜日 19：00～20：30

場 所：西部公民館 下関市伊崎町1丁目4番30号

●毎月第2日曜日 14：00～15：30

場 所：西部公民館 下関市伊崎町1丁目4番30号

(見取り図)



<問い合わせ先>

GA 下関グループ 亀

携 帯：090-7127-8844

メール：rorikame.1957.9.13@docomo.ne.jp



GA 蒔田

Gamblers Anonymous

ギャンブラーズ・アノニマスは、経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、他の人たちもギャンブルの問題から回復するように手助けしたいという共同体である。

ギャンブルが原因で仕事・家庭・借金で大きな問題を抱えているのにどうしても、ギャンブルを辞めることができない、これは意志の問題ではなく病的賭博（ギャンブル依存症）という病気なのです。

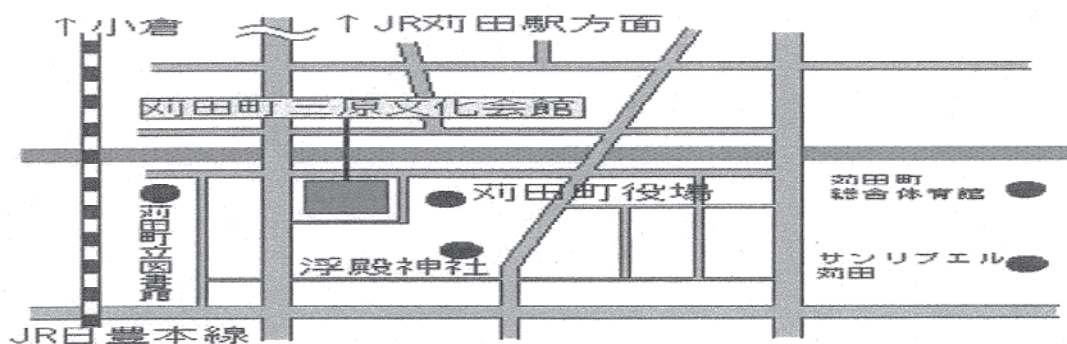
GA 蒔田は、ギャンブル依存症からの回復するための自助グループです。

多くのメンバーがミーティングを通して過去の自分を見つめ、新しい人生を踏み出すために回復の道を歩んでいます。

一人で悩まないで、同じ経験をした仲間たちとギャンブルの問題を解決していきませんか？

会費・参加費など払う必要はありません。

- JR 日豊本線 蒔田駅より徒歩 10～15 分



日時 : 毎週土曜日 19:00 ～ 21:00
会場 : 蒔田町三原文化会館
(福岡県京都郡蒔田町富久町 1-19-1)

お問い合わせ

GA 蒔田 080-4276-0802 (ムサシ) まで



GAなかまグループ

GA（ギャンブラーズ・アノニマス）とは、ギャンブル依存症からの回復を目指す自助グループです。GAなかまグループでは、ギャンブルはもちろん他の依存症で悩んでいる方の参加をお待ちしています。

グループの運営は、GAグループメンバーの献金でまかなわれていますので会費・参加費は無料です。もう一人で悩まないで、同じ経験をした仲間たちとギャンブルの問題を解決していきませんか？（ご本人はもちろん、ご家族・友人・関係者の方も参加出来ます）

日時 毎週土曜日 19:00～20:30

会場 中間市生涯学習センター（中間市通谷1丁目36-16）

・ 筑豊電鉄、通谷駅から徒歩10分



【問合せ先】GAなかま 大阪 携帯：080-6437-0185

※ 参加の際に本名・住所・仕事先等を明かす必要はありません。
ご自分で呼び名をお決め下さい。アノニマスネームと言います。

∞∞無限会∞∞

MUGENKAI

《since 2001.10.31》

北九州無限会はアディクション(嗜癖)＝依存症(ギャンブル・アルコール・薬物…)からの回復を目指しているグループです。

依存症＝コントロール障害

(やめようと思ってもやめられない状態)

回復の中で、仲間と共に、断ギャンブル、断酒、断薬という同じ目標に向かう新しい仲間と出会い、安心できる居場所を築くことです。

その中で、自分を振りかえり、考え方や行動パターンの修復をはかります。

～ミーティング会場のご案内～

《北九州無限会》

○会 場：黒畑市民センター

(住所:北九州市八幡西区幸神3丁目4-3)

○時 間：19:00～20:30

○曜 日：毎週火曜日(祝日の場合、会場変更があります。)

※問い合わせ 080-5600-4321(一心)

《福岡無限会》

○会 場：中央コミュニティセンター

(住所:大野城市中央1丁目5-1)

○時 間：19:15～20:50

○曜 日：毎週金曜日(祝日の場合、会場変更があります。)

※問い合わせ 080-2787-1835(サブ)



A^{しへき}ddiction(嗜好)からの R^{回復}ecovery(回復)への B^{みちのり}ridge(架け橋)

アルコール・ギャンブル・ゲーム・薬物・・・ 仲間と共に歩んでいく回復の道程

ARB ってなんだろう？ どんどころだろう？ 独りじゃ大変そうな依存症克服

同じ悩みを持つ仲間同士が集い、痛み・苦しみを分かち合ったり、励まし合ったり、気楽に語り合える『スペース』、ホッと出来る『時空間』でありたいと我々は思っています。和気あいあいをモットーに意見交換や近況報告・・・お互いの回復を願い、励まし合いながら活動している「セルフヘルプ・グループ（自助会）」です。

ARB は北九州市立精神保健福祉センター主管のエリアネットワーク「北九州セルフハート会議」に参加、活動しています

八幡厚生病院での学習プログラムや 12 ステップ等をベースに、依存症からの回復や悩みに対処する力を身に付けていきたいと、皆で取り組んでいます。医療機関退院後の孤独な状態を避けるための『交流会』・『憩いの場』・『居場所のひとつ』でありたい。ARB メンバーの総意だと思います。

会則や参加資格などはありませんので
ご本人はもとよりご家族、知人などが
依存症でお悩みの方々も気楽に
ご参加ください。

ミーティング日時

毎週 木曜日

基本 年中無休で開催予定

19:00～20:40

ミーティング会場

若松生涯学習センター

(若松市民会館内 2F 第二集会室)

