

# SHG かわらばん No.11

(セルフヘルプ・グループ)

## も く じ

- P1 第1回セルフヘルプ活動ワーキングのご報告  
令和6年度セルフヘルプ実践セミナーについて
- P2~3 神奈川県社協インターン生 SHG 活動見学の声
- P4 セルフヘルプ・グループ主催のイベントのお知らせ

## 令和6年度第1回セルフヘルプ活動ワーキングを実施しました



当日のワーキングのようす

去る、8月20日(火)に「令和6年度第1回セルフヘルプ活動ワーキング」を実施しました。

当日は7グループの参加があり、主に、

- ・「令和6年度実践セミナー」
- ・「SHG かわらばん」

について、事務局と参加グループとで意見を交わしながらすすめました。

今年度の「かわらばん」では、内容だけでなく、発信の媒体や手法についても考えていきたいと思っております。ぜひ、ご意見などありましたら、担当までお寄せください。

## ～令和6年度セルフヘルプ実践セミナーについて～

今年度の実践セミナーでは、登録SHGからのリレートークや講師・コーディネーターとのディスカッションだけでなく、3カ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)」を行った(N)あではで神奈川との3カ年の報告もセミナーの前段にさせていただきます。

テーマ：**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」**

日時：令和6年11月28日(木) 13:30~16:30

方法：ハイブリッド開催(会場参加70名、オンライン参加100名)

場所：ビジョンセンター横浜(西口)4階403

### ◆登壇SHG◆

- ・(N)あではで神奈川
- ・Bipolar-Quest
- ・NA横浜レインボーグループ
- ・やすらぎ

### ◆講師・コーディネーター◆

- ・堀越由紀子氏(星槎大学教授)
- ・臼井正樹氏(県立保健福祉大学名誉教授)

# インターンシップの受け入れを実施しました！

県社協で

- ～県社協でのインターンシップの受け入れについて～
- ✓ 令和5年度から受け入れをスタート
  - ✓ 令和7年度4月採用または、令和8年度4月採用の試験を受験検討中の大学生・大学院生を対象に実施

## 相談室での活動を見学させていただきました

学生さんの関心どころのある課を中心に計5日間体験していただくというプログラムでした。学生さんが本課での体験日でグループさんの受け入れ可能であった場合のみ、お願いをして見学をさせていただきました。学生さんたちのSHG活動に関しての関心は高く、今回見学できたことはとても貴重な経験になったのではないかと思います。ご対応いただいたグループの皆さんありがとうございました！

見学をした学生さんたちから感想をいただきましたので、一部をご紹介します。

参加者が支える側にも支えられる側にもなることができるという部分に魅力を感じ、いつか可能ならば活動の様子を見学したいと思っていました。印象的だったことは、ペースはそれぞれでも参加者の皆様が生き生きと最後まで話していたことです。もちろん話すことで楽になることもあるかと思いますが、自分の気持ちを言葉にすることは難しく、また人前で語ることは勇気も必要だと思います。きっと参加するまでに何度も気持ちを整理して準備されたのだろうと感じました。そのためか、皆様の表情がどこかすっきりとしていったところも印象的でした。参加者1人ひとりの真摯な姿勢があるから、SHGが成立できるのだということを感じることが出来ました。ありがとうございました。

SHGについての具体的なイメージがなかったため、今回見学させていただくにあたり少し緊張もしておりました。実際には、時には静かに、時には和やかに、参加されている方々がSHGの活動に出会い、様々な経緯や経験を通じた現在に至るまでのお話を伺うことができました。それらのお話を互いに受け止め、分かち合い、声を掛け合っている様子が大変印象的でした。

いつでも同じ場所で同じ時間に、共通の生きづらさや問題を打ち明けることができる居場所があることの重要性、SHGの意義の一部を知ることができました。SHGという活動を知ること、考えていくこと、広めていくことが大切であると考える機会となりました。

匿名で共通の悩みを持つ人と関わるができる機会があるということはその人の心の支えになるのではないかと思います。この活動の中では話せる、悩みを打ち明けられる機会が悩みを抱える人を救っているのだと感じました。

