

セロハルグループ情報誌

令和7年(2025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がかもしれません。

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（５４ページ）の承認が必要です。

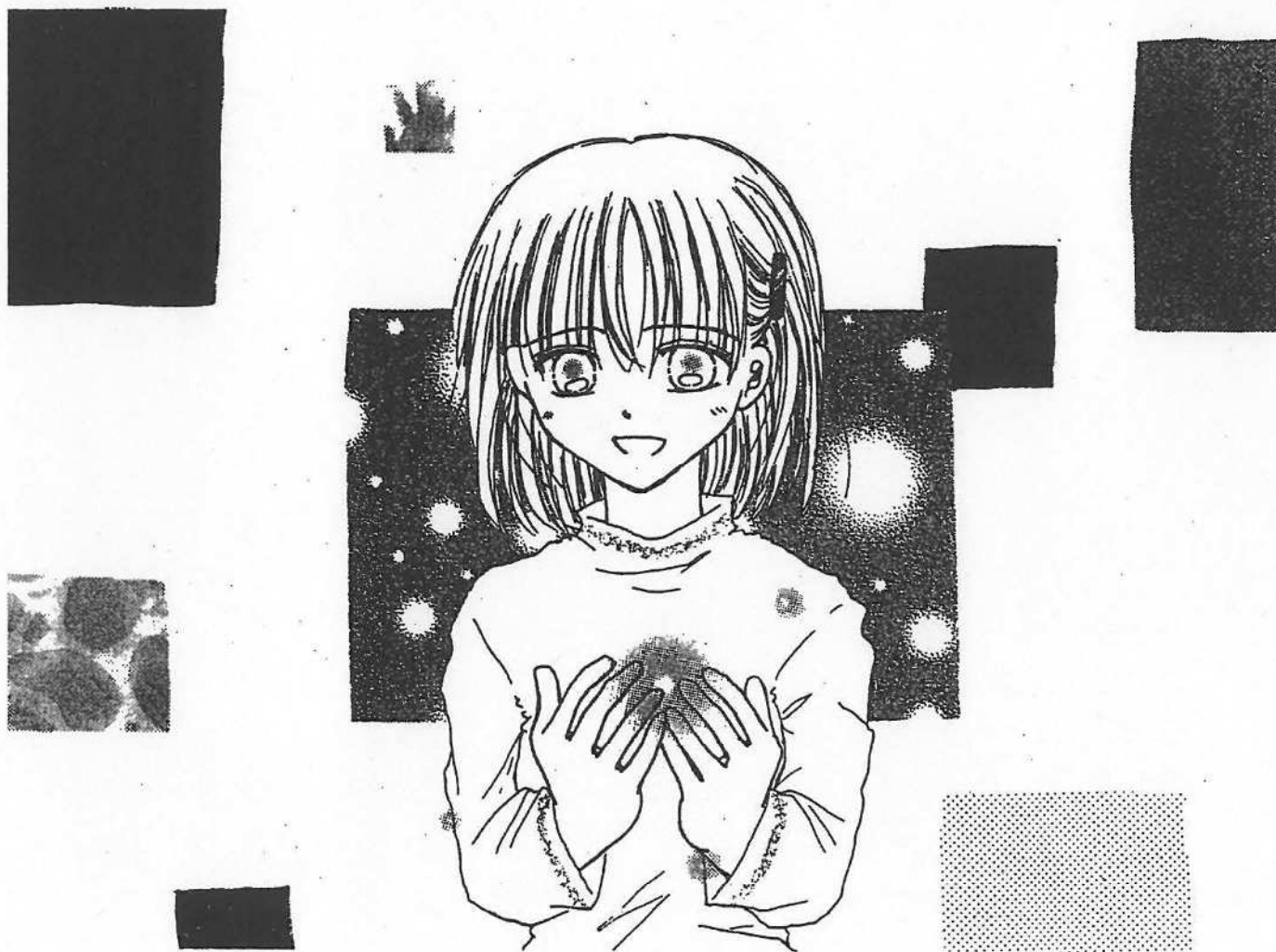
掲載を希望されるグループがありましたら、冊子裏面の連絡先へ一度ご連絡ください。

目 次

キーワード	グループ名	ページ
アルコール依存	福岡県断酒連合会北九州地区協議会	1
//	小倉断酒新生会	3
//	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
//	A A北九州女性ミーティング	10
//	A A黒崎グループ	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北九州グループ	15
薬物依存(家族)	ナラノンファミリーグループ	17
ギャンブル依存	G A北九州	19
//	G A小倉グループ	20
//	G A八幡西グループ	21
//	G A下関	22
//	G Aなかまグループ	23
//	G Aターミナル若戸	24
//	G A行橋グループ	25
ギャンブル依存 (家族)	ギャマノン八幡西	26
//	G A F A小倉城野ステップ	27
クレプトマニア (窃盗症)	K A福岡グループ (北九州会場)	28
性依存	S C A北九州	29
買い物依存	D A北九州	31

キーワード	グループ名	ページ
依存症（その他）	無限会	32
//	A R B	33
依存症全般（リハビリ施設）	北九州マック	34
//	北九州マック ネクスト 相談支援事業所プラン・マック	35
//	NPO法人 PLANET 北九州ダルクデイケアセンター&Ma r s	36
A C	A C o A小倉グループ	37
A C、夫婦間の悩みがある人	ひだまり	38
性的暴力を受けたことのある人	ひなたぼっこ	39
不登校、ひきこもり	S T E P・北九州	40
うつ・パニック障害	空の会	41
障害者のきょうだい	北九州きょうだいの会	42
精神障害（作業所等併設）	あかつき会	43
//	ウェンディ21	44
精神障害（家族）	あかつき会家族会	45
//	北九州精神障害者福祉会連合会	46
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	47
発達障害（家族）	北九州LD等発達障害親の会「すばる」	48
吃音	北九州言友会	49
双極性障害（躁うつ病）	ノーチラス会 北九州地方会	50
高次脳機能障害	高次脳機能障害を考える会「虹」	51
その他	セルフヘルプ情報・北九州	52

キーワード	グループ名	ページ
その他	北九州セルフハート会議	54
回復	リカバリー・パレード実行委員会事務局	55



Illustrated by Ai Hosoya



公益社団法人 全日本断酒連盟

一般社団法人 福岡県断酒連合会

北九州地区協議会



こんなはずじゃなかった...
努力してるのに戻れないの？

大好きなお酒が元で生きづらさ
感じていませんか？

失ったものは大きすぎるかもしれませんが、
^{いま}現在なら、少しずつ、取り戻せるかもしれません。



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、皆、同じように回復を目指す「アルコール依存者とその家族」、

「一日断酒」「例会出席」をこつこつ継続すれば、必ず回復します。

あなたの笑顔を取り戻しましょう!! どうぞ、お気軽にご相談ください。

会 名	問い合わせ先	曜 日	開催会場	時 間
若松断酒友の会	川田 清勝 (090-9654-8418)	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	川田 清勝 (090-9654-8418)	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
遠賀断酒友の会	尾崎 広明 (090-2392-9049)	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	青谷 知典 (090-1975-9196)	第1木曜日 第3金曜日	河東地区 コミュニティセンター	19:00～21:00
北九州断酒友の会	有馬 俊幸 (080-5800-8019)	毎週月曜日 第5週休会	大里柳市民センター	18:30～20:30
	梅林 卓二 (090-1367-0843)	毎週水曜日 第5週休会	城野市民センター	18:30～20:30
	吹田 幸治 (090-2086-3282)	毎週金曜日 第5週休会	枝光北市民センター	18:30～20:30
	古川 裕美 (090-7133-2097)	第4日曜日	小倉南生涯学習センター (八幡東の場合あり)	13:00～15:00

行橋断酒友の会	中村 武俊 (090-1874-2180)	第1・3・4・5 月曜日	行橋公民館	19:00～21:00
		第2月曜日	行橋記念病院	18:30～20:30
回生断酒友の会		休 会 中		

会場の都合で、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。

【会場場所及び電話番号】 ※断酒会・例会に関するお問い合わせは施設でなく上記へお願いします。

若松生涯学習センター	北九州市若松区本町3-13-1	093-751-8683
八幡東生涯学習センター	北九州市八幡東区平野1-1-1	093-671-6561
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
小倉南生涯学習センター	北九州市小倉南区若園5-1-6	093-931-1286
中井市民センター	北九州市小倉北区井堀2-7-4	093-591-8750
大里柳市民センター	北九州市門司区高田町2-2-18	093-381-2328
城野市民センター	北九州市小倉南区富士見町3-1-3	093-951-0231
枝光北市民センター	北九州市八幡東区枝光2-8-5	093-661-2437
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
行橋公民館	行橋市西宮市2-1-7	0930-22-2296
行橋記念病院	行橋市北泉3-11-1	0930-25-2000

