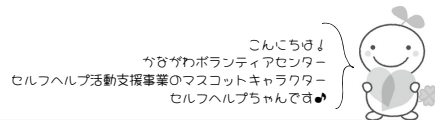


## セルフヘルプ相談室 利用グループ一覧 【R08-01】



社会福祉法人神奈川県社会福祉協議会が運営する「かながわボランティアセンター」では、セルフヘルプ・グループが分かち合いや相談等に利用できる相談室や打合せ作業のスペースとして使えるフリースペースを提供しています。

[事務所] 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 045-312-4813(9:00~17:00)  
・第1相談室 14階  
・第2相談室 12階  
・フリースペース 12階



Googleマップ↑



かながわボランティアセンターでは  
セルフヘルプ活動を応援しています

セルフヘルプ・グループとは、様々な悩みや問題、生きづらさを抱えている当事者の方々が、自主的に活動しているグループです。

### セルフヘルプ・グループってなあに？

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う交流の場、情報交換のミーティングの開催を中心に行うグループや、自分たちの抱えている生きづらさへの理解の促進を図る講演会や勉強会を開く等、社会への発信を積極的に行うグループもあります。

活動方法も対面での集合型だけでなく、オンラインを活用しているケースもあります。



どんな活動をしているの？

かながわボランティアセンターでは、依存症や心身の障害、発達症、疾病、犯罪被害や遺族、その他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。

### どんなグループが活動しているの？

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くれる安心感



リーフレットに関するお問合わせ、  
セルフヘルプ・グループ活動に関する  
ご相談等は

かながわボランティアセンターへ。

※お問合せ方法は最後のページをご覧ください

## このリーフレットの使い方

かながわボランティアセンターに登録をしているセルフヘルプ・グループのうち、相談室を利用しているグループを掲載しています。

※掲載を希望したグループに限ります。

掲載内容は、リーフレット作成時点の情報になります。リーフレットのバージョンは1ページ目のタイトル脇の【 】で確認できます。

※例：【R08-01】令和8年度発行の01号

最新情報はかながわボランティアセンターのHP内で掲載、随時更新しています。

各グループ番号下の二次元コードは、HP上の各グループ紹介ページにつながっていますので、活動日時については、最新情報を併せて確認しましょう。

セルフヘルプ・グループ活動に関する各種情報は、かながわボランティアセンターHPに掲載しています。ぜひご覧ください。

※セルフヘルプ活動のページ ▶▶▶▶

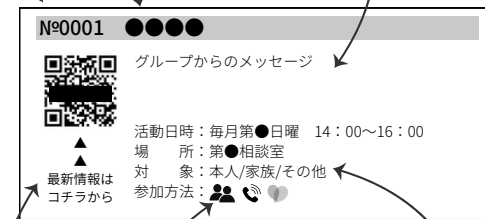


## グループ情報の見方

グループごとに4桁の番号が付いています。問合せの時等、この番号を伝えると便利です。

グループ名です。

グループからのメッセージです。どのような活動をしているか、参加にあたっての留意事項等、活動イメージの参考にしてください。



活動に参加できる対象を確認しましょう。

- : 活動日に直接会場へどうぞ！
- ☎ : 活動日に電話で参加(問合せ)ができます
- ♥ : 参加前にかながわボランティアセンターへ連絡を入れてください

活動日時は変更になることも。HP掲載の最新情報はここから確認！

## 相談室利用グループ一覧

### 1 介護に関わること

#### №1101 やすらぎ



親の介護のことも、ケアラー自身の不安なことも話して、心やすらぐひとときとなるように集いを開いています。気軽に参加してください。

活動日時：毎月第2日曜 14:00~16:00

場 所：第1相談室

対 象：家族

最新情報はコチラから

参加方法：☎♥

#### №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。

活動日時：非公開

場 所：一

対 象：本人/家族

最新情報はコチラから

参加方法：☎♥

## 2 身体 の 障害 に関わること



### №2201 (公社)日本オストミー協会 神奈川支部



最新情報は  
コチラから

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。

活動日時：毎月第4水曜 13:00～16:00  
場 所：第1相談室  
対 象：本人/家族/その他  
参加方法：

## 3 メンタルヘルス に関わること



### №3101 (N)あではで神奈川



最新情報は  
コチラから

神経発達症（発達障害）と周辺の生きづらさをもつ人と家族が自分らしく幸せな生き方を見つけることを目指す。

活動日時：毎月第1日曜 10:00～12:00  
（成人の会）  
毎月第2土曜 13:00～15:00  
（サロン）  
毎月第4土曜 10:00～12:00  
（お父さんの会）