〒808-0034 北九州市若松区本町 3-13-1

TEL 093-751-8683



会場アクセス

- * JR 若松駅から徒歩 1 分
- * サンリブ若松 ウラ
- * 若戸渡船・若松渡場から徒歩 8 分

第一駐車場：若松生涯学習センター南側

第二駐車場：JR 若松駅南側（洞海湾側）

施設正面玄関周辺のロータリー部分は駐車禁止です

ギャマノン八幡西

**家族や身近な人がギャンブルで
悩み苦しんでいませんか？**

「誰にも理解してもらえない」「誰にも話せない」
そんな状況の中で溺れそうになっていませんか？



**「ギャマノン」とは
強迫的ギャンブラー（ギャンブル依存症）の家族
や友人の自助グループです。**

医師やカウンセラーなどは同席せず、同じ立場（強迫的ギャンブラーの家族・友人）の人たちが集まってミーティングを行っています。

ミーティングでは、抱えている悩みや苦しみを分かち合い、勇気と元気をもらいます。

参加するには資格も会費もいりません。

必要なのはただひとつ。強迫的ギャンブラーに悩まされている
自分自身が幸せになりたいという願いだけなのです。

お気軽にお立ち寄りください。

● 日時 第1・3水曜日 19:00～21:00（祝祭日・年末年始休）

毎週 土曜日 13:00～15:00（祝祭日・年末年始休）

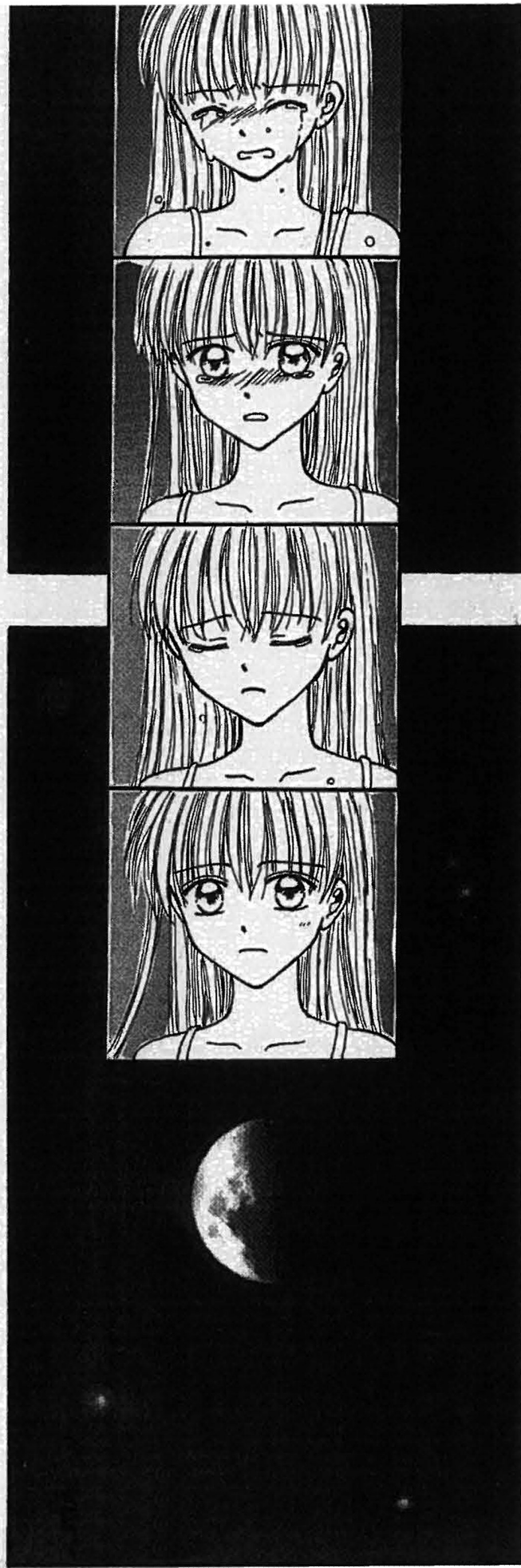
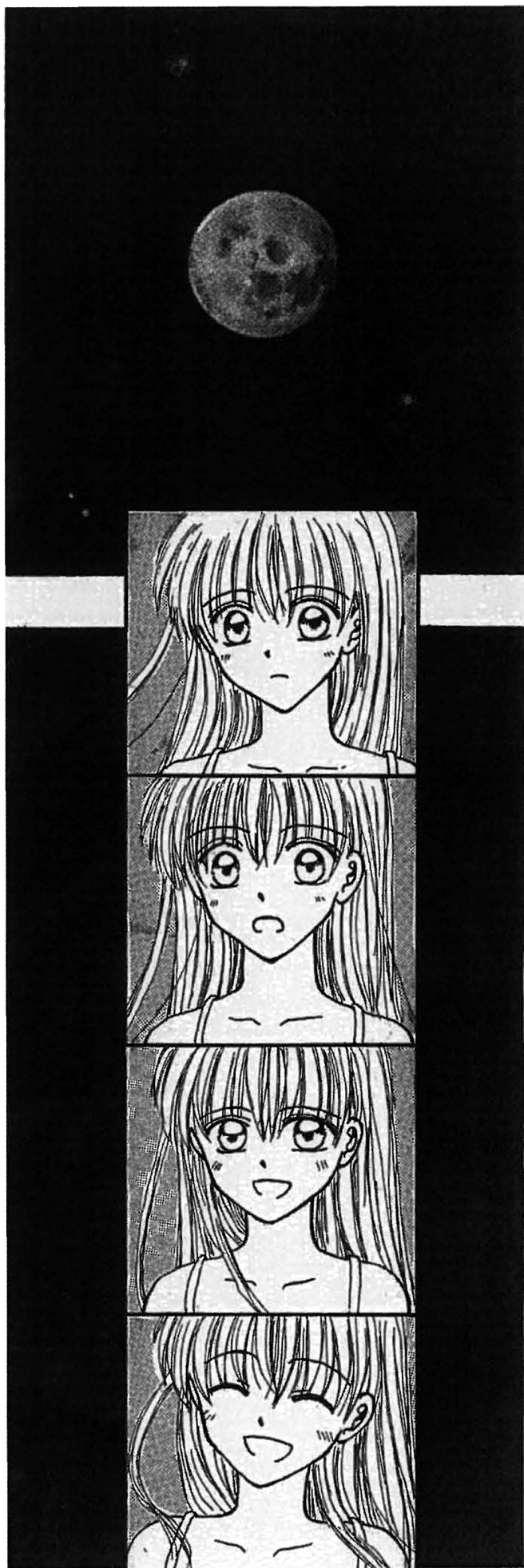
※会場の都合により変更の場合があります。ギャマノンのホームページを

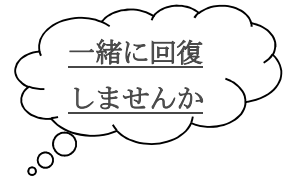
ご確認ください。 <http://www.gam-anon.jp/>

● 場所 黒畑市民センター

（北九州市八幡西区幸神3丁目4-3）







アダルトチルドレン・オブ・アルコールリックスは、アダルトチャイルドのための 12 ステップ・グループです。ACA WSO が 2006 年に刊行した “Adult Children of Alcoholics; Alcoholic / Dysfunctional Families” 通称『ビッグ・レッド・ブック (BRB)』をテキストに、ミーティングを行っています。ACA は、自己否定感や見捨てられ不安など、機能不全家族に育った問題を分かち合うことができる、安全な場所です。わたしたちは、あなたをここから歓迎します。気楽に一緒にやりましょう。