屋 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 ☎ 093-202-3212

<お問い合わせ>

有村泰二 090-8917-3420

川田勝清 090-9654-8418

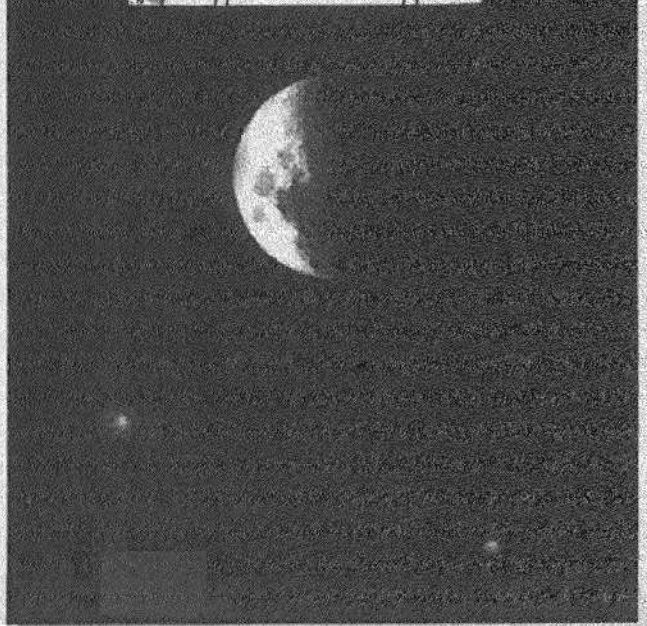
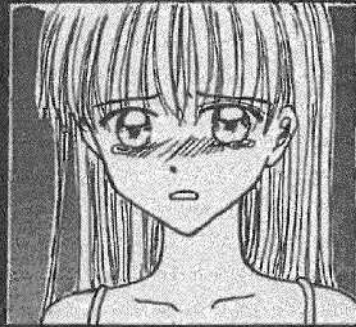
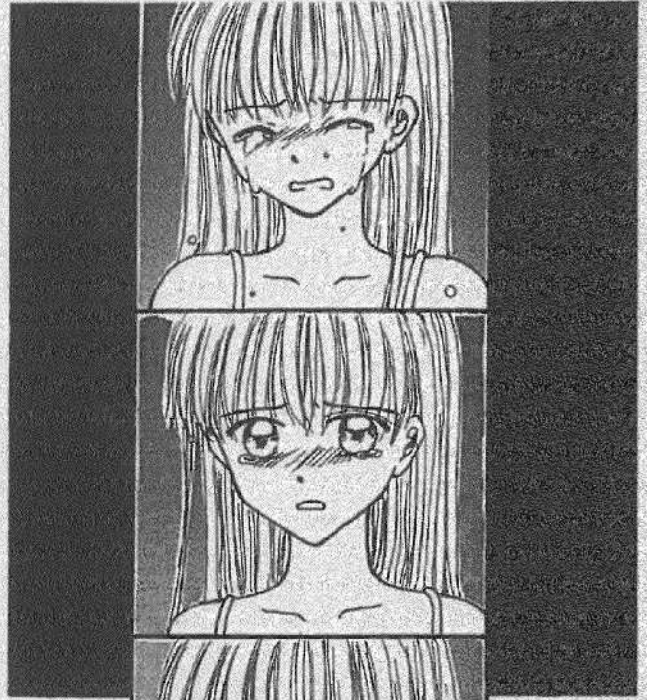
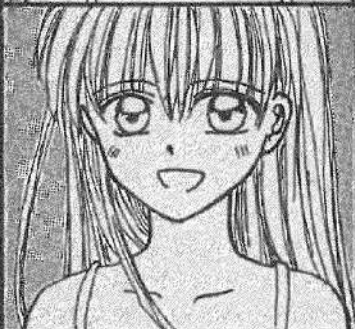
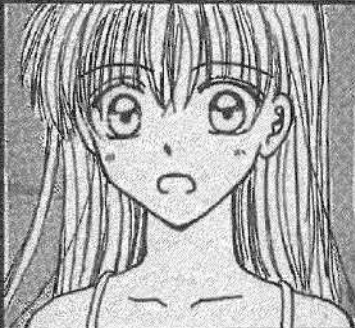
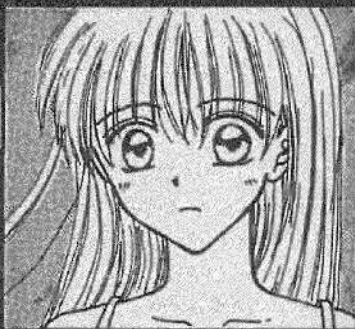
古川裕美 090-7133-2097

例会会場、例会日が会場の都合で変更になる場合がありますので
断酒会員、ホームページ等でご確認の上ご来場ください。

ホームページ <https://www.zdrfukuoka.jp/>

令和7年8月作成

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 局 所 在 地	〒802-0821 北九州市小倉南区横代北町 2丁目22-28 葦 苺 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 " " 葦 苺 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。		





AAミーティング

2025年7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のでほぼ毎日、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)
	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) 第2週 (リビングソーパー) 第3週 (ビッグブック) 第4週 (リビングソーパー) 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	※祝日のみ左記となります。部屋番号は3階の受付でおたずねになるかホワイトボードの案内板でご確認下さい。
火	小倉キー 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 (バースデー・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3階	第1週、第3週、 (「ビッグブック」使用) 第2週、第4週 (「12のステップ」使用) 第5週 (テーマ) 女性のみ参加できます
	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 (ビッグブック) 第2週 (ビッグブック) 第3週 (ステップ) 第4週 (ステップ) 第5週 (テーマ)
水	八幡メッセージ ミーティング 19:00~20:30 休止中	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3週 (ステップ) 第4週 (今日を新たに) 第5週 (テーマ)
	筑豊 (出会の郷) 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)

曜日	グループ名 (ミーティング名) 時間	所在地 会場名	内容
水	黒崎 オープンミーティング 第2水曜日 19:00~20:30	北九州市若松区浜町1-1-2 若松中央市民センター (若松区役所となり)	(ビッグブックまたはテーマ)
	小倉ビッグブック 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	(ビッグブック) 第3週 (バースデー)
木	福岡グレイス (行橋ミーティング) オープンミーティング 19:00~20:30	行橋市大橋1-9-2 6 行橋市中央公民館2F (JR行橋駅より徒歩12分)	第1週 (ビッグブック) 第2週 (ビッグブック) 第3週 (ステップ) 第4週 (ステップ) 第5週 (伝統)
	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6-4 3 北九州市立生涯学習総合センター	第1週 (今日を新たに) 第2週 (ステップ) 第3週 (伝統) 第4週 (ビッグブック) 第5週 (リビングソーパー)
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6-4 3 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 (小倉かわらぐちミーティング) 15:00~16:30 オープンミーティング (第5のみクロースド)	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 (オープン) (今日を新たに/ ビッグブック) 第4週 (オープン) (今日を新たに/ ステップ) 第5週 (クローズ) (伝統のチェック リスト/ビジネス/伝統)
	筑豊 (出会いの郷) オープンミーティング 18:30~19:30	田川市大字夏吉142 一本松すずかけ病院 (JR日田・彦山駅「一本松」下車・徒歩1分)	(リビングソーパー)
	福岡飯塚 オープンミーティング 18:30~19:30	田川市大字夏吉142 一本松すずかけ病院 (JR日田・彦山駅「一本松」下車・徒歩1分)	(リビングソーパー)
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)
	福岡グレイス (田川ミーティング) 14:00~16:00 第3日曜日 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2F/中 会議室 (田川文化センター隣)	スピーカーズ ミーティング (参加者の中から1名:20分) BOX916・グレープパイン等を使っ たミーティング AAの広報用ビデオ「HOPE」 (希望者がいる場合)

(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)

TEL 03-3590-5377

AAのホームページ <http://aa-japan.org/>

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)

TEL 099-248-0057

九州各県のミーティング会場案内 <http://www.aa-koco.com/kaijou.html>

Alcoholics Anonymous

お酒を やめたい !!

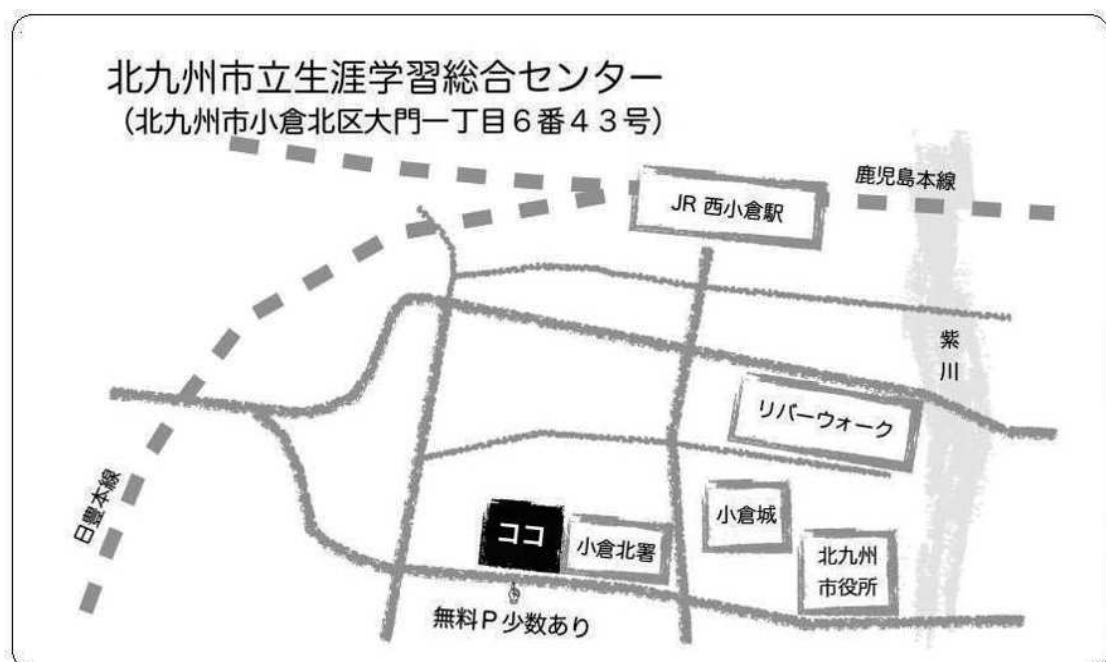
AA 小倉ライラックグループ

1987年福岡で初めてのAAミーティング「福岡グループ」が古賀で始まりました。その後1991年「レインボーグループ」⇒1997年「北九州レインボーグループ」と改称。2003年11月、当時のAA北九州レインボーグループ・小倉中央ミーティング会場が「AA小倉ライラックグループ」として自立。現在、北九州市立生涯学習総合センターでミーティングを開いており、2025年11月1日で23年目を迎えます。

「謙虚」と「友情」。私たちのグループ名「ライラック」には二つの心が託されています。これからも謙虚な気持ちを大切に、仲間との友情を育んでいきたいと思っています。

ひとりではありません。一度ミーティング場を訪ねてみませんか。そこに仲間が待っています

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 第1（今日を新たに）（メダル） 第2（ステップ） 第3（伝統） 第4（ビッグブック） 第5（リビングソーパー）	小倉北区大門 1-6-43
土曜日（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 （今日を新たに）	小倉北区大門 1-6-43





AA アルコホーリクス・アノニマス® (無名のアルコール依存症たち)



福岡グレイスグループ

☆ AAの概要(AA序文)

