

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

セルフヘルプ相談室利用グループ 一覧 2025 年4月版 (R07_ver.1)

➤ セルフヘルプ・グループとは、**疾病や障害、依存症、精神障害、犯罪被害や遺族など、様々な生きづらさ、共通の問題を感じる方々が自主的につながり、共感の中で悩み打ち明けたり、問題のために経験や情報を分かち合い、相談活動や社会に理解を広める活動を行うグループです。**

➤ このリーフレットでは、**かながわボランティアセンターが運営している「セルフヘルプ相談室」(かながわ県民センター内) を利用しているグループについてご紹介しています。**
＊リーフレットへの掲載希望グループのみのご紹介です。

➤ 参加方法のアイコンについて
☎ **活動日に電話対応可**
👤 **活動日に直接来所可**
♥ **事前にながわボランティアセンターへ確認が必要**
＊アイコン ☎ のグループの活動日に電話をかける時は、かながわ県民センター代表番号 (045-312-1121) へ、グループ名と、第1相談室 (14 階) は内線 3563、第2相談室 (12 階) は内線 3222 を伝えてください。

➤ 各グループの活動日等の詳細は、**かながわボランティアセンターHP に掲載しています。各グループ名下の二次元コードを読み取ることで表示できます。**
＊活動日時、活動場所は変更になる場合もあります。
＊参加費 (資料代等) が必要なグループもあります。

➤ **かながわボランティアセンターでは、セルフヘルプ・グループの支援に関する相談もお受けしております。**

■□■ お問い合わせ先 ■□■

(福)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
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
(横浜駅 きた西口または西口より徒歩 5 分)

[TEL] 045-312-4815 [FAX] 045-312-6307
[E-mail] kvc@knsyk.jp [HP] https://knvc.jp/

1 介護 に関わること

No.1101 やすらぎ

親の介護で様々な事があっても、心がやすらぐひとときを過ごすことが出来るようにと集いを開いています。気軽に参加して下さい。
対 象：家族
参加方法：☎

↑活動詳細↑

No.1201 (公社)認知症の人と家族の会 神奈川県支部

認知症のご本人の今できる事をサポートし、介護家族の今に寄り添い、社会に向けて認知症の周知啓発活動を行っています。
対 象：本人、家族
参加方法：☎

↑活動詳細↑

2 身体 の 障害 に関わること

No.2201 (公社)日本オストミー協会 神奈川支部

ストーマ (人工肛門・人工膀胱) 保有者と家族並びに関係者で構成の当事者会です。一人で悩まず、同じ悩みを持つ者同士で話をしてみませんか。
対 象：本人、家族、その他
参加方法：☎ 👤 ♥

↑活動詳細↑

3 メンタルヘルス に関わること

No.3101 (N)あではで神奈川

神経発達症 (発達障害) を持つ人と家族が、自分らしく幸せに生きることを目指します。
対 象：本人、家族
参加方法：☎ 👤 ♥

↑活動詳細↑

No.3102 (N)よこはま言友会

NPO 法人よこはま言友会は、吃音症当事者のセルフヘルプ・グループです。吃音の悩み、お気軽にご相談ください。
対 象：本人、家族
参加方法：♥

↑活動詳細↑

No.3201 クローバー

統合失調症の当事者会です。心の内を気軽に話してみませんか。安心して過ごせる居場所作りを目指しています。お気軽にご参加ください。
対 象：本人
参加方法：👤 ♥

↑活動詳細↑

No.3301 Bipolar-Quest

双極症当事者がテーマを持ち寄り語り合う集まり。横浜は毎月第3土曜・第4木曜、小田原は奇数月5日開催。
対 象：本人
参加方法：👤

↑活動詳細↑

No.3302 レインボーキャリア会

レインボーキャリア会は女性精神疾患者のセルフヘルプ・グループです。疾患者ならではの苦労や日常生活の工夫を語り合い学びを得る場です。
対 象：本人
参加方法：👤

↑活動詳細↑

No.3303 (N)メンタルヘルス・コーリング

適応障害、軽症うつ、パニック障害の当事者と家族の自助グループです。認知行動療法を学ぶことで、心が安らぎ改善することを目指しています。
対 象：本人、家族
参加方法：👤 ♥

↑活動詳細↑

No.3304 ばたふらい (Butterfly)

主に心の病 (精神疾患) を持つ方が地域によりよく参加・交流・就労できるよう、色々な考え方を尊重しながら、今、話したいこと・困っていること等をゆったりと少人数で分かち合いをしています。HSP (繊細さん) の方もどうぞ。
対 象：本人、家族、その他
参加方法：👤

↑活動詳細↑

No.3401 生活の発見会 横浜夜間懇談会

心の悩み、生きづらさを抱えている方。森田療法を学び生活を少しでも前向きにできることを目指し、参加者皆で話し合い考えます。
対 象：本人、家族、その他
参加方法：👤

↑活動詳細↑

No.3501 横浜げんき会 (横浜兄弟姉妹の会 げんき会)

