

セルフヘルフ・フォーラム

2007 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19年11月11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

あつて、「苦しみや悲しみ・喜びや感動を共有しながら共に生きる」きっかけの言葉である。人は一人では生きていけない。人は誰しも長所もあれば欠点もある。実際の自分を隠す人は、隠すことで好かれようとしながら、逆に嫌われている。心の底で自分に自身がない人が、その自信のない自分を他人と自分に隠さなければ、他人と本当に親しくなれることが多い。親密になるとはそういうことである。そうになると自分も他人も好きになれる。別に立派な自分である必要はない。あるが儘のあなたと共に生きる親しい友人をつくらう。一緒に生きていこう!

講師プロフィール

1935年韓国ソウル生まれ。太平洋戦争終戦後に日本に引き揚げ、日本各地を転々とし、1963年五市合併時に北九州に赴任してきた放浪者。性格は弱気なくせに喧嘩っ早い。教育・福祉・国際分野を中心に仕事とボランティア活動を続け今日に至っている。ケンタッキーカーネルの称号(米国ケンタッキー州ルイビル市名誉市民)を持つ変なジーンさんである。



講師 藤本 新二氏
(学)西南女学院 常任理事)

『仲間から生きる力をもらって』

特別講演

日本人の挨拶について、初めて歴史書に書かれたのは、中国の三国志35巻目の東夷伝と言われる。日本の大きな辞書にも見られるように、挨拶とは「心を開いて相手に迫る」とある。お互いに心を開き

～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
- ※12:30から小倉工業高校プラスバンド部の演奏(予定)
- ③13:00~14:20 特別講演「仲間から生きる力をもらって」
- 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。



主催:北九州セルフハート会議・北州市立精神保健福祉センター

連絡先:北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:佐藤・市丸・大穂

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:

精神障害のご本人より(ピアサポート・北九州) アルコール依存症のご本人より(AA)
薬物依存症のご本人より(北九州ダルク) ギャンブル依存症者のご家族より(GA)

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?

★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。当事者(摂食障害のご本人は除く)だけが入室することができるミーティングを行います。
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。
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。

★その他のフォーラム参加グループ

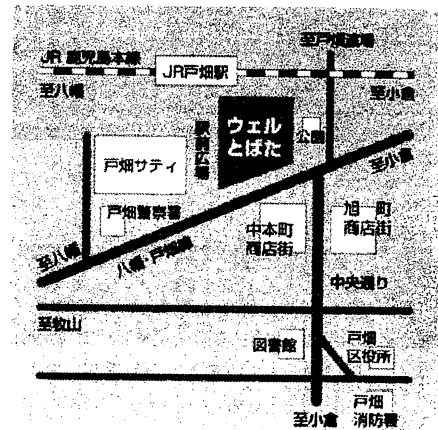
参加グループ名	解 説
じねん舎	「じねん舎」は精神的ハンディの有無にかかわらず、日常的な付き合いを通してお互いに理解を示し合う人達が助け合うグループとして結成されました。フリーマーケットに出店します。
北九州ダルク	ダルクとは、毎日グループセラピーを行なっている薬物依存から回復したいと願う仲間の集まる場です。ダルクの目的は薬物をやめたい仲間の手助けをすることです。当日はメンバーが体験発表をします。
セルフヘルプ情報・北九州	自分に合ったグループを探したい、新しいグループを自分で作りたいなどの相談に応じる、ボランティアで活動しているグループです。当日は2階交流プラザでセルフヘルプ・グループについての情報提供窓口を開設します。
北九州セルフハート会議とは?	北九州市とその周辺で活動しているセルフヘルプ・グループが集うネットワーク会議です。お互いの違いを尊重しながら、共通するテーマでの話し合いや情報交換を行っています。このフォーラムはセルフハート会議と精神保健福祉センターの主催で行われるものです。
フォーラムでは?	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。

★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。メンバーの体験発表を行います。
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。この問題に関心を持つ家族、支援者など関心のある人も参加できるミーティングです。AAの書籍・パンフレットの販売も行います。
GA(ギャンブル依存)	GA北九州、GAクレインが合同で行います。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す。仲間たちによる自立を目指し、月一度のセルフヘルプ・グループ・ミーティングを中心に活動しています。

会場案内



● JR鹿兒島本線・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。出来る限り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。