アルコホーリクス・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、ほかの人たちもアルコール依存症から回復するように手助けしたいという共同体である。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。会費もないし、料金を払う必要もない。私たちは自分たちの献金だけで自立している。AAはどのような宗教、宗派、政党、組織、団体にも縛られていない。また、どのような論争や運動にも参加せず、支持も反対もしない。私たちの本来の目的は、飲まないで生きていくことであり、ほかのアルコホーリクスも飲まない生き方を達成するように手助けすることである。(AA グレープバイン社の許可のもとに再録)

アルコール依存症とはアルコール依存症 アルコホーリクスはアルコール依存症者と訳されています



☆ AAメンバーになるには

飲酒をやめたいという願いを持っている方なら誰でもメンバーになれます。

☆ 入会金や会費はありません

グループの運営費はすべて自分たちの任意の献金だけでまかっています。

☆ 名前や住所を明かす必要もありません

本名を名づけることも住所をあかす必要もありません。自分の話を安心してできます。

☆ ミーティングのご案内

オープンにはアルコホーリクス(本人)以外の方も参加できます

- 小倉ミーティング (北九州市男女参画センター ムーブ 北九州市小倉北区大手町11番4号)
第2・4 土曜日 15:00~16:30 オープン
第5 土曜日 15:00~16:30 クローズド(ビジネス)
- 田川ミーティング (田川青少年文化ホール 田川市平松町3-36 田川文化センター横)
第3 日曜日 14:00~16:00 オープン
- 行橋ミーティング (行橋市中央公民館 行橋市大橋1-9-26 JR行橋駅より徒歩12分)
毎週 木曜日 19:00~20:30 オープン

☆ ニュースレター「AAわたしの青空」を発行しています。購読希望の方は09095988722まで

- ミーティングが変更や休止されることがあります。その場合はAA九州沖縄セントラルオフィスのウェブサイト「<https://www.aa-koco.com>」で告知します。
- AAについて詳しく知りたい方は「AAのホームページ www.aa-japan.org」をご覧ください

《お問い合わせ先》

<https://www.aa-koco.com> (検索 → 「AA九州沖縄」)

- NPO法人AA日本ゼネラルサービス(JSO) 東京 TEL.03-3590-5377
- AA九州・沖縄セントラルオフィス(KOCO) 鹿児島 TEL/FAX.099-248-0057
〒892-0803 鹿児島市祇園之洲町12 セジュール祇園之洲102号
10:00~16:00 休日: 土・日・祝・8月13~15日・12月30~1月3日



Alcoholics • Anonymous

AA小倉キーグループ

2012年6月にグループが立ち上がりました。

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/グループ活動室

★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/グループ活動室	オープン	18:00~19:00	B・B
第2週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	18:00~19:00	B・B
第3週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	18:00~19:00	B・B
第4週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	18:00~19:00	B・B
第5週	ムーブ・4F/グループ活動室	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/グループ活動室	オープン	19:00~20:30	ステップ
第2週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	19:00~20:30	伝統
第3週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	19:00~20:30	ステップ
第4週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	19:00~20:00 20:00~20:30	ハースデー ビジネス M
第5週	ムーブ・4F/グループ活動室	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。



AA 北九州女性ミーティング

お酒の飲み方に問題が・・・と思っている女性
AA ミーティングに参加してみませんか？



JR 黒崎駅前コムシティ内

八幡西生涯学習総合センター

北九州市八幡西区黒崎 3 丁目

15 番 3 号

毎週火曜日

19:00～20:30

※当日の会場は、センター事務所前の掲示板でご確認下さい。

飲酒の問題があり、酒へのとらわれや息苦しさから回復しようという女性のためのミーティングです。男性は参加できません。

「お酒をやめたい女性」であること。それだけがこのミーティングの参加条件であり、それ以外のことは一切問われません。あなたの話に参加者の誰も意見や批評をはさむことはありません。私たちは女性ならではの悩みを打ち明けられる。安全で暖かい場所でありたいと願っています。

AA—

アルコホリクス・アノニマス（Alcoholics Anonymous）は、自分自身の飲酒の問題を解決して、アルコールなしの生き方を身につけ、さらに同じ問題で苦しんでいる人たちに回復の経験を知らせることを目的とした世界的なグループです。

AA に会費・入会金はありません。私たちは自分達の献金だけで自立しています。本名を名乗る必要もありません。あなたがミーティングに参加したこと、話した内容が外部にもれることはありません。

<お問い合わせ先>

AA 九州沖縄セントラルオフィス（KOCO）

〒892-0803 鹿児島市祇園之洲町 12 セゾール祇園之洲 102 号

TEL 099-248-0057





アルコール依存症からの回復の為の自助グループ
～アルコールリクス・アノニマス～

AA黒崎グループミーティング案内

あなたやあなたの周りの人に、お酒の飲み方に問題があると思ったら気楽にAA（アルコールリクス・アノニマス）に参加してみませんか。

AAは会費や参加費を払う必要はありません。また氏名や住所を名乗る必要はありません。

ご本人やご家族、医療・福祉・行政関係者やAAに関心がある方はどなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。

「いっしょにやりませんか？」

開催日時：毎週月曜日 19：00～20：30

内容： 第1週目 ステップ（1～3）※20：30～ビジネス
第2・第4週目 リビングソバー（どうやって飲まないでいるか）
第3週目 ビッグフック 第5週目 テーマ

会場：北九州市中尾市民センター（住所）北九州市八幡西区三ヶ森4-6-1

※祝日の場合は「八幡西生涯学習センター・黒崎コムシティ」となります。

（会場となる部屋番号等はコムシティ3階受付でお尋ねになるか、ホワイトボードの案内板でご確認ください。）

八幡西生涯学習センター・黒崎コムシティ（住所）北九州市八幡西区黒崎3-15-3

「若松ミーティング会場」



開催日時：毎月第二水曜日 19：00～20：30

内容： ビッグフック（又はテーマミーティング）

会場：北九州市若松中央市民センター

※若松区役所のとなりです。（住所）北九州市若松区浜町1-1-2

※中止や変更などの最新情報は「AA九州・沖縄セントラルオフィス」へお問合せ、またはホームページ内の「会場変更・中止・新会場等のお知らせ」からご確認ください。

お問合せ **AA九州・沖縄セントラルオフィス (KOCO)**

〒892-0803 鹿児島市祇園之洲町12 セジュール祇園之洲102

Tel/Fax:099-248-0057

ホームページ：<http://www.aa-koco.com>

業務時間 10：00～16：00 休日：土・日・祭日、8月13日～15日、12月30日～1月3日



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

< 九州 周 辺 地 区 >

2025年8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親しい友人の集まりです。

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**

受付 10:30～15:00 月・火・木・金（祝日・年末年始を除く）

〒240-0004 神奈川県横浜市保土ヶ谷区岩間町 1-6-8 プレアデス 205 号

ホームページ <http://www.al-anon.or.jp/>

アラノン

→

検索

アラノングループ一覧表

NO	グループ名	会場・所在地	開催曜日・時間
【福岡県】			
1	福岡ひまわり	SAWARAPIA(旧ももちパレス)・福岡県立ももち文化センター	木曜日
		福岡市早良区百道二丁目3番15号	10:30AM～11:30
		地下鉄空港線 藤崎駅下車 徒歩2分	
2	小 倉	北九州市立生涯学習総合センター	土曜日
		北九州市小倉北区大門1丁目6-43	3:00PM～4:00
		JR日豊線・鹿児島本線 西小倉駅下車 徒歩10分	
【長崎県】			
1	長崎琴のうみ	長崎市民会館	日曜日
		長崎市魚の町5-1	1:30PM～2:30
		JR長崎駅より路面電車・蛍茶屋行に乗車 「市役所」下車 徒歩1分	
【山口県】			
1	山口周南	周南市シビック交流センター(周南市役所内)	水曜日
		周南市岐山通1丁目1	10:30AM～11:30
		JR山陽本線 徳山駅下車 北口から徒歩10分	
2	山口西京	山口県セミナーパーク	日曜日
		山口市秋穂二島1062	10:30AM～11:30
		JR山陽新幹線 新山口駅から約10km JR山陽本線 四辻駅から約2.7km	

初めての方へ

- ・会場は必要な時間をお借りしているだけです。会場への電話はご遠慮ください。
- ・尚、会場の都合などで変更が生じる場合がありますので、アラノン・ジャパンにお問い合わせください。

※アラノンではプライバシーを守るためにインターネットによるミーティングはしておりません。

特定非営利活動(NPO)法人 アラノン・ジャパン
TEL 045-642-8777

あなたのアルコール依存症者より 私の家族へ

私には、あなたの援助が必要です。

どうか諭そうとしたり、非難したり、叱ったりしないで下さい。アルコール依存症も病気なのです。私の酒を流しに捨てないで下さい。私はいつでも、もっとたくさん手に入れられるから、無駄なことです。私の責任を、私に代わって取らないようにして下さい。あなたが、私を飲んだ結果から、その都度逃げさせてくれる限り、自分に飲酒問題があることを私は否定し続けることができるのです。

何よりも、私との関係であなたがとっている役割をしかと学んで下さい。アラノンミーティングに定期的に出席して下さい。出版物を読んで下さい。アラノンメンバーこそ、あなたが全体の状況をはっきりと見ることが出来るよう援助してくれる人々なのです。

私はあなたを愛しています。

(『アラノン、3つの見解』より抜粋)

薬物に問題がはいりますか？
薬物のことで悩んでいる方へ



NA北九州グループ

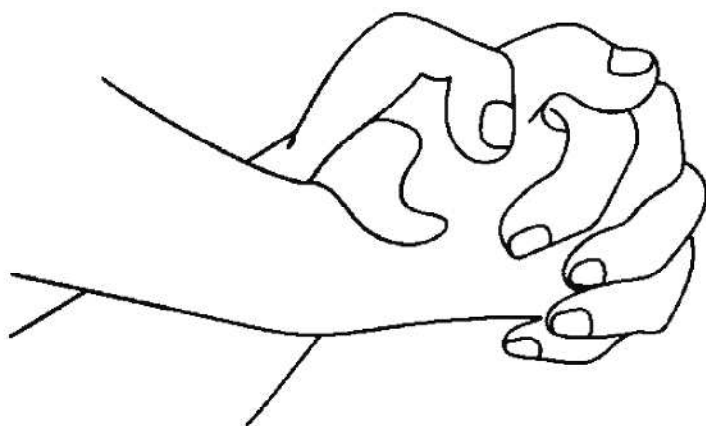
- NAIには解決の方法があります。
- NA(ナルコティクス・アノニマス)は、薬物依存からの回復を目指した、薬物に問題を抱える非営利的人たちの集まりです。