「アダルトチャイルド」という言葉は、アルコールなどの機能不全家族で育った大人たち（過去の虐待・ネグレクト（無視）を体現している特徴的な性質を持つ）を指して使われる。ACAには、アルコールや薬物のない家族で育った大人たちもいる。このようなメンバーたちは、アルコール家族に見られる虐待・自己否定感・見捨てられの‘特徴’を持っている。（＊裏面ランドリーリスト参照）

日 時 : 毎週水曜日(無休) 18時30分から20時00分

第一水曜日 B R Bリーディング

第二水曜日 B R Bリーディング

第三水曜日 B R Bリーディング

第四水曜日 B R B リーディング

第五水曜日 スピーカーミーティング

会 場 : 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ（*会場へのお問い合わせはご遠慮ください）

住所：北九州市小倉北区大手町11番4号

*ムーブで開催されていない場合は、北九州マック（小倉北区大手町 6-27 ムーブから徒歩 5 分）で開催しています。



◆JR西小倉駅より徒歩約15分

◆西鉄バス 小倉駅バスセンター…27・45・110・134・138

小倉駅入口……………76・79・170・175→「ソレイユホール・ムーブ前」下車

◆北九州都市高速 勝山ランプ／大手町ランプ出口より約3分

* acakokura@gmail.com(グループのメールアドレス)不明な点がありましたら、お気軽にお問合わせください！

アダルトチャイルドの 14 の特徴

1. 私たちは孤立し、人や権威者を恐れるようになった。
2. 私たちは承認を追い求め、その過程でアイデンティティを失った。
3. 私たちは怒っている人やいかなる個人的な批判にも怯える。
4. 私たちは病的な見捨てられ欲求を満たすために、自分がアルコール依存症になるかアルコール依存症者と結婚するか、又はその両方か、あるいはワーカホリックのような強迫的な性格の人を探し当てたりする。
5. 私たちは被害者の視点で人生を生き、恋愛や友人関係においてその弱さで引きつけられる。
6. 私たちは過剰な責任感を持っていて、自分よりも他人のことを気にかけるほうがたやすく、そうすることで自分自身の欠点などをよく見ないですむ。
7. 私たちは人に譲歩しないで自己主張しようとする罪悪感を感じる。
8. 私たちは興奮することに嗜癖（しへき）するようになった。
9. 私たちは愛と哀れみを取り違え、「哀れんだり」「救ってあげたり」できる人を「愛する」傾向がある。
10. 私たちはトラウマを負った子ども時代から自分の感情を「押し込めてきた」。そしてあまりにも痛いので、自分の感情を感じたり表現したりする能力を失った。（否認）
11. 私たちは自分自身を厳しく裁き、自己評価が非常に低い。
12. 私たちは見捨てられることを極度に恐れる依存的人格である。そして見捨てられる痛みを経験しないためにはどんなことをしてでも人間関係にしがみつこうとする。この見捨てられる痛みは、私たちにとって情緒的に関われない病んだ人たちと生活したことから受け取ったものである。
13. アルコール依存症は家族の病気である。私たちはパラアルコホリックになり、たとえ自分は飲まなくてもその病気の特徴を受け継いでいる。
14. パラアルコホリックは、自ら行動する人というよりも反応する人である。

Tony A, 1978

未承認原稿。ACA WSO の最終確認待ち。著作権は ACA World Services, Torrance, California, USA にあります。Unapproved Draft. Subject to final review by Adult Children of Alcoholics World Service Organization. Copyrighted by ACA World Services, Torrance, California, USA

夫や周囲の人との関係で悩んだり、生きづらさを抱えたいする女性の

語合いのグループ ひだまり

夫や、周囲の人との関係でうまくいかないことが多い
女性としての生きづらさを感じている
子育てを通して、育てづらさを感じている
親との葛藤に、特に母親や娘との葛藤に戸惑っている
自分はACではないかと思っている

どこにでもいそうな人たち・・・
ひだまりは、そんなあなたのためにあります

心の中で、もうひとつの自分が苦しんでいませんか
一人で悩まないで、みんなと一緒に分かち合いませんか

自分の悩みや困っていることを話し、人の話も聴き共感し、
人とのつながりを感じながら、生きる力を得て
少しずつ問題を受け止め、解決していきます

80分間のミーティングは
北九州市小倉北区内で行っています
緊急支援の必要がある場合のため支援者が入ります
参加費は300円です

お問い合わせ先

NPO法人FOSC(フオスク)

Eメール contact@npo-fosc.com

メールのみでの問い合わせです

URL <http://www.npo-fosc.com>



性的被害体験や性的傷つき体験を女性の

自助グループ ひなたぼっこ

身体をさわられた、のぞかれた、性的な強要を受けたなど

性的に納得できない体験で傷ついたり

被害体験による心の痛みからの回復を行うために

過去の体験や今の思いを表現できる場を提供して

つらい思いや日常の些細な出来事などの思いを共有します

女性参加のクローズドのミーティングですが

性別に関係なく性的被害体験や性的傷つき体験を持つ人は参加できます

性的マイノリティや男性の方は

メールで問合せ後に電話にて参加の相談をお願いします

80分間のミーティングは

北九州市小倉北区内で行っています

緊急支援の必要がある場合のため支援者が入ります

参加費は300円です

お問い合わせ先

NPO法人FOSC(フオスク)

Eメール contact@npo-fosc.com

メールのみでの問い合わせです

URL <http://www.npo-fosc.com>



《き み い ろ の 会》

摂食障害(拒食症、過食症)の子を持つ家族(とくにお母さん)の集まりです

- ◇ お母さん、自分ばかり責めていませんか？
- ◇ お母さんだけが 悪いんじゃないありません！
- ◇ 同じ悩みを持ってるからこそ、痛みがわかります。
- ◇ 全部吐き出して、楽になりましょう。
- ◇ そして、次の一步をふみだしましょう。

◎ 日 時:毎月第3水曜日

PM 1:00~3:00

◎ 場 所:ウエルとばた 6F

北九州市戸畑区汐井町1番6号

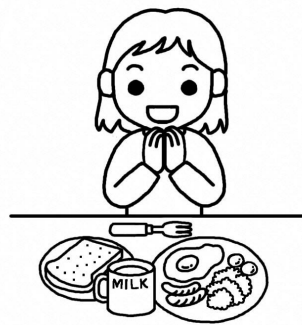
○ JR「戸畑駅」南口から徒歩1分

○ 西鉄バス、市営バス 戸畑駅バス停前

◎ 連絡先

《Eメール》

kumiko_mamachari_go@yahoo.co.jp(みなみ)



