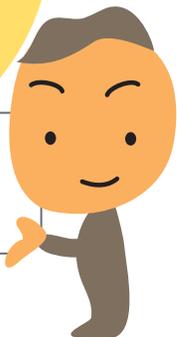


かながわボランティアセンターは、セルフヘルプ活動を応援しています！



## かながわボランティアセンターの取り組み



### ◆相談・情報提供

セルフヘルプ活動に関する相談や情報提供を行っています。

### ◆セルフヘルプ・グループの活動場所の提供

セルフヘルプ・グループが分かち合いや相談等に利用できる相談室や、打合せや作業のスペースとして利用できるフリースペースを提供しています。

### ◆ロッカー・メールボックスの貸出

活動に必要な備品の保管に利用できるロッカーや、郵便物の受け取りに利用できるメールボックスを貸し出しています。

セルフヘルプ・グループへの参加や相談の希望等がある方は、ぜひ一度かながわボランティアセンターへご連絡ください！

## お問い合わせ先

社会福祉法人 神奈川県社会福祉協議会  
地域福祉部 地域課(かながわボランティアセンター)

〒221-0835  
横浜市神奈川区鶴屋町2-24-2  
かながわ県民センター 12階  
TEL 045-312-4815  
FAX 045-312-6307  
E-mail kvc@knsyk.jp  
ホームページ <http://www.knsyk.jp/>

## 開館時間

かながわボランティアセンター	9時～17時
セルフヘルプ活動コーナー	9時～21時
セルフヘルプ相談室	9時～20時45分



横浜駅西口・きた西口より徒歩5分

# セルフヘルプ・グループ

# ?



社会福祉法人神奈川県社会福祉協議会  
(かながわボランティアセンター)

## セルフヘルプ・グループ ってなあに？



セルフヘルプ・グループとは、様々な悩みや問題を抱えている方々が、自主的に活動しているグループです。

## どんなグループが 活動しているの？



かながわボランティアセンターでは、依存症や精神障害、発達障害、アレルギー、難病、犯罪被害や遺族等、様々な生きづらさを抱えている本人や家族、友人等のグループが活動しています。



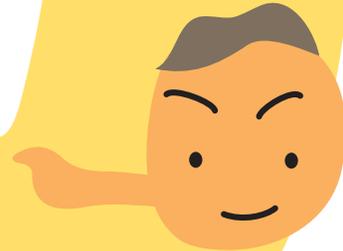
## どんな活動をしているの？

同じ生きづらさを抱えている仲間同士で、気持ちを分かち合ったり、情報を交換したり、多くの人たちに自分たちの抱えている生きづらさを理解してもらうために、講演会や勉強会を開催したり、体験談を本として発行したりすることで、社会へ情報を発信しているグループもあります。

## セルフヘルプ・グループからのメッセージ ～セルフヘルプ・グループの「力」～

ちから

セルフヘルプ・グループで実際に活動しているみなさんが実際に感じているセルフヘルプ・グループの「力」を紹介します。



同じような境遇の人たちといると自分を偽らなくていい、ひとこと言えばわかってもらえる安心感があります。

頭の中でごちゃごちゃと絡まっていたものがほどけ、すっきりと明日が見通せるようになります。一人ではないと思うとウジウジしていられなくなります。

ちから

# 力

これでいいんだと自分を肯定でき、自信を持つきっかけの一助となります。

自分が過去に行ってきた体験談を話し、また仲間の体験談を聞くことによって、新しい生き方が見えてくると思います。

障害や病気のために生活に支障があると、だれもがつらく、不安や孤独、悲しみなどいろいろな感情を体験します。でも、そこに、言葉にできない感覚も分かってくれる人がいる、理解し、励ましてくれる仲間がいることが、何よりも心強いです。

参加することで、自分の生き方の参考となる人と出会ったり、本当に必要としている情報を得ることができます。