

グループ主催の講演会等開催報告

各地でグループ主催の講演会等が行われました。ご寄稿いただいた記事を紹介합니다。

横浜げんき会 30周年記念講演会【木原育子氏 横浜で語る】

令和6年10月13日あーすぷらざ(神奈川県立地球市民かながわプラザ)5階映像ホールにて東京新聞記者・木原育子氏の講演会を開催しました。当日は46名の方が来場してくださり、終演後に回収したアンケートの記載内容が概ね好評だったので、実際に参加された方には満足していただけたイベント内容になったと感じられ主催者としては安堵した次第です。

木原さんは社会福祉士と精神保健福祉士の資格を持ち、東京新聞の記者として福祉や精神医療の現場に目を向けていらっしゃいます。その活動において、働き方、女性差別、高齢者の危険運転、宗教2世問題など、多くの社会問題が報道等で可視化され、解決への道筋が見えてきていますが、「精神医療だけはほぼ無風」だと講演の中でも繰り返し言い続けておられました。そのような状況を打ち破る術(すべ)として自分を使って欲しいという力強いメッセージを講演会の中で残してくださいました。

来場者のほとんどが、精神疾患の兄弟姉妹にあたる方が当事者の方だったことがアンケートからわかりました。家族に精神疾患で困っている人がいない人たちにとっても「精神医療・福祉」が関心事になれば「精神医療が無風でなくなるのでは」と思いました。



◆当日の様子◆

広報活動実行委員会 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』

AA 横浜地区メッセージ委員会(広報活動実行委員会)では、平成28年より毎年「アルコール関連問題啓発週間」のある11月に広報フォーラムを開催しています。当日は、星槎大学共生科学部教授の堀越由紀子氏をお迎えした講演やAAメンバーの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機会となりました。

依存症の治療、回復の専門機関にとどまらず、総合病院や地域包括、矯正施設や更生保護関係など様々な現場でお酒の問題のある方やご家族の対応にたずさわる方が参加されました。

アンケートでは「当事者の貴重な体験が聴けて良かった」「モデルミーティングと講演によって、実践と理論が両輪として学べました。ありがとうございました。飲まない生活ということを回復の途上と言う表現が印象的でした。」などの感想や今後のAAの活用については「本人・家族・関係機関等のスタッフ等にAAを紹介したいと思う」「利用者や患者等と一緒にAAミーティングやイベントに参加したいと思う。」と答えてくださった方が多かったです。

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(アルコール匿名・アノニマス)はアルコール依存症の当事者が回復を目指すために集い、まだ飲酒の問題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不可欠な情報に「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って「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ことも、関係者が多くご参加いただいております。
今回は星槎大学の堀越由紀子先生をお迎えします。星槎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とりです。
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

【プログラム】

13:30 AAについて
14:00 モデルミーティング
14:30 講演 星槎大学 共生科学部
堀越 由紀子 教授
15:20 AAメンバーの回復の体験談
15:40 体験 質問時間(個別)
15:50 質疑応答
16:30 閉会

【対象】 保健医療・福祉・関係機関の方、ご家族、ご本人、関心のある方などです。
【参加費、お申し込み】 無料、申込不要、要領ご来場ください。
【会場】 横浜市民会館 2階 6号室 (定員110名)
横浜市中央区本町1丁目6-6
・JR京浜東北線、市営地下鉄「開内駅」から徒歩10分
・みなとみらい線「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

【お問い合わせ】

(広報活動実行委員会)