～きみいろの会は～

『あなたは あなたの色でいいんだよ』と、娘がつけてくれました。

代表 みなみ

あかりトーク＊福岡

摂食障害という生きづらさを抱えた仲間と仲間が繋がる場所

摂食障害や生きづらさと向きあっている方たちへ。

同じ悩みを抱えている、長年抱えてきた仲間同士、時間をわけあいながら

どこにも行けない気持ちをわかちあってみませんか。

『あかりトーク』では、以下の約束のもと、みんなが安全に気持ちを話せる会を目指しています。

もし迷ったら、どうか、お気軽にお越しください。

言いたくないことは言わなくて、大丈夫。途中退席もOKです。



初めてでも安心して参加してね

あかりトークはリカバリーフレンドが進行します！

あかりトークは以下のお約束のもとに、リカバリーフレンドが安全に進行しますので、ご安心ください☆

① 話されたことは外に持ち出さない ② 批判・分析・アドバイスはしない ③ 時間をみんなでわかちあう

リカバリーフレンドとは？



「リカバリー（回復）を望む人をお手伝いする友人のような存在」を目指し、いわゆる“専門家”としてではなく、同じ悩みや苦しみを味わった“仲間”として、摂食障害経験者が、継続的に学びながらあかりトークの運営など支えあい活動を行っています。

【日時と会場】

日時： 不定期開催ですのでお問合わせください

場所： お問合わせくださった方に直接お伝えいたします

参加費： 500円

持ち物： 特に必要ありません。



お問い合わせはあかり＊九州まで、直接お問い合わせください。

● Mail : akaripjkyushu@gmail.com

あかりトーク＊福岡はNPO法人あかりプロジェクト／あかり＊九州が運営しています。

＊ 摂食障害からの回復に必要な支えあいを、

当事者の視点から考え関係者とともに実現する団体です

＊ 窓口サイト“未来蝶.net” <http://future-butterfly.net>

（「未来蝶ネット」で検索ください。）

「大丈夫」

その道を歩んできた

私たちだからこそ言える。

「あなたは、きっと、

大丈夫」

ひとりで悩まないで！

ははこぐさの会 ーふくおか「非行」と向き合う親たちの会



代表 能登原 裕子

090-6770-7215

HP <http://hahakogusa.jimdo.com/>

「ははこぐさの会」って？

「非行」と向き合う親たちの会は、1996年、「非行」の子を持つ親や元教師の能重真作さん、元家裁調査官の浅川道雄さんたちが中心となり東京でつくられました。

福岡でも、安心して本音で話し合える場があったらと2003年11月に、ふくおか「非行」と向き合う親たちの会（ははこぐさの会）を立ち上げました。

昼夜逆転の生活、夜遊び、万引き、シンナー、薬物、暴力、傷害、暴走族、恐喝、家出、援助交際…など「非行」に関しては親や関係者の悩みは深刻なのに、なかなか支えあうこと、援助の手をさしのべることがむずかしい状況でした。それは、「非行」が反社会的な行動であること、いわば犯罪にあたるからです。地域や親族からも白い目で見られ、親たちは孤立していました。「あなたの子育てが間違っている」「子どもを甘やかすからだ」と周りから責められ、「私の育て方が悪かった」と自分を責める親たち…。いずれにしても一人で悩みを抱え込んでいるのが実情です。

こんな時、ここにすれば、話せる場所がある、相談できる仲間がいるということは、参加する親たちの心の支えになっています。わが子の「非行」に悩む親同士が励まし、支えあい、学びあっています。悩んでいるのは私一人ではないんだと、悩みを話すことで少しずつ表情も明るくなってきます。元気をもらって、わが子との関係の結びなおしが始まります。自分のことを話せなくても聞くだけでも気持ちや和みます。ぜひ一度参加してみませんか？



例会のご案内

<福岡例会> 毎月第2土曜日 午後 1:30～5:00

<北九州例会> 毎月第1土曜日 午後 1:30～4:30

場所につきましては、「ははこぐさ通信」またはHPでお知らせします





NPO 法人
STEP・北九州



不登校、ひきこもりを考える集い

事業目的

不登校、ひきこもりなど様々な生き辛さを体験した若者達やその家族の活動を中心に、そこから生まれる出会いを通して自他への理解を深め、共に育ちあい支えあうことを目的として事業を展開します

団体経緯

- ・1991年 1月～ 任意団体「学校に行かない子どもを支える会・北九州」を設立し、親や当事者の会、講演会、フリースペース活動などに取り組む
- ・2007年 6月～ 「STEP・北九州」と名称変更して活動の充実を図る
- ・2009年 8月～ NPO法人STEP・北九州として認証される。
- ・2009年10月～ ウェルとばた2階にて、北九州市ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」としての事業開始

事業内容

1. 相 談 事 業 : 電話相談、面接相談、訪問相談など必要に応じた相談や情報提供
2. 各種イベント : 講演会、講座などの企画運営
3. フリースペース事業 : 支援センター内や市内数箇所での共催による居場所づくり
4. 体験事業 : 関連機関との連携による就労やさまざまな体験に向けてのサポート
5. 広 報 事 業 : 通信紙発行、HP、インターネットラジオ番組制作など
6. 親の会、当事者会のサポート : 「家族会」「Be あい」の運営に関する側面的支援

対 象

不登校、ひきこもり経験のある概ね18歳以上の方、及びそのご家族

*精神障害、知的障害、発達障害が主な背景ではない社会的ひきこもり体験者が対象です

**** 関心のある方はまずお問い合わせください ****

所在地

〒804-0067 北九州市戸畑区汐井町1番6号ウェルとばた2階
北九州市ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」
Tel : (093) 873-3130 E-mail : step@step-kita.com
URL : <http://www.step-kita.com/>



誰でも参加できるフリースペースです

フリースペース「やわらかカフェ」

やわらかいカフェ

場 所 : ウェルとばた2F北九州市ひきこもり地域支援センター内

対 象 : ひきこもり当事者、家族の方、支援者、地域の人々etc

セルフヘルプグループ

Be あい

セルフヘルプグループ「Be あい」とは、社会的ひきこもり体験をした方の集まりです。同じような体験をしている参加者同士で、日頃困っていること・気になっていることを主題に「否定をしない」「対等な関係性」「守秘義務」のルールの中で、ミーティングを行っています。それぞれの体験したことや、知恵を分かち合い、参加者それぞれが「自分らしく」生きやすくなれることを目的としています。ミーティングは当事者のみのクローズで行ないます。テーマによくなる話題は、対人関係、家族との関係、不安の対処、体調管理のあり方などです。