「きょうだいしまい」の立場で悩みを話し、想いを分かちあいます。お互いに語り合い、元気を取り戻す事を目標にして活動しています。
対 象：家族
参加方法：👤 ♥

↑活動詳細↑

No.3502 MKK

心を病む人の家族がほっとできる場です。家族が心病む人の苦しみ悩みを理解し、支える力を人から教わるのではなく、自ら気付いていく会です。
対 象：家族
参加方法：👤 ♥

↑活動詳細↑

No.3503 フルリール

カサンドラ当事者が、気持ちや悩みをわかちあい、情報交換を行う語り合いの場です。
対 象：本人
参加方法：♥

↑活動詳細↑

No.3504 ひとりやないで!

統合失調症の親と向き合う子どもの立場向けの家族会です。若者ケアラーならではの思いや悩みを共有しましょう♪あなたはひとりやないで!
対 象：本人
参加方法：♥

↑活動詳細↑

No.3505 SAD BLUE BAYOU サッドブルー バイユー

社交不安障害を抱える当事者が集まる会です。気持ちを共有し合える場にしたいと考えています。ご参加をお待ちしています。
対 象：本人
参加方法：👤

↑活動詳細↑

No.3506 秋桜 (コスモス) の会

摂食障害元当事者が立ち上げました。同じ悩みを分かち合い、解決への新たな一歩を踏み出ませんか?摂食障害は不治の病ではありません。
対 象：本人
参加方法：👤

↑活動詳細↑

4 依存症 に関わること

No.4101 横浜断酒新生会

アルコール依存症は回復可能な病気です。医療機関から断酒会へ切れ目のない治療の継続により多くの仲間が立ち直っています。
対 象：本人、家族
参加方法：👤

↑活動詳細↑

No.4102 AA いこい

飲酒に問題がある、あるかもしれない。お酒は止まったが生き辛い。飲まずに新しい生き方をしたい方。共に回復成長の道を歩みましょう。
対 象：本人、家族、その他
参加方法：👤

↑活動詳細↑

No.4201 火曜横浜ナラノンファミリーグループ

家族や友人などの薬物依存症によって影響を受けている人達のための世界に広がるフェローシップです。もう一人ではないことを伝えます。
対 象：家族、その他
参加方法：👤

