

10周年記念

# セルフヘルフ・フォーラム

2008 in 北九州

## 「自分を好きになろう」～ホッフ・ステップ・ジャンプ～

と き:平成20年11月23日(日) 10:30～16:00

と ころ:ウェルとばた(戸畑区汐井町1-6)

**入場無料**

### 「セルフヘルフ・フォーラム」とは?

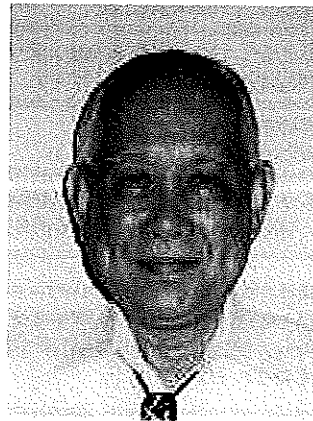
同じ悩みを抱える人がお互いに悩みを分かち合い、分かり合うという体験を通して、悩みに対処する力を得ていくことを目的としたグループです。特別な指導者がいるわけではなく、メンバー同士の関係はあくまでも対等なものであることが基本です。

お互いに名前も顔も知らない電話相談であれば、かえって心を開いて何でも話すことができます。心から聴いて貰えると思いがけない事が起ります。自分の知らなかった自分に気づくことができ、癒される思いで生きかえって、問題や悩みを乗り越えることができるようになります。

#### 講師プロフィール

1930年大連生まれ。1945年4月本籍の北九州市(当時八幡市)へ。九州大学文学部卒業後、文部事務官(九大学生部)。大阪大学学生課長在任中に火災にあって妻子3人を失い退職。駒澤大学大学院修了後、東筑紫短期大学助教授を経て産業医科大学医療技術短期大学教授(心理学)。退職後名誉教授。在職中から北九州いのちの電話スーパーバイザー、現在スーパーバイザー会会長。

かになったが心はかえって貧しくなるとも言われる時代を背景に、さまざま問題や悩みが訴えられて来ます。自殺しようと思う人は、大抵その前に自分の気持ちをありのままに話せない状況におちいつているものです。私も数え年の42歳の厄年に火災にあって妻子3人を一度に失った後、自殺未遂のあげく死に場所を求めて蒸発した体験があります。周囲の人達が気をつかってくださるあまり、かえって自分の気持ちを誰にも話せませんでした。



(産業医科大学名誉教授)

講師 佐藤 信茂氏

『求められるカウンセリング・マインドのいのちの電話をめぐって』

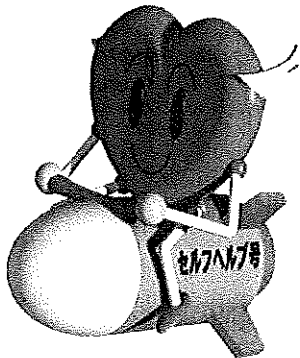
**特別講演**

### ～プログラム～

- ①10:30～10:40 開会宣言
- ②10:40～11:45 回復へのメッセージ(体験発表)
- 11:45～13:00 休憩
- ③13:00～14:20 特別講演 講師 佐藤 信茂氏
- ④14:20～16:00 モデルミーティング
- ⑤ 随時 作品展示、フリーマーケットなど

※①②③は多目的ホール、④は各階会議室、⑤は2階交流プラザなど。

※②④⑤の詳しい内容は裏面をご覧ください。



■主催: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

連絡先:北九州市立精神保健福祉センター(小倉北区馬借1-7-1)TEL:093-522-8729 担当:大穂・仲丸・田村

## 回復へのメッセージ（体験発表） 10:40~11:45（多目的ホール）

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

※発表するみなさん:

- ①うつ病のご本人より(勇希の会)      ②ギャンブル依存症者のご本人より(GA-Crane)  
 ③摂食障害のご本人より                  ④精神障害のご本人より(じねん舎)

## モデルミーティング 14:20~16:00（各階会議室）

フォーラムに集うセルフヘルプ・グループが各部屋に分かれて、いつものミーティングを行ったり相談を受けたりします。ご自分も同じような悩みがあると感じておられる方でしたら、どなたでも参加することができます。これを機会に仲間たちと出会ってみませんか？

フォーラムでは？	各グループのPRの場であり、同じ悩みを持ちながら一人で苦しんでいる人たちをグループにつなぐことを目的に開催しています。また、心の問題に関心をお持ちの方ならどなたでも無料で参加することができます。
セルフヘルプ情報・北九州	自分に合ったグループを探したい、新しいグループを自分で作りたいなどの相談に応じる、ボランティアで活動しているグループです。当日は2階交流プラザでセルフヘルプ・グループについての情報提供窓口を開設します。