「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くなっていたし、他の人たちのように生きることもしんどくもできなくなっていた。私たちは遣う楽しみを探さなければならなかった。そしてその答え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いならなかった。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ていた。私たちは現実と直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 アノニマスの仲間を求めたのである。

NAに来てから、私たちは治るという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。



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

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。

私たちはあなたが、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。

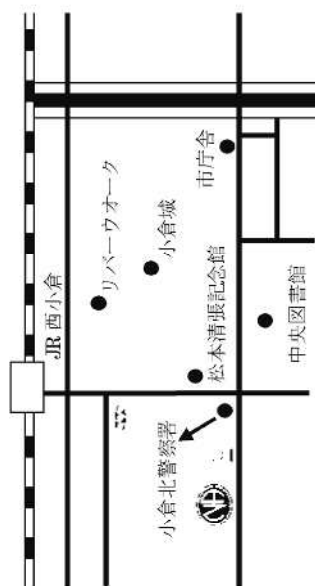
初めて来た人はどのミーティングでも一番大切な人です。私たちの持っているものは、新しく来た人に手渡す事で保ち続ける事が出来るからです。私たちはグループの経験から定期的にミーティングに出続けている人達がクリーン（薬物を使わない生き方）に出会えることを知っています。

◆NA北九州ミーティング会場◆

日	小倉北区生涯学習総合センター (オーブン) ※オフラインです。	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	
*オーブン	薬物依存症患者本人だけでなく、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	



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)

※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。



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。

注）ミーティング時間及び会場は変更になる場合があります。ミーティングに参加の際は、グループの情報をナラノンのホームページでご確認ください。

または、ナラノン NSO にお問い合わせください。

受付時間は当分の間、月・水・金の 11:00～15:00 になります



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

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	会 場 名	会 場 住 所
山口県	山 口	第 2 木	P M 7:00～9:00		オープン	愛宕スポーツコンプレックス カルチャーセンター	岩国市愛宕 2
	下 関 (休止中)	第 2 土	P M 2:00～4:00		オープン	下関市勝山支所 (2F)	下関市秋根南町 2 丁目 4-33
	北 九 州	第 1・3 土	P M 2:00～5:00		オープン	北九州市立男女共同参画 センタームーブ 4F	北九州市小倉北区大手町 11-4
		第 3 水	P M 7:00～9:00		オープン	ここにこ保育園	北九州市小倉北区中井 5-11-33 中村ビル 1 階
福岡県	響 (ひびき)	金	P M 7:30～8:00	P M 8:00～10:00	オープン	立岩交流センター	飯塚市新立岩 8 番 13 号
	飯 塚	第 2・4 水	P M 7:00～7:30	P M 7:30～9:00	オープン	あいれふ 8F (福岡健康 づくりサポーターセンター)	福岡市中央区舞鶴 2-5-1
		第 1～4 土	P M 2:00～2:30	P M 2:30～4:00	オープン		
	福 岡	第 1・3 金 (会場)	P M 6:30～7:00	P M 7:00～8:30	オープン		
		第 2・4 金 (オンライン)	P M 7:30～9:00		オープン		
	フライデーヌーン	金 (オンライン)	A M 11:45～12:00	P M 0:00～1:30	クローズド		
	福 岡 火 曜 (オンライン)	火 (オンライン)	P M 7:30～9:30				
	福 岡 中 央	第 2・4 水	P M 1:30～3:30		オープン	高宮公民館	福岡市中央区大宮 2-2-11
	筑 紫 野 万 葉	第 1 木 (第 1 木が祝祭日の 場合第 2 木に開催)	P M 2:00～4:00		オープン	大名クロスガーデン (平尾バプテスマ教会)	福岡市中央区大名 1-12-17
	久 留 米	第 1～4 土	P M 1:00～4:00		オープン	久留米市三潅町生涯学習 センター	久留米市三潅町玉満 2 9 4 9-1
	久留米-origin	第 2 水	A M 10:30～P M 0:30		オープン	久留米荒木キリスト教会	久留米市荒木町荒木 1450
佐賀県	佐 賀	月	P M 1:00～3:00		オープン	佐賀市市民活動プラザ (佐賀商工ビル 7F)	佐賀市白山 2-1-12
熊本県	熊 本	第 1・2・4 土	P M 7:30～9:30		オープン	カトリック健軍教会	熊本市東区健軍 3-8-37

※オープンはどこなたでも参加可。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・フライデーヌーン・福岡火曜・福岡中央・久留米・

久留米-origin・佐賀・熊本グループのみ行います。

※年末・年始・お盆・クリスマス等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 SO 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。

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。

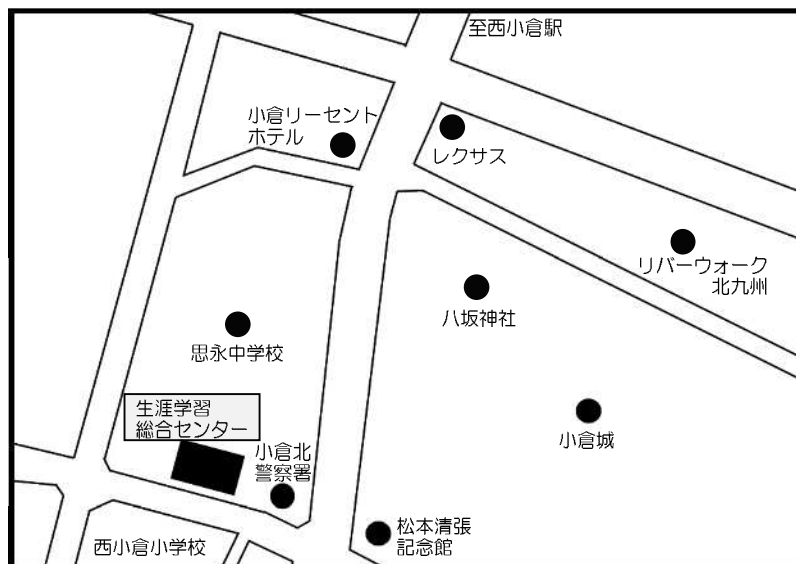
多くのメンバーがミーティングを通して過去の自分を見つめ、新しい人生を踏み出すために回復の道を歩んでいます。

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ください。





GA 小倉グループ

ギャンブルをやめたい、や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？

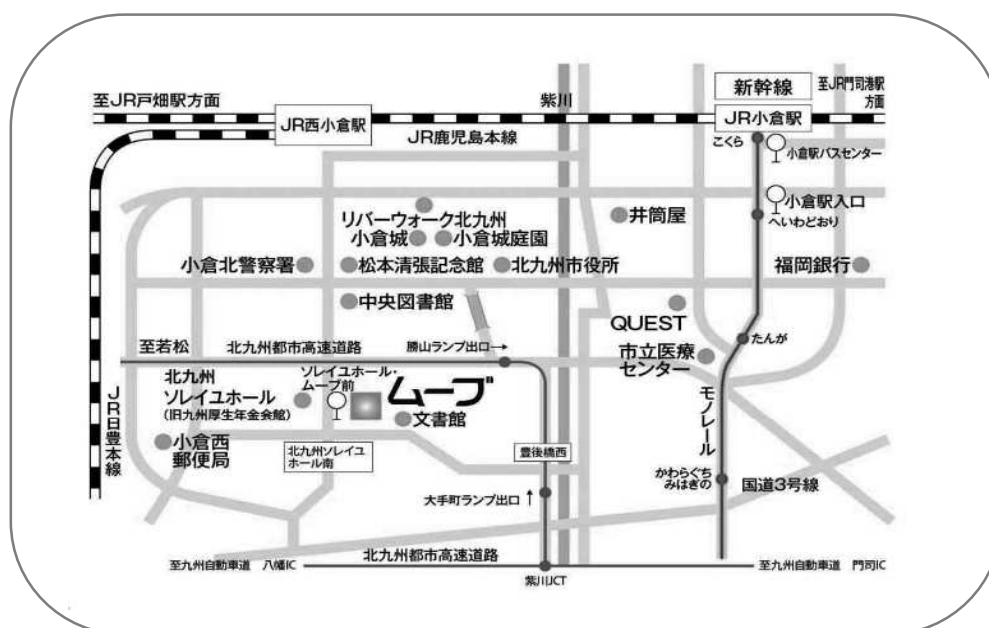
経験を分かち合うことで、あなたがギャンブルをやめる手助けになると思います。

日時：毎週月曜 18：30-20：00

毎週金曜 18：30-20：00

会場：北九州市男女共同参画センター ムーブ 4階グループ活動室
(北九州市小倉北区大手町 11-4)

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（オープン M）



◆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・36・45・110・138

小倉駅入口…150・170・197

→「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

お問い合わせ：一心 080-5600-4321

ヤス 080-2955-3093



G A 八幡西グループ

G A（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。G A 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、G A 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
（J R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 |



● J R 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 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？ギャンブルをや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、友人などどなたでもミーティングに参加できます。気軽に参加してください。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