グループについてお知りになりたい方は下記の電話番号までお問い合わせ下さい。

【 対象者 】 概ね 18 歳 ～ 概ね 39 歳くらい

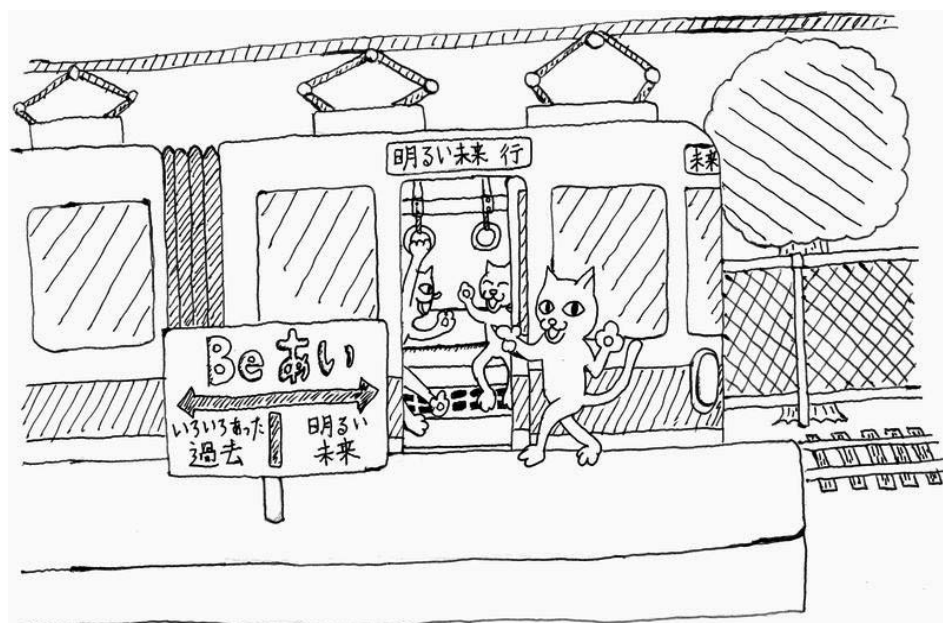
社会的ひきこもりの定義

- ① 六ヶ月以上自宅にひきこもって、社会参加をしない状態が持続している。
- ② ほかの精神障害がその第一の原因とは考えにくいもの。

(精神科医：斉藤環氏による定義)

問い合わせ先：

北九州市ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」 093 (873) 3130





うつ病やパニック障害のある仲間が
集まっています。

第1・第3日曜日の13:00~15:00
で開催しています

(会場については下記のアドレスにお問い合わせください)

参加したい方は下記のメールアドレス
にご連絡ください

soranokai00@gmail.com

※ メールの返信に、日にちを要することがありますが、
ご了承ください

[北九州きょうだいの会]

北九州きょうだいの会は障がい者のきょうだいの為の会です。

自分と障害者のきょうだい、自分と家族、自分と家族を取り囲む社会の中で

自分に正直に生きることができずに悩みを抱えたままの方はおられませんか？

同じ障害者のきょうだいを持つ者同士として、きょうだいの会はありのままの

あなたを受け入れます。

あなたの人生がより良い人生になることがきょうだいの会の願いです。

きょうだいの会のミーティングは不定期です。

会の連絡先については、セルフヘルプ情報・北九州へご連絡下さい。

<連絡先>

セルフヘルプ情報・北九州

URL <http://shikitakyu.web.fc2.com/>

E-MAIL shi_kitakyu@yahoo.co.jp

メールへの返信には少し時間がかかります。あしからずご了承ください。

障害をお持ちの方

利用者募集中

働きたい意欲のある人、応援させてください。
作業能力の向上・生活習慣の改善・接遇マナーなど
社会に対応する姿勢をサポートします。

ぜひ見学会にお越しください

屋外作業訓練
清掃・除草・丁合
ポスティング他



レストラン
お弁当
お菓子作り



室内作業訓練
組立・箱詰め
チラシ折り込み他



自社製品
和紙・雑貨作り



(就労継続支援B型事業所)

- はあとねっと戸畑
〒804-0092

北九州市戸畑区小芝三丁目12-30

TEL(093)882-6648 FAX(093)883-6628

- コラボ北九州城野
〒802-0801

北九州市小倉南区富士見三丁目1-5

TEL(093)941-5009 FAX(093)647-4085

- さんらいず小芝(レストラン)
〒804-0092

北九州市戸畑区小芝三丁目12-14

TEL(093)883-7005 FAX(093)883-7889

- コラボ北九州企救丘
〒802-0836

北九州市小倉南区石田南三丁目7-1

TEL(093)964-0796 FAX(093)383-8438

- マイマイ工房黒崎

〒806-0022

北九州市八幡西区藤田一丁目1-38

マリンコート1F

TEL(093)622-8191 FAX(093)622-8190

社会福祉法人あかつき会

〒804-0092

北九州市戸畑区小芝三丁目12-14

TEL(093)882-2174 FAX(093)882-2205



北九州精神障がい者家族会連合会

あかつき会家族会

“精神障がいを持つ人の家族の会です”

ある日、突然、子供/妻・夫/兄弟姉妹がわけのわからないことを言い出した、家にこもりがちになった。こんな経験はありませんか。どうすればいいのかわからない、思い悩んだ末、精神科の病院、クリニックを訪ねたら「こころの病」と言われた。

私たちはこの「こころの病」といわれる精神の病気にかかった子供・親・兄弟姉妹・配偶者の家族が集る会です。

<<家族会例会案内>>

家族会では、同じ悩み、苦しみをを持った家族が気軽に集い、話し合い、精神障がいに対する正しい知識を学び、支え、励まし合う集りを開いています。

小倉地区家族会 (みどりの会)

日付 毎月第3土曜日

時間 12:30～15:30

場所 貴船市民センター
小倉北区白銀1丁目5-8

八幡地区家族会 (おあしす会)

日付 毎月第2土曜日

時間 13:00～16:00

場所 筒井市民センター
八幡西区山寺町6-30

戸畑地区家族会 (あやめ会)

日付 奇数月第3木曜日

時間 13:30～15:00

場所 はあとねっと戸畑事業所
戸畑区小芝3丁目12-30

<<家族会の主な活動>>

- ・ 家族のための心の電話相談<070-7618-5505>：月・水・金の午後1時～午後5時
- ・ みんなでコーラスして楽しむ<スイートメモリーズ>：毎月1回開催
- ・ 誰でも気楽に集まり話し合える<サロンおあしす>：毎月1回開催
- ・ 家族による家族学習会：年1回開催
- ・ 映画上映会：適時開催
- ・ 講演会、セミナー、勉強会等：適時開催
- ・ その他、ボランティア活動、レクリエーション

