

# SHG かわらばん No.13

セルフヘルプ・グループ



発行者：（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  
発行月：2026年5月

若葉の緑がまぶしい季節になりましたね。

セルフヘルプ・グループのみなさん、元気にお過ごしでしょうか。

かながわボランティアセンターも、新しい気持ちで事業に取り組んでいきますので、  
どうぞよろしくお願いいたします。



## ケアラー事業におけるセルフヘルプ・グループとの協働 ～ケアラー支援専門員より～

神奈川県社協では、令和4年度から「ケアラー支援専門員設置事業」を神奈川県から受託し、ケアラー支援専門員を中心に、神奈川県内（政令指定都市、中核市を含む）で、ケアラー等とその家族に関わる支援者支援を行っています。

具体的には、ケアラー等をめぐる課題共有及び理解普及のための研修や情報発信、県内の市町村等からの二次相談等に対応しています。活動は、今年で5年目となり、県内の団体等からの研修登壇依頼が増えました。

依頼を受ける際に「ケアラー当事者の話を聞きたい」とのご要望をいただくことも多く、本会登録セルフヘルプ・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向けの家族会）代表の縦山さんには、これまで何度もご協力いただいています。

昨年度は茅ヶ崎市での研修会や、大和・綾瀬学校協議会での支援者向けの研修会でご登壇いただきました。縦山さんには、子どもが家族をケアする現実をわかりやすくお話しいただいています。体験談を聞くことで、研修参加者にケアラー支援を「自分ごと」として考えていただくきっかけになり、皆で支援策を考えるヒントにもなります。縦山さんからは「私の体験談を話す前に、専門員の方がケアラー全般の知識をご説明下さいます。全員の共通認識をもとに一個人の体験を話すことは安心感があり助かります」とおっしゃっていただいています、ありがたい限りです。これからもぜひ、ひとりやないで！のみなさんと一緒に普及啓発活動ができればと考えています。

ケアラーとは、介護や看病を必要とする家族などをケアしている方のことです。

神奈川県委託事業「ケアラー支援専門員」のご案内

### ケアラー支援

ケアラー支援専門員がご相談に応じます！  
でお困りの方はいませんか？

- 01 支援者からの相談受付及びコーディネート**  
各種相談窓口からの二次相談対応いたします。情報提供や連絡調整を行います。
- 02 意識啓発のための研修及び情報発信**  
ケアラー理解や課題共有のため、福祉、教育、医療機関、介護、民生委員の方などへ幅広く研修や情報発信を行います。
- 03 市町村域・保健福祉圏域での支援ネットワーク構築**  
相談支援機関や支援者による課題共有・事例検討ネットワークの構築を図ります。

社会福祉法人 神奈川県社会福祉協議会  
〒221-0525 横浜市中区磯子区役所ビル2-204室  
かながわボランティアセンター 22階  
TEL: 045-322-4820 FAX: 045-312-0307  
MAIL: kiki@kenyok.jp

支援者のための相談窓口  
TEL: 045-322-4820 平日9時～17時  
※土日祝日・年末年始を除く

ケアラー支援専門員のホームページ  
<http://www.knsgk.jp/service/center>

ケアラー事業の  
詳細はこちら→



# バリアフリーフェスタかながわ2025 出展報告



去る11/1(土)にそごう横浜店にて行われた「バリアフリーフェスタかながわ2025」にセルフヘルプ・グループ活動の啓発コーナーを出展しました。

## 「バリアフリーフェスタかながわ」とは？

神奈川県は、障がい者や高齢者が安心して暮らし社会参加できる環境づくりを、条例に基づき関係団体や県民と協働して進めています。バリアフリーの街づくりを体感し理解を深めてもらうことを目指し開催しています。

そごう横浜でのバリアフリーフェスタかながわの開催は令和7年度で終了とのこと。これまでご協力いただいたグループのみなさん、本当にありがとうございました！

当日は、セルフヘルプ・グループのみなさんにご協力いただきながら、コーナーを訪れた方に向けて、セルフヘルプ・グループの概要を紹介し、クイズなどの企画を通して活動への理解を深めてもらいました。

グループのみなさんには、活動内容の紹介や開催予定のセミナー・イベント情報を来場者へ案内していただきました。また、協力いただいたグループ同士が交流できる貴重な機会にもなりました。

今回は、約130名の方がコーナーに立ち寄り、にぎやかな雰囲気の中でイベントを終えることができました。



## 当日出題したクイズに挑戦！



- Q1 セルフヘルプ・グループは「〇〇の悩みや問題を抱える本人の自主的なグループ」です。
- Q2 「〇〇〇であること」が最大の特徴であり、重要な意味を持ちます。
- Q3 あなたは一人ではない あなたはあなたのままでいい あなたには〇〇〇がある。

答えは、一番最後のページをチェック♪



# 令和7年度 セルフヘルプ実践セミナー実施報告

## ～セルフヘルプ・グループに学ぶ～対話が持つ力～



去る11/17(月)、かながわ県民センターにて会場とオンラインのハイブリッド形式で「セルフヘルプ実践セミナー」を開催しました。

プログラムに沿って当日の様子を簡単にご紹介します。

### 導入

星槎大学教授の堀越由紀子さんより、「セルフヘルプ・グループとは何か」や本セミナーの趣旨について、お話しいただきました。

### 登壇グループからのメッセージ

公益社団法人 認知症の人と家族の会 神奈川県支部さん（認知症の本人と家族の会）、クローバーさん（統合失調症当事者会）、そよ風の向こうに～さん（自死遺族の語り合いの場）よりグループの目的や活動内容、グループ活動で大切にしていることなどについてお話しいただきました。