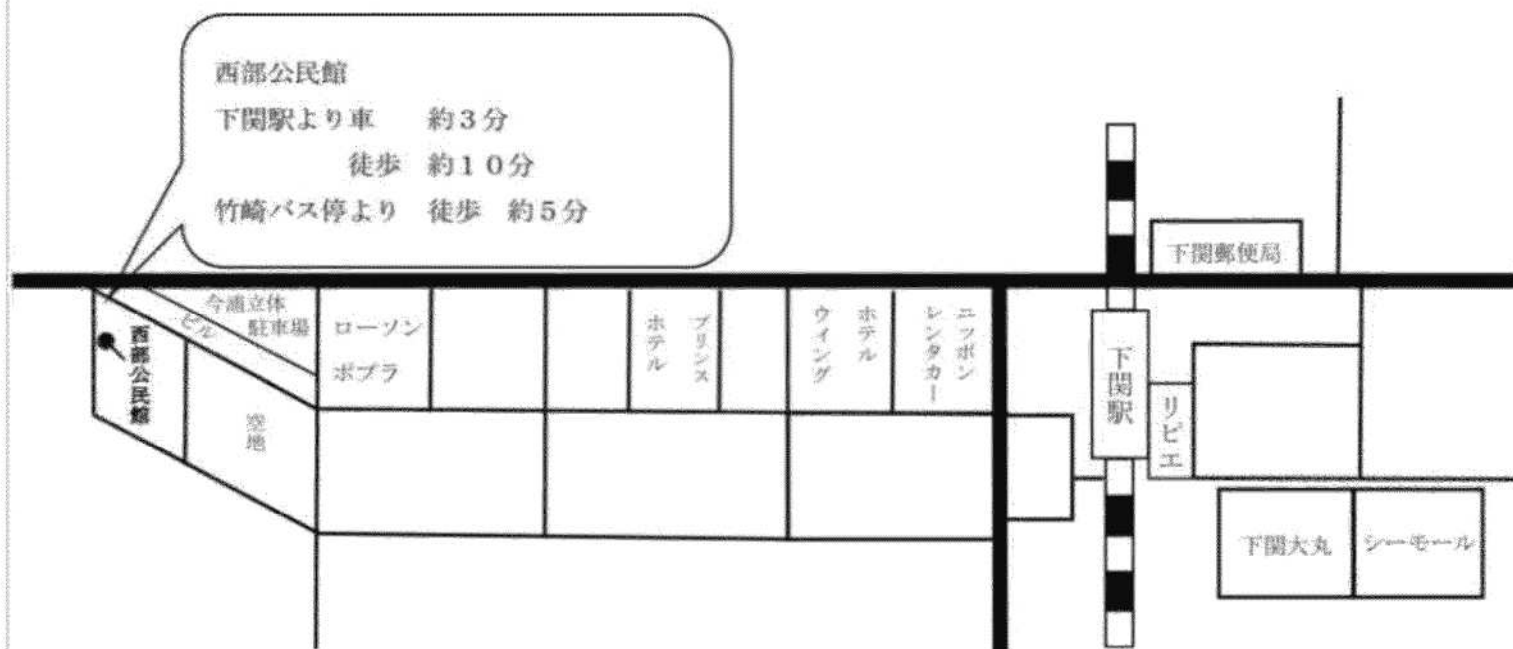
場所：西部公民館 下関市伊崎町1丁目4番30号

西部公民館

下関駅より車 約3分

徒歩 約10分

竹崎バス停より 徒歩 約5分



＜お問い合わせ先＞

GA下関グループ： 亀

電話番号： 090-7127-8844

メールアドレス： rorikame.1957.9.13@docomo.ne.jp



(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)

-23-



GA ターミナル若戸

Gamblers Anonymous

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ターミナル若戸グループではギャンブルの問題で悩んでいる方の参加をお待ちしています。ご本人はもちろん、ご家族、友人、医療関係者の参加もお待ちしております。多くのGA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。もう一人で悩まないで、あなたと同じ経験をして来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？

グループの運営は、GAグループメンバーの献金のみでまかなわれておりますので、会費も料金も払う必要はありません。なお、参加の際に本名・住所・職業等を明かす必要もありません。

日時： 毎週日曜日 18:00～19:30

会場： 戸畑市生涯学習センター
第三集会室(2F)



ミーティング内容： オープンミーティング(どなたでもご参加いただけます)

- 第1週 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 GA ハンドブックミーティング
- 第4週 パースデー & テーマミーティング
- 第5週 20の質問 & 一致のためのプログラムミーティング

お問い合わせ： GA ターミナル若戸 ケン 080-5613-3031

りゅう 090-9608-4044



GA行橋グループ

GA行橋グループは、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。

あなたはギャンブルが原因で…

「見ザル（自分の状態を）」「聞かザル（他者からの言葉を）」「言わザル（正直な気持ちを）」の「3ザル状態」に陥っていませんか。参加することで、正常な心を取り戻せる機会を得られるかも知れません。ギャンブル依存症は完治の無い病気です。しかし、進行を止めることが出来、回復に向かうことも出来るのです。一度、ミーティングに参加してみませんか？当事者の経験を聞くことで、心が開きます。そして、ギャンブルをやめたいという気持ちを、持ち続ける大切さを得られますよ！！

GA（ギャンブラーズ・アノニマス）とは？

経験と力と希望を分かち合って、共通した問題を解決し、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す。

【行橋会場】

日時：第1・第3 金曜日
19:00～20:30

場所：行橋市中央公民館
〒824-0003 行橋市大橋1-9-26
(中山グランド隣)

【苅田会場】

日時：第2・第4・第5 金曜日
19:00～20:30

場所：苅田町中央公民館
〒800-0351 京都郡苅田町京町2丁目5

j R行橋駅より徒歩10～15分



j R苅田駅より徒歩15分



※会費・料金は必要ありません。プライバシーを守ることをお約束します。家族・支援者のご参加も可能です。

◆お問い合わせ◆ シュン：TEL070-7648-6719

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）



GAFA

小倉城野ステップ

私達GAFA（ガーファ）はギャンブルに問題を持つ人の家族や友人の集まりです。
私達も家族のギャンブルの問題で眠れぬ夜を過ごしてきました。

不安と孤独の中で悩み続けてきました。

しかし、GAFAと12ステッププログラムを通じて
少しずつ希望を取り戻すことができました。

ギャンブル依存症は、家族の努力や愛情だけで解決できるものではありません。
一緒に解決策を見つけていきませんか？

2025
4/7(月)
OPEN

毎週月曜日

19:15～20:15

場所 小倉南区城野市民センター

北九州市小倉南区富士見3-1-3

問い合わせ TEL 090-1928-1201

●匿名でご参加できます。 gafa.jyono@gmail.com

●事前申し込みは不要です。

●会場はおかりしている
だけなので会場への問い合わせは
ご遠慮ください。

●その他お問い合わせは
電話かメールアドレス
までお気軽に。



無名の窃盗症者たちの集い

kleptomaniacs Anonymous クレプトマニアクス・アノニマス

KA 福岡グループ（北九州会場） ミーティングのご案内

あなたに窃盗症の問題はありませんか？

KA は、窃盗症者から回復を目指す自助グループです。KA 福岡グループ（北九州会場）では、定期的なミーティングを通して経験を分かち合い、回復を目指しています。ご自身の窃盗症の問題から回復したいと願っている方を心よりお待ちしております。

日 時： 毎週水曜日 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一丁目 6 番 43 号）

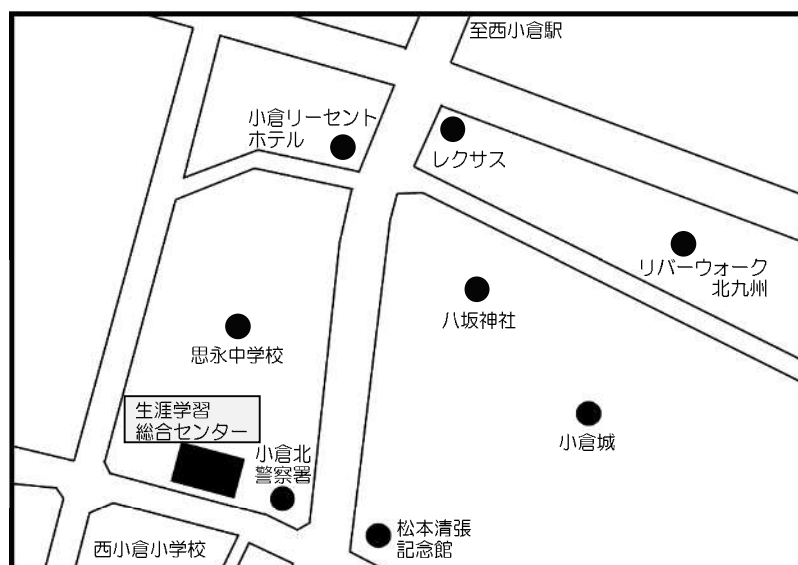
※ミーティングは、クローズドミーティング（参加者は当事者のみとなります）

※会場に直接お越し下さい。

※会場は、1 階『本日の利用予定』[エレベーター横壁ホワイトボード]でご確認をお願いします。

※北九州市立生涯学習総合センターへの問い合わせは、ご遠慮下さい。

会場案内図（JR 西小倉駅より徒歩 10 分）



やめられなくて困っていませんか？

風俗・不倫・恋愛依存・出会い系・テレクラ
援助交際・ロリコン・乱交・ハッテン場通い
強迫的な自慰行為・盗撮、痴漢、のぞき…性犯罪

～SCAは性的強迫症からの回復のプログラムです～

セクシュアル・コンパルシブズ・アノニマス（SCA：無名の性的強迫症患者たち^{*1}の集まり）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、ほかの人たちも性的強迫症から回復するように手助けしたいという男女の共同体です。SCA のメンバーになるために必要なことはただ一つ、強迫的な性行動をやめたいという願いだけです。

私たちの本来の目的は、性的しらふ^{*2}の状態にとどまることであり、またほかの性的強迫症者が性的しらふを達成できるよう手助けすることです。

メンバーは、自分の「性的回復計画（セクシュアルリカバリープラン）」を立てて、自分にとっての性的しらしみを定義することを奨励されます。私たちがここにいるのは、神^{*3}から与えられた性^{*4}を抑圧するためではなく、時間とエネルギーを過度に取られたり、法的な危険にさらされたり、精神的・身体的・霊的（スピリチュアル）な健康を危うくしたりしないような性の表現方法を学ぶためなのです。

その関わり方を学ぶ方法として「12 ステップ」と「性的回復計画（セクシュアルリカバリープラン）」を活用しています。

以下に、「私たちのほとんどが共通に持つと思われる特徴」を示します。これについて共感する部分があれば、私たちのプログラムの提案について是非ご検討してみてくださいはいかがでしょうか？

1. 「性的な行為が強迫的にやめられない人」という意。性依存症者、恋愛依存症者と表されることもある。
2. ソーバー (sober) : しらふ (素面) の意。アルコール依存症者がアルコールを飲まずに生きることを「しらふ (ソーバー)」と呼んだことを、性依存症者に対して応用した考え方で、性的に意に反した行動を起こさずに生きること。
3. 特定の宗教、宗派の神をさしているのではなく、SCA メンバー各個人にとっての「その人なりに理解する神」や「自分を超えた偉大な力」の事。
4. セクシュアリティ、人間にもともと備わる性的本能や性自認、性的指向のこと。性的指向とはいずれの性別を恋愛や性愛の対象とするかの性的傾向のことで、異性愛、同性愛(ゲイ/レズビアン)、両性愛(バイセクシュアル)、非性愛(アセクシュアル)などがある。

