

# セルフヘルプ・ フォーラム2018

入場無料！  
申込不要です！

in 北九州

## 「自分を好きになろうよ」～ホップ・ステップ・ジャンプ！

セルフヘルプ・グループの広報・啓発の場として、同じような悩みを持ちながら、一人で苦しんでいる人たちをグループにつなぎたいという思いから、主に北九州市内で活動するセルフヘルプ・グループが協力して、フォーラムを開催します。

主催 北九州セルフハート会議 北九州市

11/3 (土・祝)

10:30~16:00

会場：ウェルとばた

戸畑区汐井町1-6 (JR戸畑駅横)

### ○ プログラム

#### ≪2階 多目的ホール≫

10:30~10:40 開会宣言

10:40~11:45 【体験発表】回復へのメッセージ

※セルフヘルプ・グループメンバーが  
自らの体験を発表します

11:45~12:45 休憩

12:45~13:00 三郎丸太鼓塾による祇園太鼓演奏

13:00~14:30 【特別講演】

#### ≪ウェルとばた内 各会場≫

14:30~16:00 モデルミーティング

※詳しくは裏面をご覧ください

#### ≪2階 多目的ホール入口横≫

10:30~16:00 ・書籍販売

(開会時間中常設) ※詳しくは裏面をご覧ください

・セルフヘルプ・グループに  
関する情報提供窓口の開設  
(セルフヘルプ情報・北九州※)

#### ※ セルフヘルプ情報・北九州

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るボランティアグループです。

## セルフヘルプ・グループってなに？

同じ悩みを抱える人が、お互いに悩みをわかち合い、  
わ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。相互援助グ  
ループと言われることもあります。指導者がいるわけ  
ではなく、基本的にメンバー同士の関係は対等です。

### ○ 特別講演 13:00~

「セルフヘルプ・グループと  
マインドフルネスについて」

(講師) 翠会ヘルスケアグループ 八幡厚生病院

心身医学研究部長 精神科医 米良 貴嗣 氏

「心のエクササイズ」と評されている「マインドフルネス」は『今の瞬間に意図的に注意を向け、判断することなく、あるがまま受け入れること』と定義されており、様々なワークをとおして実践することで、脳の変化が起こり感情制御力やストレス耐性が高まるとされています。

日々の生活や仕事などでいろいろな悩み・問題を抱え込んでしまいがちな「現代社会人」が、より幸福に生きていくためのツールとして注目され、日米大手企業の社員教育などでも取り入れられています。八幡厚生病院では「マインドフルネス」をセルフヘルプグループに繋がり、より有効に活用できるようにプログラムに導入しています。

皆さんも「心のエクササイズ」始めてみませんか？

## ◇回復へのメッセージ（体験発表）

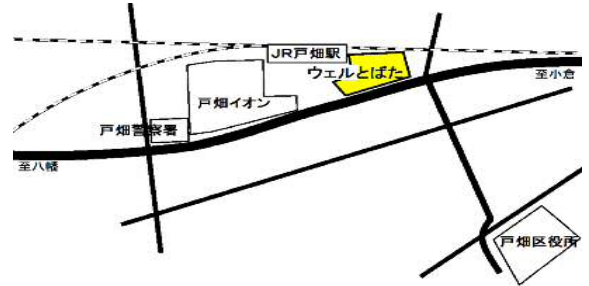
10:40～11:45 [会場] 2階 多目的ホール

各グループのメンバーが、ご自身の体験を話します。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。

[発表者] ( ) 内はグループ名

- アルコール依存症の方 : 1名 (AR. BRIDGE)
- ギャンブル依存症の方 : 1名 (GA クロサキ)
- ゲーム依存の方 : 1名 (GA 莉田)
- 摂食障害者の家族の方 : 1名 (摂食障害家族会)

## 会場案内



JR鹿児島本線 戸畑駅下車徒歩1分です。

※会場の駐車場は限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

## ◇モデルミーティング 14:30～16:00 [会場] ウェルとばた内 各会議室等

◆オープン・ミーティング 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者・友人なども参加できます。

グループ名	キーワード	グループの説明・メッセージ
断酒会	アルコール依存	北九州断酒友の会、(一社)福岡県断酒連合会北九州地区協議会、小倉断酒新生会、小倉断酒友の会が合同で行います。
NA (ナルコティクス・アノニマス)	薬物依存	NAのメンバーになることはただ一つ、薬物を止めたいという願望だけ。
AA (アルコール・アノニマス)	アルコール依存	AAは飲酒をやめたいと願う者の共同体です。私達の目的は飲まないで生きてゆくことであり、飲酒の問題に苦しむ人々に手助けをしたいと願っています。
GA (ギャンブラーズ・アノニマス、ギャンソン)	ギャンブル依存	北九州周辺のGAグループがギャンブルを断つための合同オープンミーティングを行います。
Beあい	ひきこもり	「ひきこもりという状態を経験した若者」をキーワードに集まり、それぞれの体験や悩みをミーティングにおいて分かち合うことで、自他への理解を深めることを目的としたグループです。なお「Beあい」の名前には「自分らしく生きよう」という意味がこめられています。
Wendy 21		障害（おもに精神）がある人たちの社会参加を支援するグループです。

◆クローズド・ミーティング 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

グループ名	キーワード	説明・メッセージ
きみいろの会	摂食障害 (家族)	摂食障害の人を支える家族のためのグループです。
ひきこもり家族の会	ひきこもり (家族)	ひきこもりの経験をもつ人の両親、姉妹兄弟、親族等の立場で悩みを分かち合い、家族としての支え方や成長を考えます。

## ◇書籍販売 10:30～16:00 (開会時間中常設)

[会場] 2階多目的ホール入口横

グループ名	グループの説明・メッセージ
AA (アルコール・アノニマス)	AAは飲酒をやめたいと願う者の共同体です。私達の目的は飲まないで生きてゆくことであり、飲酒の問題に苦しむ人々に手助けをしたいと願っています。
Wendy 21	障害（おもに精神）がある人たちの社会参加を支援するグループです。
北九州マック	アルコールやギャンブルなど依存症の回復支援施設です。

※ 実施グループや内容については、変更になる場合もあります。