03-5957-3506

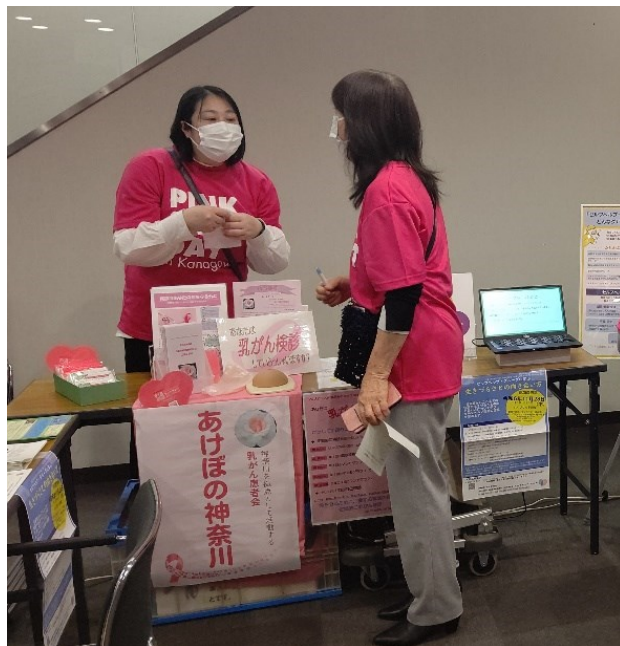
【後援】 横浜市健康福祉局

AA関東甲信越センターオフィス

バリアフリーフェスタかながわ 2024 参加報告

グループの皆さんにご協力いただきながら様々な取り組みを行いました。

昨年度に引き続き11月2日(土)にそごう横浜店にて行われた県主催の「バリアフリーフェスタかながわ 2024」にセルフヘルプ・グループ啓発コーナーを出展しました。



当日はコーナーへ来た方々に対して、セルフヘルプ・グループについての説明や、クイズなどを通してセルフヘルプ・グループへの理解を深め、活動の普及啓発を行いました。

グループの皆さんには、自グループについての紹介や、セミナー・イベント情報のお知らせなどをしていただきました。また、当日ご協力いただいたグループ同士が交流する時間にもなりました。

今年度は、前年度を上回る約80名の来場者がコーナーを訪れ、盛況に終わりました。

「バリアフリーフェスタかながわ」とは？

バリアフリーの街づくりに対する理解を深めていただくため、障がい者等の関係団体や事業者・NPO団体、県民、行政の協働により開催されているものです。

◆今年度ご協力いただいたグループ◆

- ☼ あけぼの神奈川 (乳がん患者・体験者のグループ)
- ☼ ひとりやないで！ (統合失調症の親と向き合う子どものグループ)
- ☼ アンブレラ (性被害者の相談、分かち合いをするグループ)
- ☼ AA (広報活動実行委員会) (アルコール依存症からの回復をめざす本人のグループ)

当日会場にお越しいただいたグループの皆様もありがとうございました！

令和6年度 セルフヘルプ実践セミナー

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

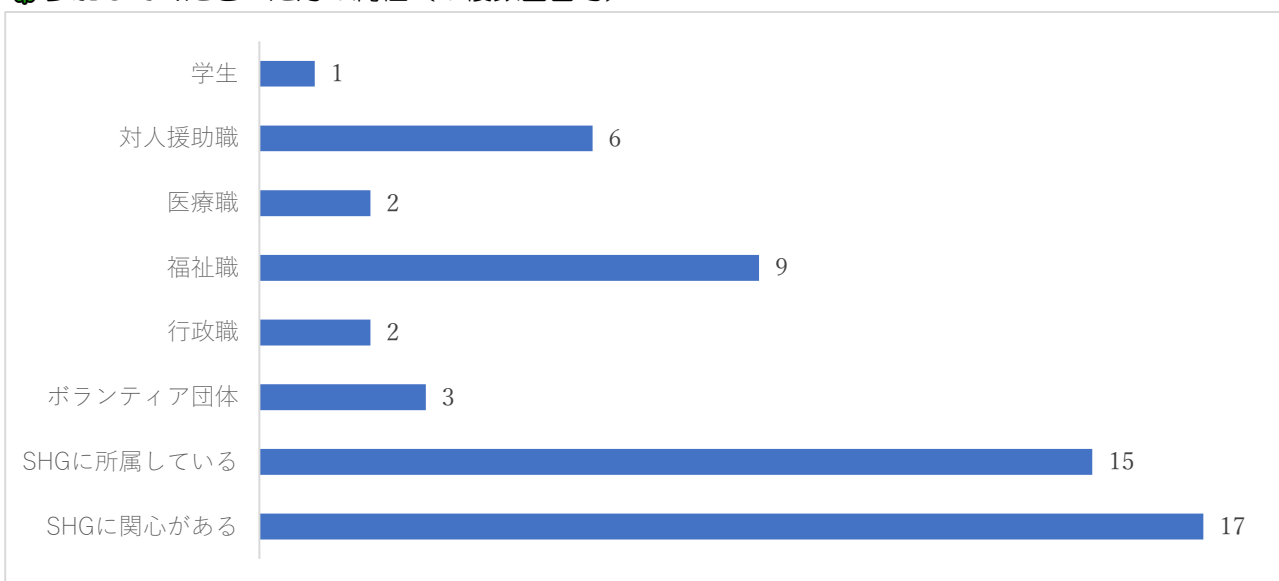
令和6年度セルフヘルプ実践セミナーを開催しました！

去る11月28日（木）、ビジョンセンター横浜（西口）にて標記セミナーを開催いたしました。
前回に引き続き、会場参加とオンライン参加のハイブリッドにて開催したところ、会場41名、オンライン70名 合計111名もの方にご参加いただきました！