✔ 私たちのほとんどが共通に持つと思われる特徴 ✔

- 1.思春期や青年期には、さまざまな感情を避けるために空想と強迫的自慰行為を用いた。そして大人になってからも、強迫的なセックスでこの習性を続けた。
- 2.強迫的なセックスは薬物になった。それを、喜びから逃れるのと同じように、不安、孤独、怒り、自己嫌悪といった感情から逃れるために使った。
- 3.恋愛への強迫観念（強い欲求や期待感、とらわれ）によって動きがとれなくなる傾向があった。セックスや愛を探し求めることに嗜癖(しへき)していった。その結果、自分の人生を放置してしまった。
- 4.空想と自慰行為に我を忘れることを求め、強迫的なセックスに没頭した。セックスは報酬、罰、気晴らし、そして暇つぶしになった。
- 5.自尊心の低さから、承認、そして完璧さを感じるためにセックスを用いた。
- 6.セックスを通して自分の人生に力強さと興奮をもたらそうとした。しかし、自分自身がどんどん空しくなっていくように感じた。
- 7.セックスは健康的な要素として生活の中に統合されるのではなく、切り離されたものとなった。
- 8.人々に依存するようになった。そしてセックス、愛、愛着の区別ができなくなった。
- 9.自分を完璧だと感じさせるために、相手の何か「魅惑的な」特質を探し求めた。相手は理想化され、強力な象徴性を授けられているように見えたが、それらはセックスをした後にしばしば消え失せた。
- 10.頼りにならない人たち、あるいは自分を拒絶したり虐待するような人たちに惹きつけられた。
- 11.恋愛感情を恐れた。しかし常に探し求めた。交際相手がいるときは、見捨てられることと拒絶されることを恐れた。しかし交際相手がいないと、空しくて不完全だと感じた。
- 12.次から次へと親密な関係を探し求めるうちに、自分の要求の節度ない性質によって、誰とも本当に親密になることができないことに気づいた。そしてしばしば不健康な依存関係を発展させ、結局はそれに耐えられなくなった。
- 13.誰かからの愛を得た時でさえ、それは決して十分には思えなかった。そして、それ以外の人々への欲情を止められなかった。
- 14.自分が依存対象を必要としていることを隠そうとして、自分自身から、神から、そして親密になりたいと思いがれているまさにその人たちから、さらに孤立していくようになった。

全国のミーティング会場



No	グループ名	開催日時	連絡先
1	東京	毎週金曜 19:30～ 第1土曜 19:30～(Web)	scatokyo@gmail.com
2	新宿12ステップ	毎週日曜 10:30～	scashinjuku@gmail.com
3	北九州	毎週土曜 18:00～	scakitakyushu@gmail.com
4	福岡	毎週金曜 19:00～ 第2・第4日曜 15:00～	scafukuoka@gmail.com
5	福岡セレニティ	詳細はお問い合わせ下さい	sca.fk.serenity@gmail.com
6	久留米	第1・第3日曜 15:30～	scakurume2@gmail.com
7	熊本	第1・第3金曜 19:00～	sca.kumamoto@gmail.com
8	熊本ウェブミーティング	第2・4・5金曜 20:00～(Web)	sca.kumamoto@gmail.com
9	リカバリー (Web)	毎週月曜 19:30～	recovery_mtg_2021@yahoo.co.jp
10	女性クロースト (Web)	休止中 (個別相談受付中)	sca.women.mtg@gmail.com

Tips

【ミーティングの一般的な参加方法】

Q：どうやってミーティングに参加したら良いですか？

A：全てのグループが同じとは限りませんが、一般的な参加方法を案内しますので、ご参考にしてください。

1. まずは参加したいグループの連絡先にコンタクトを取ってみてください。事前申し込みは必要ありませんが、準備するものがある場合や、会場が急遽使えないなどの場合もあります。
2. 初回の参加時は SCA についての説明などがありますので、可能であれば 15 分前にご来場ください。ミーティング開始時間に間に合わない場合でも、ひとまず入室して部屋にいる人に声をかけて下さい。
3. SCA では本名を名乗る必要はありません。呼ばれたい名前(ニックネーム)をご用意ください。
4. ミーティングへの参加は無料です。SCA の運営はメンバーの自発的な献金で賄われています。

⚠ ミーティングには、性的強迫症者（性依存症者）本人と自分がそうかもしれないと思われる方のみ参加できるクローストミーティングと、現在本人に関わりのある、あるいは支援中の方（家族、友人、弁護士、医療・福祉関係）も参加できるオープンミーティングがあります。詳しくは各グループにお問い合わせください。

【お問合せ】

研究・取材目的、SCA 全般に対するお問い合わせはメールでお願い致します。

✉ scajapan@gmail.com

☎ 090-6188-6398

🌐 <https://www.sca-japan.org>



DA北九州

DAとは『強迫的な買い物、浪費、借金の依存症者』が回復を目指して集うグループです。

いつもいらないものを買ってしまう、衝動買いが止まらない、借金を繰り返してしまう、
買い物をすることでストレスを発散している。そうしたことで生きにくさを感じたり、
後悔や自責の念に囚われてしまう。そんな事はありませんか？

「自分にも当てはまるかも」、「もしかしたら、そうかも・・・」と不安を感じたなら、
ぜひDA北九州に来てみませんか？

心の重荷を吐き出すことで少しでも安心した日常を歩めますように・・・
今の自分を少しでも変えていけますように・・・

開催曜日： 毎週 水曜日

開催時間： 19時から20時30分

開催場所： 生涯学習総合センター 3階 絵画室

〒803-0811 福岡県北九州市小倉北区大門1丁目6-4 3

なお第1水曜日の後半30分はクロードミーティング（当事者のみ）となっております。



詳しいマップのURLは↓

<https://maps.app.goo.gl/kCVG72oZGEYCNTjaA>

お車でのご来場の際は、駐車場はありますが、駐車数に制限がございます。
満車の場合、近くのパーキングをご利用ください。

連絡先： da.kitakyuushuu@gmail.com

∞ ∞ 無限会 ∞ ∞

MUGENNKAI

《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 etc)
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、断薬等同じ目標に向かう新しい仲間との出会い、安心できる居場所を築くことです。

その中で、自分を振り返り、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)

○曜日:毎週火曜日(祝日・第5週日等の場合、会場変更があります)

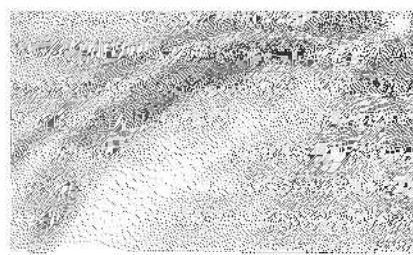
○時間:19:00-20:30



問い合わせ 080-5600-4321 (一心)
090-4982-5954(ウソップ)



ARB
 エー・アール・ビー
 since 2016



Addiction (嗜好^{しへき}) からの **R**ecovery (回復) への **B**ridge (架け橋)

アルコール・ギャンブル・薬物・ゲーム… 仲間とともに歩んでいく回復の道程^{みちのり}

ARB ってなんだろう？ どんなところだろう？ ひと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』、ホッとできる『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/自助グループ」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」の活動に参加しています

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。

会則や会費・参加資格などありませんので、ご本人はもとよりご家族、ご友人等が依存症でお悩みの方も気楽にご参加ください。

ミーティングのスケジュール/毎月		
第1週 木曜日	八枝市民センター	19:00～20:40
第2週 木曜日	八枝市民センター	
第3週 木曜日	八枝市民センター	
第4週 木曜日	黒崎コムシティ	会場・時間帯の変更などはホームページでお知らせします
第5週 木曜日	黒崎コムシティ	

■北九州市立 八枝市民センター

筑鉄永犬丸電停より徒歩 12 分
 〒807-0856 北九州市八幡西区八枝 3-8-1
 TEL 093-603-1055

■コムシティ(八幡西生涯学習総合センター)

JR 黒崎駅 西側隣接の官民複合施設内3F
 〒806-0021 北九州市八幡西区黒崎 3-15-3
 TEL 093-641-9360

連絡先: 岡原 TEL/080-3228-2692 E-mail/arb2016@zb.wakwak.com URL/http://www.arb2016.com/

※令和 6 年 8 月現在の情報です



地域活動支援センター 北九州マック

アルコール依存症／ギャンブル依存症／摂食障害／買い物依存症
窃盗（クレプトマニア）／性嗜好障害／ゲーム障害／ご家族の問題・・・e t c

もう一人じゃない！マックはあなたのそばにある

北九州マックとは

マックの名前は 1978 年に東京の山谷地区（三ノ輪）に開設された三ノ輪マック（現：みのわマック）に由来します。当時、回復の見込みのなかったアルコール依存症から称賛の声が上がりました。その実績と多くの理解者に支えられてマックの運動は全国的に広がり現在では 18 のマックが全国で活動しています。その流れから、北九州マックを支える会を中心とする多くの理解者の支援のもとに、2012 年 6 月に開設されました。

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。二つ目はステッププログラムの活用です。AA（アルコホーリクス・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になり、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、大きな成果を上げ、半数以上が回復への道を歩き始めています。

依存症者ナイトケア施設 クロープハウス（男性専用）

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）やアプステナンス（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。

女性ミーティング

毎月第 1,3,5 月曜日 10:00～11:30
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

家族教室

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教室で少しずつ学んでいきましょう。
第 3 木曜日 18:00～20:00・北九州マック内

週間スケジュール

- 午前【10:00～11:30】ミーティング（昼休み）
- 午前【13:30～15:00】ミーティング
- 夜 AA・GA・NA など自助グループへ参加

北九州市小倉北区大手町 6-27 管工事協同組合ビル 3F

TEL: 093-967-7691

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

365 日 ご相談もご利用も無料です。お気軽にお電話を



北九州マック ネクスト

〒802-0075 福岡県北九州市小倉北区昭和町 11-14 グランドアイ三萩野 2 階 A 号室
TEL : 093-482-2515 FAX : 093-482-2516 事業所番号 : 4017802135