独りで悩まず、家族会に一度ご連絡ください。お待ちしております。

北九州精神障がい者家族会連合会（あかつき会家族会）

事務局 北九州市戸畑区小芝3丁目12-30

電話 093-882-2173

FAX 093-883-7815

e-mail akatsukikazoku@grace.ocn.ne.jp

U R L https://www.c-sqr.net/c/akatsukikazoku/Circle_about.html

Facebook <https://www.facebook.com/akatsukikazokukai/>



特定非営利活動法人 北九州精神障害者福祉会連合会

手と手を組んで皆でいきたい

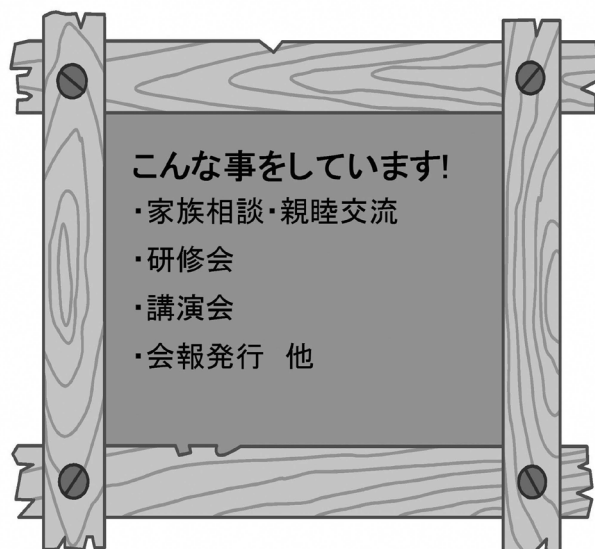
・ ・ ・ 福祉会連合会とは ・ ・ ・

＊心の病を持ちながらも、回復への願いを込めて生活を送っている方々を支える家族の会です。

＊病気のことを誰にも話せず独りで悩んでいないでご相談下さい。

＊ご家族の方を対象に、家族懇談会も開催しています。お気軽にご参加ください。

私たち一人一人に、
いま何が出来るかを
一緒に考えてみませんか？



福祉会連合会組織

グループホーム

◇第一カ丸サンハイツ
八幡西区カ丸町8-18-201 691-8803

◇シティルーム大島
小倉北区大島2-3-2-101 230-0816

作業所

◇スマイル門司
門司区下二十町1-12 372-3805
◇就労継続支援B型事業所北九クローバーわかまつ
若松区東二島5-2-25 701-2722
◇就労継続支援B型事業所北九クローバーさわやか
若松区高須東2-10-29 741-4383
◇地域活動支援センターひまわり
小倉北区太田町7-10-101 521-5009

お問い合わせ

特定非営利活動法人
北九州精神障害者福祉会連合会
〒800-0028 北九州市門司区下二十町1-12
TEL 093-371-0511
FAX 093-371-0513
e-mail:kita-fukushikai@kyp.biglobe.ne.jp

電話相談室

毎週月・水・金(祝日・盆・年末年始を除く)
10:00～15:00(面談は予約制)
TEL 093-371-0553

社会不安障害（対人恐怖症等）、パニック障害、強迫性障害、心気障害等で悩む方

NPO法人 「生活の発見会」認定 北九州集談会

会員数：22名（全国1,982名）

集談会：発足年月日 1977年8月

活動地域：特に限定はしていない

上部団体：NPO法人「生活の発見会」（全国組織・本部東京1970年発足）

＊1998年に保健文化賞を受賞（厚生労働省・朝日新聞厚生文化事業団、NHK厚生文化事業団後援）

連絡先（本部東京）TEL03-6661-3800（代）FAX03-3621-8555

NPO法人「生活の発見会」ホームページ <https://hakkenkai.org>

〒130-0001 東京都墨田区吾妻橋2-19-4 リバーあみ清ビル2F

メンバー構成

下記の症状で悩んでいる方

- ・普通神経症（心気障害）、強迫神経症、不安神経症（パニック障害）、など
- ・神経質性格とは！深く学びたい方
- ・森田療法理論で生きる知恵を学びたい方

グループの沿革

- ・当事者による自主運営の自助グループです
- ・北九州集談会は1977年に発足して活動が続けています
- ・全国に学習拠点である集談会が110カ所
懇談会が24カ所あり、会員数(全国1982名)

入会時の条件・運営費

- ・メンタルヘルス（森田療法理論）を学習して症状を克服したい方
- ・森田療法理論を生活に生かしたい方
- ・運営費：会員500円、非会員500円

定例会・活動場所

- ・毎月第2日曜日 定例会開催
- ・時間：13：30～17：00
- ・場所：小倉南生涯学習センター
（無料駐車場あり）

グループの目的

- ・森田療法理論を中心とするメンタルヘルスに関することを当事者による相互学習、実践活動を通じて心身の健康向上をはかる
- ・会員同士は、仲間として助け合い暖かい人間的な交流をはかり、共に成長する

その他

- ・本部・機関紙「生活の発見」誌、毎月発行
- ・森田療法理論の基準型学習会、1日、1泊学習会等を開催
- ・日本森田療法学会、岡本記念財団、精神科医の協力を得て活動が続けている

北九州LD等発達障害親の会「すばる」

北九州LD等発達障害親の会「すばる」は、1991年に発足しました。「すばる（統る）」とは「一つにまとまる」意で、同じような悩みを持つ保護者が集まり、今から会を作り上げていこうとする思いを込めて会の名称としました。現在北九州市を中心に、通信会員も合わせて50名ほどで活動をしています。

役員会で会の活動について話し合いを持ち、親の会ならではの活動を行うとともに、会報も年に3回発行しています。

私たちの活動

◆ レクリエーション

年に1度、子どもたちが参加できる行事を計画しています。異年齢の子供たちが集い、お互いに助け合って生き生きと活動する姿が見られます。

◆ 講演会

各分野の専門家を招いて、発達障害に関して理解を深めています

◆ グループ活動

子どもたちの年齢構成も幅が広くなり、ニーズも多様化してきたため、幼児・小学生グループ、中学生グループ、高校生グループ、青年グループの4グループに分け、グループに応じた活動を行っています。特に幼児・小学生グループは、年間5回程度茶話会を持ち、お互いの悩みの共有、情報交換などを行っています。