また、精神障害や依存症を持っている方々やそのご家族の方がつながり、お互いの悩みやつらい気持ちを分かち合うことはその人が前を向くきっかけになるということを強く実感しました。少数派の悩みを抱えていたとしてもこの活動を通して自分一人だけではないと感じることができれば心が楽になり、その安心感をほかの参加者に対しても与えられるということを感じました。



授業で SHG について学ぶことはありましたが、実際に活動を見させていただくことは初めてでした。初めて来られた方が胸の内を語っていく中で、ほかのメンバーが傾聴し、「そうだね。つらかったよね。」と寄り添う姿が非常に印象的でした。話が進んでいくにつれて相談に来た方の表情が徐々に柔らかくなった気がしました。そこに集まった人たちが似たような経験や同じ境遇にいたことがある人だからこそ、受け止めることができ、相談者も安心して心のままに気持ちを話すことができる場所になっていると感じました。

ありのままの自分を語るができる、受け入れてくれるというこの SHG の活動がより社会に認知され広げていくことができれば、孤独や生きにくさを感じている人が新しい生き方や生きる意味を見つけ出すことができるきっかけに繋がると感じました。

依存症について知識がないことから「意志が弱いだけ」と思われて話を聞いてもらえないといったことも多いと思うので、自分自身の苦しさや心の底にある思いをとにかく遮られずに「聴かれる」ことはとても大切ではないかと感じました。本人に口を出し過ぎてしまうなど家族の方の立場ならではの葛藤もあることを初めて知り、「まずは自分のために生きることが大切」という言葉が印象に残っています。

当事者の方々と繋がりを作っていくことの重要性は、福祉の支援全般に共通することでも感じました。依存症の当事者やその家族としての経験のある方から切実な生の声を聞くことができたことは本当に貴重な機会になりました。今後福祉に関わる上で、また依存症やなりかけの方に自分の周囲に出会ったときに本日得た知見を活かしていきたいと思います。

自分の知らなかったことが多くあると感じました。ある当事者の方は、依存症は病気だと言われたときに未来があると感じたとお話されていて、私の今までのイメージとの違いを感じました。私は今まで依存症という診断をされることは辛いことであると思っていましたが、当事者からすると病気であるということを知ることで自分がおかしくなったのではないという安心感の方が強いということを感じさせられました。

また、ご家族の方は会に参加することによって自分と似た悩みを持つ人がいることを知ることで、それにより得られる安心感と、病気だから回復する可能性がある、という希望を感じることができるという利点が多くあることを知りました。私が今まで見ていた世界は狭いものであったと気づくことができたと同時に一人で苦しんでいる人に対してこのような活動があることを広め、支援につなげていくことが必要だと感じました。

想像していたものよりも緊張感のある場所ではなく、穏やかで明るい雰囲気がありました。参加者みなさんは、ありのままに自分の本音を打ち明けていて、自身の感情であったり、気づきも含めてうまく言語化していたように感じられました。中には私自身も共感できる話があったり、逆に当事者にしかわからない話もあって、色々な視点でみる事が出来ました。当事者が抱える問題を解決するだけでなく、同じ問題を抱えた人同士が共感し合い、気持ちを打ち明ける場を与えることも支援をしていくうえで大事な過程なのだと考えることができました。SHG に参加してみることで、自分の本音に気づくきっかけにもなったり、他の参加者の話を聞いて、安心した、落ち着いたといったことなど、心理的にも変化が見られるのは非常に素晴らしいことだと思います。改めて SHG に興味、関心を持つことができ、より多くの人に知ってもらいたいと思いました。