北九州マックネクストは 2024 年 1 月に開設された自立訓練(生活訓練)施設です。

マック・プログラムを通してアルコール、ギャンブル、薬物、性関連問題、盗癖などの依存症からの回復を支援しています。

グループセラピー(ミーティング)

マック・プログラムは グループセラピー(ミーティング)を中心に組み立てられたプログラムです。仲間との関わりの中で人間関係や自分の問題について考えます。

地域の自助グループへの参加

マックでのミーティングだけではなく、地域にある自助グループへの参加をプログラムとして組み込んでいます。マックは当事者それぞれが地域の自助グループのメンバーとして参加が習慣となり、健康的な社会生活が営めるようその基盤を作っていきます。

相談支援事業所 プラン・マック

〒802-0075 福岡県北九州市小倉北区昭和町 11-14 グランドアイ三萩野 2 階 A 号室
TEL : 070-7365-5809 FAX : 093-482-2516 事業所番号 : 037800416

相談支援事業所は、障害福祉サービスを利用する際の計画を作成する事業所です。

利用される方やそのご家族からの相談をお受けし、必要な福祉サービスの紹介、利用のための手続き、利用開始後の状況把握やサービス事業者・医療機関・行政などとの連絡調整を行います。

依存症とDARC(ダルク)

依存症は本人の意志の強弱や性格の問題でなるわけではなく、依存する物質や行為を使用したことがあれば誰でもなる可能性があります。しかし、適切な相談や治療により自分らしい日常生活を取り戻すことができます。

問題解決のためには、専門的なプログラムを行い仲間同士で希望と経験を分かちあい支え合いながら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必要があります。

北九州 DARC は平成 9 年から活動を開始し、現在、日中の活動場所は「北九州市地域活動支援センター」として、夜間宿泊施設はグループホーム「Mars」(旧ブレジャーハウス)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



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	セルフケア ストレスケア	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はヨーガ療法	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)		

ダルクの利用の流れ

1. まずはお電話ください

お電話の際に面接日時を予約して頂きます。ご本人、ご家族どちらからの相談でも結構です。支援者、関係者の方も可能です。お問合せ 093-923-9240

2. 面接

スタッフが面接にて話を伺います。

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 + Mars での共同生活
- 個別支援(相談、生活の支援など)



※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。

Mars (旧ブレジャーハウス) 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、一定の観察期間を終了後、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 / サテライト：IDK 定員：5 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
(Mars+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)
120,000 円(応相談/保護受給金額で可)
- 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)



A C o A (Adult Children of Alcoholics)

小倉グループ (北九州市)

(A C o A ホームページ <http://sites.google.com/site/acoajpn/>)

一緒に回復
しませんか

アダルトチルドレン・オブ・アルコールックスは、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・ニグレクト（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。A C A 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00分から19時30分

第一水曜日 BRBリーディング

第二水曜日 BRBリーディング

第三水曜日 BRBリーディング

第四水曜日 BRB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

＊ acoakokura@gmail.com（グループのメールアドレス）不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください！

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月1回土曜午前に行っています。
参加費300円ですが、リモート開催時は無料です。

緊急支援の必要がある場合のため支援者が入ります。
先ずは連絡をお願いいたします。

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 <https://www.npo-fosc.com/selfhelp/>



性的被害体験や性的傷つき体験を持つ女性の

当事者グループ 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。

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月1回土曜日午前に行っています。
参加費300円ですが、リモート開催時は無料です。

緊急支援の必要がある場合のため支援者が入ります。
まずは連絡をお願いいたします。

お問い合わせ先

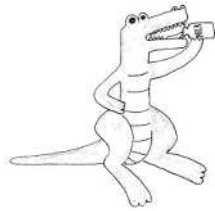
NPO法人FOSC(フオスク)

Eメール contact@npo-fosc.com

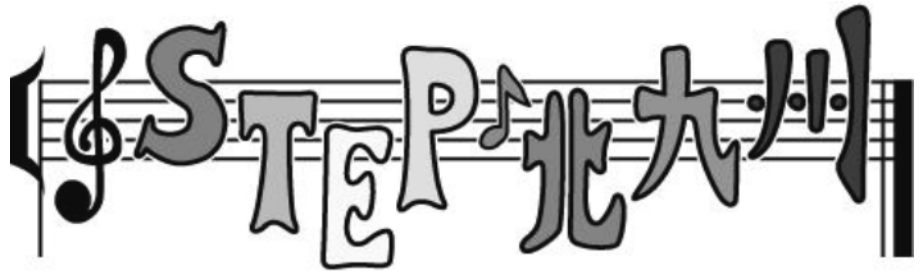
メールのみでの問い合わせです

URL <https://www.npo-fosc.com/selfhelp/>





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 5月～ NPO法人化へ向けて設立総会を開催
- ・2009年10月～ ウェルとばた内に事務所オープン、ひきこもり地域支援センターとしての事業開始

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：事務所内や市内数箇所での共催による居場所づくり
4. 就労支援事業：関連機関との連携による就労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. 親の会のサポート：「輪の会」「たんぽぽの会」の運営に関する側面的支援

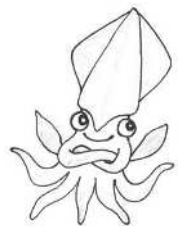
対象

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 ****

事務所所在地

〒804-0067 北九州市戸畑区汐井町1番6号ウェルとばた2階
Tel/Fax：(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

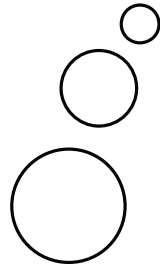
フリースペース「やわらかカフェ」

やわらか♡カフェ

場 所：ウェルとばた2F STEP・北九州事務所内

対 象：ひきこもり当事者、家族の方、支援者、地域の人々etc

空の会



うつ病、パニック障害の方たちの会です
精神科・心療内科で診断を受けている方
が対象です

本人のみの参加となります

参加費無料

参加希望の方は

Soranokai00@gmail.com まで

連絡をお願いします

【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。

過去と現在もケアラーとしてのしんどさ、きつさを抱えている方の為に活動しています。

一緒に考えてみましょう。

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・北九州へご連絡ください。

<連絡先>

セルフヘルプ情報・北九州

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

E-MAIL selfhelp.kitakyu@gmail.com

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。

障害福祉サービス事業

障がいのある方と社会の架け橋でありたい

あかつき会は、障がい者が、社会の対等な構成員として人権を尊重され、自己選択と自己決定を基に社会のあらゆる活動に参加、参画するとともに、社会の一員としてその責任を分担できる自立した社会生活を営み、自らの能力を最大限発揮し自己実現できるように支援することを目的として社会福祉事業を運営します。

働きたいを応援します♡

「何事も楽しむ」をモットーに、就労や生活活動の機会を提供し、個々の持つ能力がより高まるように利用するご本人と共に考えていきます。余暇活動では様々な楽しめる環境づくりに努めています。また、地域との交流や啓発活動も大切にしています。

就労継続支援
B型事業所

はあとねっと
戸畑

ホール・キッチンで 働いてみませんか！

弁当とランチカフェを運営するB型事業所です。弁当の盛りつけ、カフェの調理補助、接客、掃除などを行ないます。

就労継続支援
B型事業所

さんらいず
小芝

お客様に、「美味しかったよ〜」「また、来ね〜」と、言葉を掛けていただくことを励みに、努力を重ねています。

通い続けられる事業所を目指します。

日々の作業を通し、自主性や協調性を培い自己実現出来るよう支援します。また就職の相談についてや、その他の福祉サービスの利用の希望がある方には、他機関と積極的に連携し、地域での生活が充実するようお手伝いします。

コラボ北九州
城野

就労継続支援
B型事業所

マイマイ工房
黒崎

就労継続支援
B型事業所

障害をお持ちの方が、地域社会に参加するための第一歩として、安心して通い続けられる場所を目指しています。

日々の作業を通して、自主性や協調性を育み、自己実現へとつなげる支援を行っています。また、就職への相談や他の福祉サービスのご希望にも、他機関と連携して全力でサポートします。

地域で安心して暮らし続ける ための事業所を目指して！

『働きたい』『無理なく続けたい』 という気持ちを応援します

社会福祉法人 あかつき会

問合せ先

〒804-0092 北九州市戸畑区小芝3-12-14
TEL : 093-882-2174 FAX : 093-882-2205
MAIL : akatsuki1@wind.ocn.ne.jp



地域活動支援センター ウエンティ本部



運営母体：特定非営利活動(NPO)法人 ウエンティ

☆趣旨☆

ウエンティは、障害(主に心の病)を持つ方の社会参加を支援します。

ウエンティ本部では、日中の居場所を障害のある方に提供します。

尚、運営スタッフは当事者、看護師が行っており、他では理解してもらえない複雑な事情や、体験もここでは受け入れ合って仲間になれます。

メンバーひとりひとりの自立を支えるための、情報提供、憩いの場、フリースペースとなっております。

平日の9時から午後4時まで都合の良い時間帯に通所できます。

(※完全予約制)

ご利用までの流れ：電話で見学のご予約をお取り下さい(093 - 383 - 3169)。

主に、精神障害者手帳か自立支援医療で通院中の方ご本人が対象です。

電話が留守電の場合、お名前と連絡先を伝えてくだされば、こちらから連絡させていただきます。

見学・利用体験後、登録してから、ご利用が可能となります。

ピア・カウンセリング：北九州市から委託を受けてピア・カウンセリング業務を行っています。

ピア・カウンセリングとは、同じ障害を持つ仲間どうして情報を提供しあったり、体験を共有し、勇気づけたり、問題を解決する手助けを行うものです。

平日の9:00から16:00までの間の30分程度、月に5回まで無料で受ける事が出来ます。

当事者だけでなく、ご家族のカウンセリングも行っております。電話での相談は受けかねます。

<活動内容>

☆癒し☆

サウンドセラピー、レイキヒーリング等で心身共にリラックス

☆健康作り☆

ラジオ体操、笑いヨガ、気功等

☆創作活動☆

文章、絵、マンガ、会報作り等の作家活動等

<連絡先>

〒800-0025 北九州市門司区柳町2丁目2-8 柳町ビル2階

(※JR 門司駅、西鉄バス停より、徒歩で2、3分)