### シンポジウム・ディスカッション

参加者からの質問を交え、登壇グループのメッセージを深掘りしていきました。

参加者からは、継続して活動する上での工夫やメンバー間でトラブルが起きた時の対応など、グループの運営に関する質問が多く出ました。

### 登録グループの1分紹介

各1分という限られた時間ですが、20グループを紹介しました。様々なグループの活動をより多くの方に知っていただき、本セミナーが目指す“様々な生きづらさ”への理解を深める機会になりました。

### まとめ

神奈川県立保健福祉大学名誉教授の臼井正樹さんより、本セミナーを通しての学び、セルフヘルプ・グループが持つ力についてお話しいただきました。



### 参加者アンケートの一部をご紹介します

- ・ 社会生活の中では、つつい評価をする場面が多いこの頃ですが、理解することを大切にしていきたいと改めて感じました。
- ・ 先行く仲間や本人同士に出会いつながることで、安心や学びを得ることができるのが、セルフヘルプ・グループと学びになりました。
- ・ 対等な立場で対話をする事の大切さを改めて実感しました。
- ・ 支援者や支援機関は、つい「どういう支援が必要か」と考えがちですが、当事者及びご家族の話を「聞き」持っている力がエンパワメントを「信じ」自助活動を「知る」ことが肝要だと思いました。

# 新規登録セルフヘルプ・グループの紹介

## 摂食症（摂食障害）支援自助グループ 秋桜（コスモス）の会

初めまして。「秋桜の会」主催の大久保潤子と申します。摂食症（摂食障害）は昨今、急増、低年齢化している現状や、医療機関での克服の厳しさをお聞きする中、私自身が元当事者として、病院には罹らず克服した経緯、また、元保育士、子育ての経験も踏まえて、何か少しでもお役に立てたら、の想いで、2024年11月に立ち上げました。

摂食症（摂食障害）の背景には、生きづらさ、消えてしまいたいという自己否定感、不安感、親子関係の問題があることを感じます。私自身もそうでした。その背景にある様々な気持ちを、まずは、安心して話せる場、共有し合える場の中で、心の整理や気づき、一人ではないという安心感を得ていただきたい。そして、本質的な克服に向けて、新たな一步を踏み出していただける会を心がけています。

皆様から、どうやって病院には罹らず克服したのですか？とよくご質問いただきます。

私は人生どん底の時に「死生学」との出会いから、肉体は他人という視点を学び、なぜ生きづらかったのか、なぜ摂食症（摂食障害）になったのか、親子関係の問題も紐解くことができ、初めて生きる意味や、自分の存在価値を理解でき、私はダメなわけではなかったんだ。という安心感や、未来への希望を感じたことが克服へのスタートでした。克服して10年以上が経過しています。

現在、秋桜の会としての活動は、毎月、当事者会2回、家族会1回。個別のご相談は随時、主にオンラインにてお受けしています。その他、摂食症(摂食障害)イベントや講座に登壇させていただいています。日々、皆様との出会いから私も沢山の気づきや学びをいただいています。

摂食症(摂食障害)は不治の病ではありません。

心からの笑顔を、当事者の方もご家族の方も、取り戻しませんか？

お問い合わせ、ご連絡お待ちしております^\_^

摂食症支援自助グループ

### 秋桜(コスモス)の会

摂食症になって善かった！  
こんな喜びが待っていたなんて…!!

同じ摂食症の悩みを分かち合い、  
新たな一步を踏み出しませんか？

当事者会	家族会	当事者会
5月1日(金) 13:00~15:00 かながわ県民センター 14階 第1会議室	5月13日(水) 9:40~11:40 たまプラーザ 地域ケアプラザ	5月16日(土) 13:00~15:00 たまプラーザ 地域ケアプラザ
6月5日(金) 13:00~15:00 かながわ県民センター 14階 第1会議室	6月10日(水) 9:40~11:40 たまプラーザ 地域ケアプラザ	6月26日(金) 13:00~15:00 たまプラーザ 地域ケアプラザ

参加方法：リアル、オンライン(zoom)

参加費：無料

個別ご相談も\*

\* 随時お受けしています

秋桜(コスモス)の会は、  
「拒食」→「過食」→「過食嘔吐」を経て、「克服」「解決」した「元当事者」(子育て経験あり、元保育士、母親も摂食症経験者)が立ち上げた自助グループです♪  
摂食症は不治の病ではありません！

あなたの嬉しい！楽しい！幸せ！を全力で応援します！！



秋桜の会 代表 / 大久保 潤子  
mail :  
roncoco1126@icloud.com

お問い合わせは、メールかInstagramのDMまで



Instagram

Instagramはこちら→



## バリアフリーフェスタかながわ2025で出題したクイズ (P.2) の答え！

Q1 セルフヘルプ・グループは「**共通**」の悩みや問題を抱える本人の自主的なグループ」です。

Q2 「**当事者**であること」が最大の特徴であり、重要な意味を持ちます。

Q3 あなたは一人ではない あなたはあなたのままでいい あなたには**チカラ**がある。