サークル活動

◆ わんぱくクラブ

親の勉強会です。大学の先生を講師に招き、隔月で行っています。年度を通じてテーマを決め、子どもたちの発達に関して様々な角度から学習しています。

◆ スターズ

高校生以上の当事者の集まりです。毎月集まることにより、仲間意識が育ち、居場所となっています。

◆ 元気の会

子どもたちに様々な経験を通して、社会性を身につけさせようとして取り組んでいます。農園のご協力を得て、四季折々の作物も育てています。

北九州LD等発達障害親の会「すばる」HP <http://ld-subaru.seesaa.net/>

北九州言友会の紹介

言友会は吃音者のセルフヘルプグループで全国各地にあります。

上部組織として全言連(ぜんげんれん＝全国言友会連絡協議会)を組織し各地で連絡を取り合い全国的な活動を広げています。

北九州言友会は昭和43年に「吃友会」という名前で独自に発足し、すぐさま、福岡の仲間とともに「言友会」と改名し、全国でも有数の歴史と活動実績を誇ります。

現在会員数は約40名、毎回の例会には10名前後の会員が参加し、吃音について楽しく学びワイワイやっています。レクリエーション活動も盛んで、キャンプ、懇親会など仲間づくりに力を入れています。

例会日時

毎月第2土曜日(まれに変更になることもあります) 月1回

午後6時30分～8時30分

会場

北九州市戸畑区汐井町1-6ウエルとばた6F 東部障害者福祉会館(TEL:093-883-5550)

会報

「ゆう and みい」を隔月発行。会員には「全言連ニュース」(隔月発行＝正会員のみ)とともに郵送。

入会資格

吃音に関心のある方、どなたでも。

入金方法

下記の入会金＋会費を郵便振替口座、または、例会時にお支払いください。

(見学参加は無料です。)

入会金

1,000 円

会費

正会員 年間 3,600 円(半年 1,800 円) 学生割引あり

賛助会員 年間 1,500 円

本会の趣旨に賛同し、支援いただく人のために会報などの通信を主とします。

会費納入 郵便振替

口座名:北九州言友会

口座番号:01760-7-21621

会長

金子 哲弥

〒809-0030 中間市中央2丁目4-6 TEL&FAX 093-245-2651 携帯 090-8220-5600

Eメールは事務局(上村)へ uemura_t@leo.zaq.jp

ノーチラス会 北九州地方会

(特定非営利活動法人日本双極性障害団体連合会)

のお知らせ

ノーチラス会とは、双極性障害（躁うつ病）だけに特化した自助グループで、患者さんやその家族、関係者などが集まり語りの場を設けています。

双極性障害を抱えながら生活する当事者、家族、そして関係者が集いあうことで、癒し、共感、安心、回復の場となるこの会を、北九州市で開催しています。

気分の波をコントロールし、自分らしい生活の仕方を工夫するには、同じ体験がある方のお話が実に説得力があるのです。貴方にとっての「生活の知恵袋」として、是非、本会を活用してください！

双極性障害の当事者、家族のかた、そして支援者の方々も、ご関心が向かれる場合はぜひご参加くださいませ。

参加対象の方

双極性障害の当事者、家族、医療/福祉など支援者

活動内容

- ・2か月に1回、地方会を行います。
- ・参加者全員で、日常のこと（生活リズム、仕事、家族や友人関係、服薬のこと、医療との付き合い方）について自由に語り合います。
- ・会員さん、会員でない方も自由にご参加くださっています。
- ・地方会に多くの方が参加していただけるように、ノーチラス会事務局からも広報を行っています（HP、FB、ツイッター等）

集いの日時と場所、参加費

日時 偶数月の第4土曜日の13時～16時（予定）

場所 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ（北九州市小倉北区大手町11番4号）を中心に開催
（会場は予約状況により変更する可能性があります）

参加費 ノーチラス会会員は無料 非会員は1000円

事前予約不要。当日直接会場へお越しください。※途中参加退出可能です。飲み物は各自ご持参ください。

毎月の地方会の確認は 下記 QR コードクリック！（福岡地方会は毎月開催中 ♪）



連絡先：bipolarktkysh@gmail.com

世話役：日本赤十字九州国際看護大学
メンタルヘルス領域教授
高橋清美



セルフヘルプ・グループとは同じ悩みや問題を持つ人たちが対等な立場で集い、体験を分かち合うことで、エンパワーする（力を得ていく）グループ活動です。私たちは、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こうとするボランティアグループです。

「セルフヘルプ情報・北九州」には、いろいろなセルフヘルプ・グループのメンバーや援助職として働いている人、セルフヘルプ・グループに関心をもつ人などが、ボランティアとして集い、活動しています。

活動の内容



- * 既存のセルフヘルプ・グループについての情報の収集と発信
- * セルフヘルプ・グループについての理解を広める活動
- * 新たなセルフヘルプ・グループを作りたい人の情報を登録

このような方のご連絡をお待ちしています。

- * こんなグループを探しているのだけど…
- * このグループの連絡先を教えて…
- * こんなテーマでグループを作りたいのだけど…
- * 同じ悩みを持つ人にわたしたちのグループのことを紹介して欲しいのだけど…



URL : <http://www.shikitakyu.web.fc2.com/>

E-mail : shi_kitakyu@yahoo.co.jp

メールへの返信には少し時間がかかります。あしからずご了承ください。

会員募集中！

障害がある人をはじめ何らかの困難を感じている人が、自分にあった素敵な生き方を見つけていくために、仲間同士の支えあい「セルフヘルプ」という方法を使うことが広まってきています。

わたしたちは、エンパワメント（自分の力を取り戻し、発揮すること）をしたい人のもとにセルフヘルプに関する情報が円滑に届くように、また、セルフヘルプ・グループの活動が多様に成り立ち、活発に行える環境を作るように、側面から応援する活動を行っています。

セルフヘルプに関心がある方、私たちと一緒に活動してみませんか？

セルフヘルプ情報・北九州では、一緒に活動する仲間を随時募集中です。

■ 活動内容

- Eメールへの対応：セルフヘルプ・グループに関する問い合わせなどへの情報発信
- ホームページの更新：セルフヘルプ情報・北九州のホームページによる情報発信
- 市民学習会などの開催：セルフヘルプ・グループに関する啓発活動

- 年会費 1,000円（情報収集・発信のための郵送料、印刷費、イベント開催費などに使用）

★ 関心をお持ちの方は、ぜひ一度、ボランティア会議にご参加ください。



ウェルとばた 6階（北九州市戸畑区汐井町1-6）や
アシスト21 5階（北九州市小倉北区馬借1-7-1）などで不定期開催



* 初めて参加される方は、下記問い合わせ先へ事前にご連絡ください。

お問い合わせは・・・

URL <http://www.shikitakyu.web.fc2.com/>
E-mail shi_kitakyu@yahoo.co.jp

メールへの返信には時間がかかります。あしからずご了承ください

北九州セルフハート会議

セルフヘルプ・フォーラム in 北九州' 99 をきっかけに、北九州市とその周辺で活動中のセルフヘルプ・グループのネットワーク協議会が誕生しました。それが、北九州セルフハート会議です。互いの違いを尊重しながらも、同じセルフヘルプ・グループという立場から、意見交換や情報交換を行っています。また、セルフヘルプ・フォーラム in 北九州の企画、運営も行っています。