電話：093 - 383 - 3169 ファックス：093 - 391 - 2167

ホームページ：<https://www.wendy21.jp>

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…。
家にこもりがちになった…。 思い悩んで精神科クリニックを訪ねたら
「こころの病」と言われた。



「こころの病」にかかった子供・親・兄弟姉妹・配偶者の家族が集う会 あかつき会家族会

家族会の主な活動や例会

家族会では同じ悩みや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、励まし合う集まりを開いています。

【小倉支部】 みどりの会



毎月第3土曜日 12:30-14:30
貴船市民センター
小倉北区白銀1丁目5-8

【戸畑支部】 あやめ会



毎月第3木曜日 13:30-15:30
ウエルとばた
戸畑区汐井町1番6号

【八幡支部】 おあしす会



毎月第2土曜日 13:30-15:30
コムシティ
八幡西区黒崎3丁目15-3

※開催日時や場所は会場等の都合により変更される場合があります。例会へ参加される方は事前に確認をお願いします。

その他

- ・家族のための心の電話相談 TEL.093-600-2946 …… 月～土の13時～20時(祝日を除く)
- ・歌とおしゃべりを楽しむ「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
- ・同じ立場の家族が担当する「家族による家族学習会」 …… 毎年5回開催
- ・講演会、セミナー、勉強会、文化祭(作品展示)、スポレク大会等 …… 適時開催・参加



ひとりで悩まず
家族会に一度ご連絡ください。
お待ちしております。

あかつき会家族会

北九州市戸畑区小芝3丁目12-30

TEL.093-882-2173 FAX.093-883-7815

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だい

・・・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。
- * 私たち一人一人にいま何ができるかを一緒に考えてみませんか？
- * 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。

福祉会連合会運営事業所

利用者募集中!
見学、体験利用随時受け付けます
まずはご連絡ください

グループホーム

◇シティルーム大島
小倉北区大島2-3-2-101
TEL (093)230-0816

就労継続支援B型

◇スマイル門司
門司区清滝5-3-5
TEL (093)342-7339

◇なないろ
若松区高須南2-1-5
TEL (093)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
TEL (093)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
〒801-0833 北九州市門司区清滝5丁目3番5号
TEL 093-342-7955
FAX 093-342-7956
e-mail:kita-fukushikai@kyp.biglobe.ne.jp

社会不安障害（対人恐怖症）、心臓神経症（パニック障害）、強迫性障害等で悩む方

NPO法人
「生活の発見会」認定
北九州集談会

会員数：10名前後（全国1,800名前後）

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.jp>

〒130-0001 東京都墨田区吾妻橋2-19-4 リバーあみ清ビル2F



対人恐怖症（人の視線が怖い等）、不完全恐怖（ドアの鍵やガスの元栓を何度も確認する・手洗いを繰り返す・気になって仕方がない等）、不安神経症（病気が怖い、意味もなく不安で堪らない、心臓発作のような症状が出るが病院では異常なしと診断される等）、そのような症状に悩む人には森田療法の学習が、きっと役立つよ！

森田療法とは森田正馬（慈恵医大教授・精神科医 1874-1938）が創出した我が国独自の精神療法です。現在では世界的に注目されています。当時は治す方法がないとも言われていた神経症を独自の方法により治療していました。森田先生の治療を受けた患者達はその後の社会で様々な活躍（医師、公認会計士、新聞記者、小説家など）をし、森田先生亡き後に、患者達の自助グループによる会を立ち上げました。それが「生活の発見会」の成り立ちです。

森田療法が適応となるのは「自己内省」のある人です。自己内省とは簡単に言えば、反省心や自分を責める気持ちです。ドアの鍵が閉まっているのか何度も確認しながら「自分は何て馬鹿な事をしているのだろう」と思う気持ちです。自己内省がないと森田療法は適応とならないと言われています。

- ・当事者による自主運営の自助グループです。
- ・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）
- ・運営費：会員 500 円、非会員 500 円



★日本森田療学会、岡本記念財団、精神科医の協力を得て活動を続けています。

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、バーベキュー、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 記号番号：17460-54197491

ゆうちょ銀号：七四八店 普通口座 5419749 北九州言友会

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

- ・1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 毎月第4土曜日の13時～15時（原則）

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

高次脳機能障害を考える会「虹」

一人 ひとり違って みんないい社会
を目指して！

この病気になって

• 当事者も戸惑ってます！

家族も苦しんでいます！

でも一番悲しいのは当の本人です！

少しでも明るい未来が持てるように
みんなで考えてみませんか？

高次脳機能障害を考える会代表 石井朱實

TEL 090-3739-6453



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・グループに関する情報の収集と発信
- * 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…
- * このグループの連絡先を教えて欲しい…
- * こんなテーマでグループを作りたい…
- * 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…

セルフヘルプ・グループに関すること、何でもお気軽にご相談ください！



URL : <http://park1.wakwak.com/~selkita>



お問い合わせは E メールでお願いいたします・・・

グループ情報お問い合わせメールアドレス **selfhelp.kitakyu@gmail.com**

ご投稿・諸連絡メールアドレス **selkita@am.wakwak.com**

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

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 現在はなし（今後活動内容によっては集めることを検討します。）

★ 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。



不定期開催

現在はオンライン開催



* 参加を希望される方は、下記問い合わせ先（上段の方）へご連絡ください。

URL <http://park1.wakwak.com/~selkita>



お問い合わせはEメールでお願いいたします・・・

グループ情報お問い合わせメールアドレス selfhelp.kitakyu@gmail.com

ご投稿・諸連絡メールアドレス selkita@am.wakwak.com

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

一ト全

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。

(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)



連絡先:北九州市立精神保健福祉センター

-54-

リカバリー・パレード「回復の祭典」in 北九州

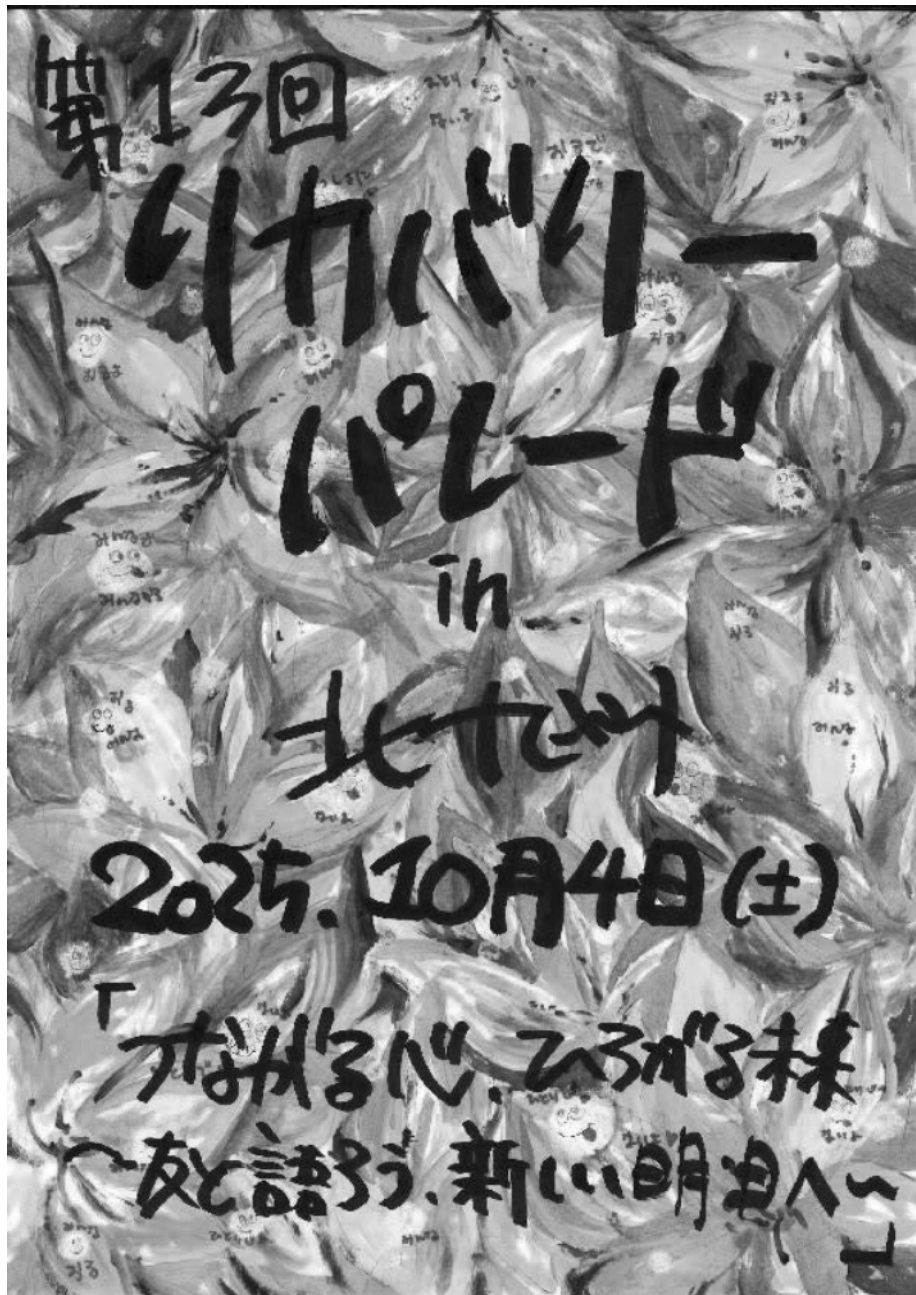
リカバリー・パレードってなに？

依存症、精神障害、生きづらさについての理解を広めるとともに、回復が可能であることを社会にアピールするためのイベントです。さまざまな心の病から回復している本人および家族、友人、支援者、賛同者等が街頭パレードを行い、市民へ啓発を行います。

また、パレード参加を通じて参加者同士の交流を図り、依存症などの精神障害がある方への支援活性化へ繋げることを目的として実施しています。

年に1度開催しており、事前に広報し参加者を募集します。

お問い合わせ:リカバリー・パレード北九州実行委員会 093-967-7691(北九州マック)



※令和7年度(2025年度)のチラシ

表紙題字は当事者である匡巳^{まさみ}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: <https://www.ktq-kokoro.jp>

QR コード



協 力 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
