

# 令和6年度セルフヘルプ実践セミナー セルフヘルプ・グループに学ぶ 生きづらさとの向き合い方

セルフヘルプ・グループ(自助グループ)の活動には、日常生活の中で生きづらさを抱える人が、共通の問題や仲間と出会うことで、気持ちや情報を分かち合い、生きる力に変えていく作用があります。今回のセミナーでは、当事者からこれまでの体験や生きづらさとの向き合い方について学び、セルフヘルプ活動の理解を深めます。



日時: 令和6年11月28日(木) 13:30~16:30

(受付開始時間:13:00~)



開催方法: 会場参加 70名、オンライン参加 100名(先着順)

開催場所(配信場所): ビジョンセンター横浜(西口) 4階 403

(横浜市西区北幸2-5-15 プレミア横浜西口ビル)横浜駅西口より徒歩約5分

参加費: 無料

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

## プログラム

1. オリエンテーション (13:30~13:40)

2. あではで神奈川×神奈川県社協 協働モデル事業報告 (13:40~14:20)

あではで神奈川と神奈川県社協が協働して取り組んだ、人との関係づくりやコミュニケーションが苦手な人への社会参加の支援について報告します。

3. セルフヘルプ・グループによるリレートーク (14:25~15:10)

- ① Bipolar-Quest・・・双極性障害(双極症)当事者の集まり
- ② NA 横浜レインボーグループ・・・薬物依存の問題を抱えるLGBTQ+当事者の会
- ③ やすらぎ・・・介護を必要とする親を支える家族の会

4. 登録SHGの1分紹介 (15:10~15:25)

※休憩 15:25~15:40 (15分)

5. シンポジウムとディスカッション (15:40~16:25)

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

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

- お申し込み  
はコチラ  
↓
- ・ 구글フォームが難しい方は、ボランティアセンターにご相談ください。
  - ・ お知らせいただきましたメールアドレスにオンライン用のURLなどご案内をお送りいたします。
  - ・ 入力いただいた個人情報は、このセミナーに関するご連絡・情報提供以外には利用いたしません。



⇒ <https://x.gd/UlWWq> 申込期限 令和6年11月21日(木)

申し込み方法はHP ( <https://knvc.jp/> ) にも掲載しています。

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

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

主催:(福)神奈川県社会福祉協議会/後援:(公財)横浜市男女共同参画推進協会

## 《セルフヘルプ・グループ（自助グループ）とは？》

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

## 《内容について》

- ◆オリエンテーション…「生きづらさ」「セルフヘルプ」…何となく分かる。初めて聞く言葉かも…。まずはその基礎知識を学びます。
- ◆協働モデル事業報告…3か年にわたって実施した「地域福祉活動支援事業（協働モデル）」を県社協と行った（N）あではで神奈川との活動を報告します。
- ◆セルフヘルプ・グループによるリレートーク…活動の中で、どのように生きづらさと向き合い方をしているのでしょうか？それぞれのセルフヘルプ・グループの紹介や、活動意義などをお話しいたします。
- ◆シンポジウムとディスカッション…「生きづらさとの向き合い方」について聴いてみましょう。また、リレートークで聞いたことなどをもとに、様々な角度から SHG の活動や想いについて SHG と講師・コーディネーターと深掘していきます。

## 『お話しするグループ』

	グループ名	概要
1	(N)あではで神奈川	神経発達症(発達障害)をもつ大人と子どもの会。 会の活動では、当事者がそのままの自分を大切に、持っている特性を理解し、受け入れ、自分らしい生き方を見つけようとしていくことを大事にしています。 毎月、県民センターでは5つ、そのほか横浜市内の会場でも5つ会を開いています。ボランティアセンターの相談室でも毎月活動を続けています。
2	Bipolar-Quest	双極性障害(双極症)と診断された当事者の集まり。 双極性障害の生き方を探求・探索するためにみんなで語り合う集まりです。平成 26 年よりかながわボランティアセンターの相談室で毎月 2 回活動を続けています。 グループ名には「Bipolar(双極性)を Quest(探求)する」という意味が込められています。
3	NA 横浜レインボーグループ	薬物依存の問題を抱える LGBTQ+当事者の会。神奈川県唯一の LGBTQ+のアディクトミーティングを開催しています。毎週火曜日、平成 27 年よりかながわボランティアセンターの相談室で活動を続けています。
4	やすらぎ	親を介護する人が集う場として、平成 23 年よりかながわボランティアセンターの相談室で活動を続けています。 会では親の介護にまつわる様々なことを話していますが、時には、介護をしている自身の生活や、仕事のこと、将来のことなども話しています。 参加された方が、心が安らぐひとときを過ごすことができるように心がけています。

●化学物質過敏症の方等への配慮のため、セミナー当日、香水、柔軟剤、タバコ等、においの強いものはお控えください。

万が一使用されていた際には、後ろの席にお座りいただく等、ご協力をお願いする場合があります。

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

～(福)神奈川県社会福祉協議会はセルフヘルプ・グループの活動を支援しています～

かながわボランティアセンターHP トップページ「セルフヘルプ活動」のコンテンツにある「セルフヘルプ・グループのご紹介」をクリックすると、当センターで活動するグループの一覧が表示されます。その他、本会の取組も掲載されています。 URL⇒ [https://knvc.jp/self\\_help/self\\_help\\_03/](https://knvc.jp/self_help/self_help_03/)