↑活動詳細↑

No.4202 NA 横浜レインボーグループ



薬物の問題を抱えるLGBTQ+当事者のための相談援助グループです。一緒にNAの中で、回復の道を歩みましょう。

対 象：本人、その他

↑活動詳細↑ 参加方法：

No.4203 NA クリーン&メロース



薬物使用に問題があり薬物抜きの人生を送りたい女性の為の相互援助グループです。

対 象：本人

↑活動詳細↑ 参加方法：

No.4301 GA 神奈川女性クローズドミーティング



依存症からの回復を目的としたギャンブル依存症者本人（女性）のみのミーティングです。

対 象：本人

↑活動詳細↑ 参加方法：

No.4302 ギャマノンみなと横浜グループ



ギャンブル依存症者の家族・友人のグループです。ミーティングで悩みを分かち合うと共に、経験と力と希望により相互の回復を目指します。

↑活動詳細↑ 対 象：家族、その他

↑活動詳細↑ 参加方法：

No.4303 GA 横浜ドルフィングループ



ギャンブル依存症者の当事者が集う自助グループです。ギャンブル依存症の問題で苦しんでいる仲間と共に回復を目指します。

↑活動詳細↑ 対 象：本人、家族、その他

↑活動詳細↑ 参加方法：

No.4501 ACoA 横浜



私達も機能不全家族で育ちました。その影響から回復したいメンバー同士が集まり、お互いにサポートしています。ともに歩み、回復しよう！

↑活動詳細↑ 対 象：本人

↑活動詳細↑ 参加方法：

No.4502 ACA かながわ



わたしたちは、ミーティングで経験と力と希望を分かち合うことで、ACに共通する問題からの回復と成長を目指す成人の共同体です。

↑活動詳細↑ 対 象：本人

↑活動詳細↑ 参加方法： 

No.4503 ACoA 横浜日曜



自己否定感や見捨てられ不安など、機能不全家族に育った問題を分かち合うことができる安全な場所。

↑活動詳細↑ 対 象：本人

↑活動詳細↑ 参加方法：

No.4901 横浜依存症ピアカウンセリングの会



依存症回復者と家族によるピアカウンセリングを通じて、依存症の正確な知識をお伝えし、回復への支援を共にいたします。

↑活動詳細↑ 対 象：本人、家族、その他

↑活動詳細↑ 参加方法： 

No.4902 KA かながわ



クレプトマニア（病的窃盗）は回復できる病気です。私たちのグループでは「回復のための12ステップ」と対話の両方をグループで実践します。

↑活動詳細↑ 対 象：本人

↑活動詳細↑ 参加方法：  

5 疾病 や 難病 に関わること

No.5101 (N) アレルギーを考える母の会



ぜん息、アトピー、食物アレルギーなど、アレルギー疾患患者家族の声を傾聴し、最新信頼情報を届け、一日も早い健康回復に寄与します。

↑活動詳細↑ 対 象：本人、家族

↑活動詳細↑ 参加方法：  

No.5201 あけぼの神奈川



乳がん患者・乳がん体験者が互いに支え合い、気持ちを分かち合ったり情報交換をする会です。勉強会もしています。どうぞご参加ください。

↑活動詳細↑ 対 象：本人

↑活動詳細↑ 参加方法：

No.5401 ペンタスの会



難病である多発性筋炎・皮膚筋炎の患者と家族が手を取りあい、病気の不安が解消され、治療法が確立されることを目指しています。

↑活動詳細↑ 対 象：本人、家族

↑活動詳細↑ 参加方法：  

No.5406 難病等をもつ方とともに歩むピアサポートの会 ミモザ



私達は神奈川県内の難病患者の集まりです。病気の種類に係らず、おしゃべりを通して、「明日も頑張ろう」と前向きになっていただけると嬉しいです。

↑活動詳細↑ 対 象：本人、家族

↑活動詳細↑ 参加方法： 

No.5407 膠原病よこはま de おしゃべり会



こんな場所が欲しかった！膠原病の仲間でおしゃべりしませんか？当事者同士だから話せる、わかりあえる。そんな空間を大切にしています。

↑活動詳細↑ 対 象：本人、家族

↑活動詳細↑ 参加方法：

9 その他

No.9101 被害者支援自助グループ「ピア・神奈川」



犯罪や事故等で突然命を奪われる等被害を受けた家族等の支援、当事者間の悲嘆の共有、心のケアの為の電話面接相談、情報提供を行っています。

↑活動詳細↑ 対 象：本人、家族

↑活動詳細↑ 参加方法： 

No.9102 あんじゅ



かけがえのない大切なわが子との別れ…自責・自罰・罪悪感…誤解や偏見・痛（悼）みや思いも語りあうことで自身の気持ちをより理解していきます。

↑活動詳細↑ 対 象：家族

↑活動詳細↑ 参加方法：

No.9103 虹のかけはし



自死で家族を喪った当事者の集いです。それぞれの立場を思いやり、わかちあいながら、自らの思いを深めていきたいと思います。

↑活動詳細↑ 対 象：本人

↑活動詳細↑ 参加方法：

No.9104 そよ風の向こうに～



自死遺族のみで活動しています。お互いの悼みを尊重し、自己の体験を語り合いながら、人生の道標を模索しています。一緒に語りませんか？

↑活動詳細↑ 対 象：二親等内・配偶者

↑活動詳細↑ 参加方法：

No.9105 (一社) OHANA



あきらめないで！あなたは一人じゃない！私たちOHANAは、いつでも、どんな時でもあなたの味方です。

↑活動詳細↑ 対 象：本人

↑活動詳細↑ 参加方法：  

No.9106 アンブレラ



突然被害にあい、私が悪いの？人に話せない、恥ずかしいと思われていませんか。あなたは決して悪くありません。一緒にお話をしましょう。

↑活動詳細↑ 対 象：本人

↑活動詳細↑ 参加方法： 

No.9107 神奈川過労死等を考える家族の会



過労死、過労自死で大切な人を亡くした当事者同志が分かち合う会です。また過労死等で裁判等を行っている場の相談・支援も行っています。

↑活動詳細↑ 対 象：家族

↑活動詳細↑ 参加方法：

No.9201 FT / MX



FTM、FTX、戸籍変更後の方及び性別に何らかの違和を感じる女性の為のグループです。どのような状況の方でも参加可能です。

↑活動詳細↑ 対 象：本人

↑活動詳細↑ 参加方法：

No.9301 モモ



苦しい、つらい、人に話せない。少しでも勇気をだしてモモに来てください。話すことで何かヒントがあるかも…

↑活動詳細↑ 対 象：本人

↑活動詳細↑ 参加方法： 

No.9503 ただの居場所



小学生から30代までの不登校とひきこもりの方を対象にした居場所と、元当事者の精神保健福祉士による相談を提供しています。

↑活動詳細↑ 対 象：本人、家族

↑活動詳細↑ 参加方法： 

No.9901 ピアグループ K I B I



パートやアルバイト、派遣やフリーランス等の非正規雇用で働くシングル女性の不安や悩みをゆる～く話す会。求職中の方もご参加下さい。

↑活動詳細↑ 対 象：本人

↑活動詳細↑ 参加方法：

➤ 参加方法のアイコンについて

：活動日に電話対応可

：活動日に直接来所可

：事前にながわボランティアセンターへ確認が必要

*アイコン のグループの活動日に電話をかける時は、かながわ県民センター代表番号（045-312-1121）へ、グループ名と、第1相談室（14階）は内線3563、第2相談室（12階）は内線3222 を伝えてください。