### ★モデルミーティング(クローズド)

自分にも同じ悩みや問題があると感じる当事者だけが参加できます。

参加グループ名	解 説
きみいろの会	摂食障害の人を支える家族のためのグループです。
摂食障害当事者の会	摂食障害本人の会です。同じ悩みをお持ちの方、集まりましょう。これを機会に北九州に作りましょう。
ふれんず	障害者をきょうだいに持つことで、両親や家族、友だちにも言えない悩みや生き辛さを抱えた方のグループです。
空の会	うつやパニック障害の当事者のグループです。同じ悩みをお持ちの方、お待ちしています。
輪の会(ひきこもり親の会)	ひきこもり体験をもつ人の両親、姉妹兄弟、親族等の立場で悩みを分かちあい、家族としての支え方や成長を考えます。
Beあい	「ひきこもりという状態を経験した若者」をキーワードにして定期的に集まり、お互いのことを話し合い、相互理解を深め、良い影響を与えながら、受けながら「自分らしさ」を再発見していくことを目的としたグループです。

### ★モデルミーティング(オープン)

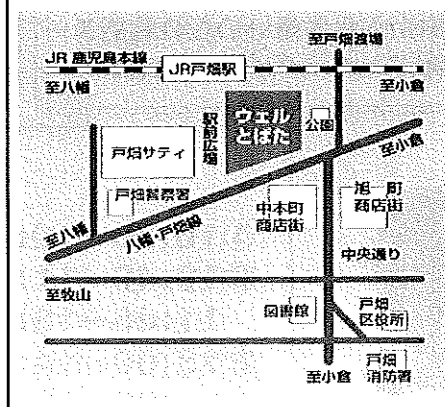
悩みや問題を持つ当事者だけでなく、家族、医療関係者などの支援、友人なども参加できます。

参加グループ名	解 説
断酒会	北九州断酒友の会、(社)福岡県断酒連合会北九州地区協議会、小倉断酒新生会、小倉断酒友の会、(N)山口県断酒連合会関門断酒会が合同で行います。
AA(アルコール依存)	自分の飲酒をコントロールすることができず、その結果いろいろな問題を引き起こしたことに気づいた人たちの集まりです。
GA(ギャンブル依存)	GA-Crane(当事者)とギャマノン北九州(家族会)が合同で行います。メンバーの体験発表などを行います。
ピア・サポート北九州	ピア・サポート北九州は心の病の人々が、お互いに自らの手で自立を獲得するために結成された患者会で、仲間たちによる自立を目指して活動しています。
北九州ダルク	ダルクとは、毎日グループセラピーを行なっている薬物依存から回復したいと願う仲間の集まる場です。ダルクの目的は薬物をやめたい仲間の手助けをすることです。

### ★フリーマーケット・書籍販売参加グループ

参加グループ名	解 説
北九州セルフハート会議	北九州市とその周辺で活動しているセルフヘルプ・グループが集うネットワーク会議です。お互いの違いを尊重しながら、共通するテーマでの話し合いや情報交換を行っています。このフォーラムはセルフハート会議と精神保健福祉センターの主催で行われるものです。
じねん舎	「じねん舎」は精神的ハンディの有無にかかわらず、日常的な付き合いを通してお互いに理解を示し合う人達が助け合うグループとして結成されました。
北九州LD親の会「すばる」	発達障害等の子どもを持つ保護者の会です。子どもたちの世代に合わせたレクリエーション等の活動や理解を深めるための講演会を開催しています。
Wendy 21	障害(主に精神)のある人の社会参加を支援するグループです。
GA-crane	ギャンブル依存の当事者のグループです。依存症に関する書籍の販売をします。
全精ネット	精神障害者自らが調査研究等を行い、精神障害者の生活の質の向上のために活動しています。

## 会場案内



- JR 鹿児島本線・戸畑駅 下車徒歩1分
- 都市高速・枝光インターより約10分

※駐車場は有料です。できるだけ公共交通機関をご利用ください。  
 ※託児を希望される方は、ウェル戸畑内に民間の託児施設がございますのでご利用ください。要予約。  
 お問い合わせは、マミーナウェル(TEL882-5063)まで。

**お願い** セルフヘルプ・グループで話された内容は、その場だけの秘密にすることが大事な約束となっています。その活動の性質上、会場内における録音や写真などの撮影はお断りしています。