各セルフヘルプ・グループの代表者が集うという形式だったものではありません。セルフヘルプ・グループのメンバーで関心を持つ方なら、どなたでも参加し交流いただけます。同じセルフヘルプ・グループの仲間として新たな出会いを楽しんだり、同じセルフヘルプ・グループとして共通する悩みを分かち合ったりしてみませんか？ 関心をお持ちの方は、まずご連絡ください。

定例会議のご案内

と き：毎月第4月曜日 19：00～

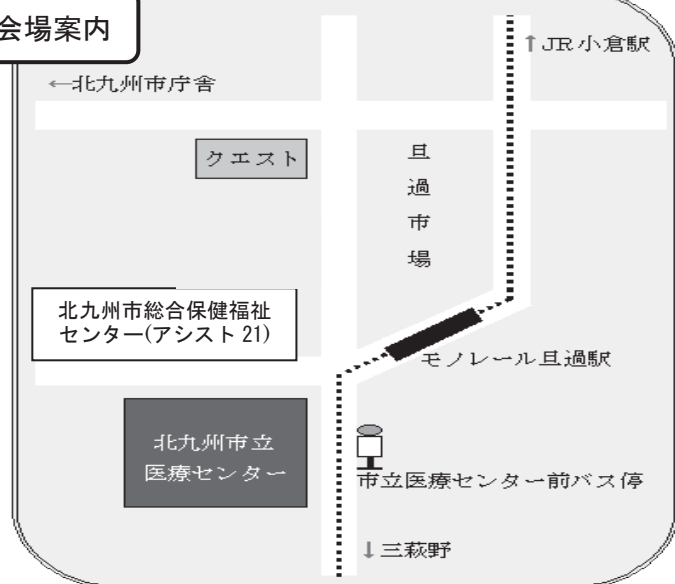
（変更になることもありますので、事前にご確認ください）

と ころ：北九州市立精神保健福祉センター

北九州市小倉北区馬借1丁目7―1

北九州市総合保健福祉センター「アシスト21」5階

会場案内



交通案内

- JR 小倉駅より徒歩 15 分
- 西鉄バス「市立医療センター前」バス停より徒歩 1 分
- モノレール「且過」駅からは、歩道橋でセンター 2 階に直結

連絡先：北九州市立精神保健福祉センター

TEL：093-522-8729 FAX：093-522-8776

リカバリー・パレード 回復の祭典 in 北九州

リカバリー・パレードってなに？ ～リカバリー・パレードジャパンのHP より～

「アルコール・薬物ギャンブルなどの依存症、統合失調症、うつ、生きづらさ」ほかさまざまな心の病から回復している本人、家族、友人、支援者、そして一般の賛同者が集まって「回復」の喜びを分かち合い、街を歩きながら回復の姿を社会にアピールするイベントです。

わたしたちの目的は、心の病に対する社会の無理解、無知識、偏見を取り除き回復しやすい社会を作ることです。また、わたしたちは「以前より良くなったことを喜べる状態」を回復と呼んでいます。

通常は、年に1度、9月に開催予定で、8月頃に広報し、事前に参加者を募集します。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、令和3年度についてはオンライン開催に向けて現在検討中です。※令和3年5月頃に開催予定

お問い合わせ：リカバリー・パレード北九州実行委員会事務局 093-522-8729

リカバリー・パレード「回復の祭典」
in 北九州

2013年から始まった、北九州でのリカバリーパレードも
2019年の今回で7回目を迎えました。
参加者も毎年増え、沢山の賛同も得られるようになりました。
北九州だけでなくリカバリーパレードの輪は全国に広がっています。
「このパレードを楽しみたい！前向きに生きたい！」
そのような参加者が増えてきていることが「回復・リカバリー」は
可能だ！という最大のメッセージです。

2019.9.23 月祝

参加無料 10:00

あさの汐風公園 集合
小倉駅北口 AIM と記念病院の間
福岡県北九州市小倉北区浅野3丁目3番地
※雨天決行 ※当日は歩きやすい靴でお越しください。

START

あさの汐風公園 魚町銀天街 リバーウォーク 太陽の橋 総合保健福祉センター (2階講堂)

GOAL

パレード終了後総合福祉センター2階講堂にて色々催しを企画しています。

リカバリー・パレードお問い合わせ：北九州市立精神保健福祉センター TEL093-522-8729

※チラシは令和元年度(2019年度)のチラシ

表紙題字は当事者である^{まさみ}匡巳さんが書きました。

表紙デザインは、T's九州の会の藤吉しのぶさんの作品です。

デザイン製作の言葉：

キャラクター名は、ハートマンと呼び、みんなの心の中から出てきました正義の味方です。ハートマンは、自分自身を見つめるため、あなた達が住んでる地球を見るため、ロケットに乗り宇宙の彼方からあなた達を見つめています。

セルフヘルプ・グループ情報誌は「北九州市いのちとこころの情報サイト」の「資料ダウンロード」からも閲覧できます。

<北九州市いのちとこころの情報サイト>

URL : <http://www.ktg-kokoro.jp/>

QR コード



北九州市 CITY OF KITAKYUSHU

いのちとこころの情報サイト

知っておきたい！
こころのサイン

こんなとき
みんな
どうしてる？

ストレスと
上手に
つきあう

こころの
健康の
最新知識

大切な人を
自死で
亡くされた方へ

相談窓口

がんばらなくて良いよ!!
あなたはあなたでいることが
家族にとって1番だからね。

ひとりで悩まず
相談しましょう

北九州市は内子あこころの相談電話
☎ 093-522-0874
月～金 9:00～17:00

北九州市いのちの相談
☎ 093-671-4343
毎日 24時間受付

ありがとう「ひとこと」

お知らせ

2016.05.10 こころのメッセージに「アリコール・薬物使用に関連するメンタルヘルス・ファーストエイド」を掲載しました。

2016.04.19 「こころの健康に関する最新知識」資料ダウンロード追加のお知らせ

2016.04.01 こころのメッセージに「不安の解消に関するメンタルヘルス・ファーストエイド」を掲載しました。

2016.04.01 こころのメッセージに「私の相談」を掲載しました。

2016.03.11 こころのメッセージに「僕の心でこもり」を掲載しました。

2016.02.20 「聴く・見る・感じる」精神保健福祉センターの電話相談（臨床心理士・精神保健福祉士）

2016.02.12 「028.3.19 開演」平成27年度 北九州市自殺対策シンポジウムのご案内

資料ダウンロード

編 集 セルフヘルプ情報・北九州

連絡先 北九州市立精神保健福祉センター

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借1丁目7-1 北九州市総合保健福祉センター5階
TEL093-522-8729 FAX093-522-8776

2010111B