～当日のプログラム～

- 協働モデル事業報告
〈登壇〉・NPO法人あではで神奈川 ・神奈川県社会福祉協議会
- セルフヘルプ・グループからのメッセージ
①Bipolar-Quest ②NA 横浜レインボーグループ ③やすらぎ
- セルフヘルプ・グループ1分紹介タイム
- シンポジウムとディスカッション
〈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(神奈川県立保健福祉大学 名誉教授)

参加して下さった方の属性（※複数回答可）



参加者アンケートより（一部抜粋）

- ・気持ちを話せる場所があったらいいなと思い話を聞きに来ました。そういう場所があることがわかっただけでも良かったです。
- ・各団体の雰囲気や、大切にしていることがよく把握できました。病気があることを抱えながら生きていくこと自体を大切に扱っていることや、当事者としてしか分かり合えない共感などが強い力になるのだなと思いました。
- ・リレートークでそれぞれのグループの成り立ちや変遷がよくわかり、良い意味でグループが必要に応じてその時々で変わっていくプロセスが興味深く、自助グループのあり方の参考になりました。
- ・「セルフヘルプ・グループ」一つにしても、大きく分けたとしても色々ありますが、活動内容にしてもいろんなやり方があるなと改めて思いました。

1分紹介にご登壇または紹介スライドを提供いただいたグループ、当日参加して下さった皆様、周知活動にご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました！

セルフヘルプ・グループ紹介 「かんもくのとびら」

○かんもくのとびらについて

場面緘黙(ばめんかんもく)という言葉を知ったことはありませんか？

一例として、家等では普通に話すことができるのに、学校等の“特定の”状況では話すことができなくなってしまうというものです(動けなくなる緘動等もあり、個人個人で症状や困りごと異なります)。そんな場面緘黙の当事者・経験者が、話せなくても、何もしなくてもいい“居場所”であり、その家族や友人、支援者や少しでも関心を持たれた方々への小さな啓発の機会として、令和4年6月より「かんもくのとびら」を始めました。

「いつ来てもいい。何もしなくていい。何も話さなくてもいい。」を前提として、「いつ帰ってもいい。また来たい時に来られる場所。」です。フリースペースとして、場面緘黙に関する書籍や漫画、資料等の自由閲覧。カードゲームやおセロ等をその場に居る人達で楽しんだり、けん玉や折り紙等を一人で黙々としたり、タイミングが合えば、参加者同士の交流(筆談やスマホでの文字入力での対話合)をしたりと、その時々で自由に過ごせます。



イラストの中には、場面緘黙の親子、当事者や経験者。自身の体験談や悩んでいる方へのメッセージを残したり、発信する人、受け取る人。支援者や SNS の存在。悩みは多くともその「繋がり」に救われている様子が描かれています。今、どんな立場であっても、大切な「きっかけ」となりますようにと想いが込められています。

○今後グループとしてやりたいこと

場面緘黙の啓発の一つに、2月14日に「肉まんバレンタイン」というものが数年前までありました。コンビニで肉まんを注文して購入し、その写真を SNS 等でアップして、乾杯(頑張ったね!)をするというものでした(※今は啓発をはじめた“かんもくの声”さんからの呼びかけはされていません)。かんもくのとびらでも、実際にあった嬉しいご報告として、初めて同じような経験をしてきた友達が出来て、他の場所へ一緒に遊びに行った・他の場所に繋がったというお話をたまにお聞きします。この場所に来続ける必要はなく、他の居心地の良い場所に繋がったり、その時々での体験や出会いが、大切なはじめの一歩となったり、何か一つのきっかけとなったら良いなと思います。

◆セルフヘルプ・グループ担当よりごあいさつ◆

今年度よりセルフヘルプ・グループ担当になりました。皆様のチカラをお借りしながら、セルフヘルプ活動の普及と、県民への当事者及びセルフヘルプ活動への理解促進を図ってまいります。よろしくお願いいたします。

日々のグループ活動の中で、お困りのこと、やってみたいことなどありましたら県社協までご相談ください。

その他、「勉強会で●●をやってほしい!」「●●の情報を知りたいので、かわらばんに載せてほしい!」などご意見・ご要望がありましたら事務局までご連絡ください。

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)

☎045-312-4813(平日9~17時) 担当:五十嵐・小松