# SHG 主催イベントのお知らせ

## ★広報活動実行委員会 AA 広報フォーラム★

### ●開催日時

2024年11月6日(水) 13:30~16:30

### ●会場

横浜市開港記念会館 2階 6号室

### ●参加方法

- ・参加費無料
- ・申し込み不要

### ●概要

モデルミーティングや回復の体験談を通してリアルなAAの活動や飲まないで生きる依存症者の姿にふれていただくとともに、関係者ゲストに講演をいただきます。

詳細はコチラ



保健医療・福祉・関係機関の皆様へ

### AA 広報フォーラム

地域における社会資源としてのAAの活用  
『アルコール依存症からの回復』

2024年 11/6(水) 13:30~16:30  
横浜市開港記念会館 6号室 **入場無料**

AA(アルコールリス・アニマス)はアルコール依存症の当事者が回復を目指して集い、まだ飲酒の継続で苦しんでいる人達の手助けを行う世界的規模の自助グループです。

アルコール依存症の回復支援にたずさわる皆様へ「地域における社会資源としてのAA」を活用していただくことを願い「AA 広報フォーラム」を開催いたします。

モデルミーティングや回復の体験談を通してリアルなAAの活動や飲まないで生きる依存症者の姿にふれていただくとともに、関係者ゲストにご講演をいただきます。

今回は星塚大学の冠越由紀子先生をお迎えします。北星大学病院にて医療ソーシャルワーカー勤務後、教育、研究の場へ。神奈川県社会福祉協議会セルフヘルプ活動支援会議の議長など自助グループとの関わりは長く、AAの活動についても強い理解者のおひりです。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

<b>【プログラム】</b> 13:30 AAについて 14:00 モデルミーティング 14:50 講演 星塚大学 共生学部 冠越 由紀子 教授 15:20 AAメンバーの回復の体験談 15:40 休憩(質問用紙回収) 15:50 質疑応答 16:30 閉会	<b>【対象】</b> 保健医療・福祉・関係機関の方、ご家族、ご本人 関心のある方など誰でも <b>【参加費・お申し込み】</b> 無料、申込不要、直接ご来場ください <b>【会場】</b> 横浜市開港記念会館 2階 6号室 (定員110名) 横浜市中央区本町1丁目8-6 ・JR京浜東北線、市営地下鉄「開港駅」から徒歩10分 ・みどりみらい線「日本大通り駅」から徒歩1分
--	--

【主催】 AA横浜地区メッセージ委員会 (広報活動実行委員会) 【お問い合わせ】 03-5957-3506  
 【後援】 横浜市健康福祉局 AA関東甲信越セントラルオフィス

## ★(N)メンタルヘルスコーリング 第3回精神保健福祉講座★

### ●開催日時

2024年11月16日(土) 13:00~15:00

### ●会場

かながわ県民センター12階 第2会議室

### ●参加方法

- ・参加費無料
- ・事前申し込み制(先着順)

### ●概要

認知行動療法は、うつ治療において、薬物以上の効果があるとされている世界標準の精神療法です。うつ予防としても有効で、一般の健康な方にも役立ちます。その取り組み方をわかりやすく解説いたします。

詳細はコチラ



### 第3回精神保健福祉講座

うつ、適応障害、パニック障害からの回復  
～認知行動療法コラム法の取り組み方～

参加費  
無料

#### うつにならないための最強の方法

認知行動療法は、うつ治療において、薬物以上の効果があるとされている世界標準の精神療法です。うつ予防としても有効で、一般の健康な方にも役立ちます。その取り組み方をわかりやすく解説いたします。

日時 2024年 11月16日(土)  
13:00~15:00

会場 かながわ県民センター  
12階第2会議室  
横浜市和泉川区  
鶴巻町2-24-2

定員 30名 先着順

お申し込み・お問い合わせ先  
E-mail: npocalling@yahoo.co.jp  
講座参加希望、お名前、ご連絡先(mail or 電話番号)をご記入の上お送りください。  
☎080-1133-2914



講師 田中 伸一  
1970年、神奈川県横浜市生まれ。早稲田大学卒業後、一次国家試験に合格するも、大企業勤務でつまずき、鬱病を発症。うつ病に悩む中、認知行動療法(CBT)と自己肯定感の重要性を学び、実践することで回復を遂げる。現在は、うつ病を克服した経験を活かし、認知行動療法の専門家として、うつ病を克服するためのサポートを行っています。

### ◆SHG 担当よりごあいさつ◆

今年度よりかながわボランティアセンターに配属となりました。セルフヘルプ活動について学びながら携わらせていただきたいと思います。どうぞ、よろしく願いいたします。また、かわらばんを通じて、セルフヘルプ・グループの皆さんに情報を届けたり、グループのメンバーさん以外の方々にもセルフヘルプ・グループを知ってもらうための手助けになれば幸いです。



日々のグループ活動のなかで、お困りのことがありましたらご相談ください。

「こんな活動をやってみたのだけれども…」 「助成金の申請をしたいのだけれども…」 などのご相談もお話を伺います。