場 所：各回とも第2相談室  
対 象：本人/家族/その他  
参加方法：

### №3103 かんもくのどびら



最新情報は  
コチラから

場面緘黙に関わる方々の居場所と、小さな啓発の場です。いつ来て、いつ帰ってもいい。フリーに過ごしながら、情報収集にもご利用下さい。

活動日時：奇数月第3日曜 13:00～16:30  
場 所：第1相談室  
対 象：本人/家族/その他  
参加方法：

### №3106 ふんわりおやこひろば



最新情報は  
コチラから

場面緘黙のこどもと保護者の静かな居場所です。話さなくても、そのまま大丈夫。のんびりふんわり時間を過ごしましょう。

活動日時：第5日曜 14:00～16:00  
場 所：第2相談室  
対 象：本人/家族  
参加方法：

### №3102 (N)よこはま言友会



最新情報は  
コチラから

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。

活動日時：毎月第4日曜 13:00～16:00  
場 所：第2相談室  
対 象：本人/家族  
参加方法：

### №3105 ほのぼのスペース



最新情報は  
コチラから

発達障害をもつ当事者ご本人様と、支援者を含むご家族様を対象に集いの場を開いています。普段は周りにいない同じ特性をもつ人同士集まってお話しませんか？

活動日時：第5土曜 14:00～17:00  
場 所：第2相談室  
対 象：本人/家族/その他  
参加方法：

### №3201 クローバー



最新情報は  
コチラから

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。

活動日時：毎月第1土曜 10:00～12:00  
場 所：第1相談室  
対 象：本人  
参加方法：

### №3301 Bipolar-Quest



最新情報は  
コチラから

双極性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。

活動日時：毎月第3土曜 13:30～16:30  
毎月第4木曜 13:30～16:30  
場 所：各回とも第2相談室  
対 象：本人  
参加方法：

### №3303 (N)メンタルヘルス・コーリング



最新情報は  
コチラから

適応障害、軽症うつ、不安障害の自助グループです。第一土曜日は想いや悩みの分かち合い、第三土曜日は認知行動療法を学び、心の健康回復を目指します。

活動日時：毎月第1土曜 10:00～12:00  
場 所：第2相談室  
活動日時：毎月第3土曜 10:00～12:00  
場 所：第1相談室  
対 象：本人/家族  
参加方法：

### №3401 生活の発見会 横浜夜間懇談会



最新情報は  
コチラから

対人恐怖、パニック障害、軽いうつの症状等を森田療法を学んで回復を目指します。通院中の方は主治医と相談してご参加ください。

活動日時：毎月第2木曜 18:45～20:25  
場 所：第1相談室  
対 象：本人/家族/その他  
参加方法：

### №3502 MKK



最新情報は  
コチラから

心病む人の家族が、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、自ら気付いて行く会です。

活動日時：毎月第4土曜 13:30～15:30  
場 所：第1相談室  
対 象：家族  
参加方法：

### №3504 ひとりやないで！



最新情報は  
コチラから

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想いや悩みを共有しましょう♪あなたはひとりやないで！

活動日時：奇数月第3日曜 10:00～12:00  
場 所：第1相談室  
対 象：本人  
参加方法：

### №3302 レインボーキャリア会



最新情報は  
コチラから

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。共通している苦労や日常生活の工夫を語り合い学びを得る場です。

活動日時：毎月第1土曜 13:00～15:30  
場 所：第1相談室  
対 象：本人 ※女性のみ  
参加方法：

### №3304 ばたふらい (Butterfly)



最新情報は  
コチラから

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。

活動日時：毎月第3土曜 17:45～20:30  
場 所：第1相談室  
対 象：本人/家族/その他  
参加方法：

### №3501 横浜げんき会



最新情報は  
コチラから

「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。

活動日時：毎月第3土曜 13:30～16:30  
場 所：第1相談室  
対 象：家族 ※兄弟姉妹の立場の方  
参加方法：

### №3503 フルリール



最新情報は  
コチラから

カサンドラ症候群当事者が、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。

活動日時：毎月第2木曜 10:00-12:00/13:00-17:00  
場 所：第1相談室  
活動日時：毎月第3木曜 10:00-12:00/13:00-17:00  
場 所：第2相談室  
活動日時：毎月第4日曜 13:00-17:00  
場 所：第1相談室  
対 象：本人  
参加方法：



## №3505 SAD BLUE BAYOU (サッド ブルー バイユー)



最新情報は  
コチラから

社交不安障害を抱える当事者が集う会です。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。

活動日時：毎月第2土曜 17：30～20：30  
場 所：第1相談室  
対 象：本人  
参加方法：

## №3507 Skyward Spiral (スカイワード・スパイラル)



最新情報は  
コチラから

生きづらさを感じる内向型の方へ。安心して話せる、ありのままの自分でいられる対話グループです。

活動日時：毎週月曜 18：00～20：00  
場 所：第1相談室  
対 象：本人  
参加方法：

## 4 依存症 に関わること



### №4101 横浜断酒新生活



最新情報は  
コチラから

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替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。

活動日時：毎月第2,3,4金曜 13：00～15：00  
場 所：第2相談室  
活動日時：毎月第2日曜 10：00～12：00  
場 所：第1相談室  
対 象：本人/家族  
参加方法：

### №4201 火曜横浜ナラノンファミリーグループ



最新情報は  
コチラから

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。

活動日時：毎週火曜 15：00～17：00  
場 所：第2相談室  
対 象：家族/その他  
参加方法：

### №4203 NAクリーン&メローズ



最新情報は  
コチラから

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。

活動日時：毎月第1,3木曜 18：00～19：30  
場 所：第1相談室  
対 象：本人 ※女性のみ  
参加方法：

## №3506 摂食症(摂食障害)支援自助グループ 秋桜(コスモス)の会



最新情報は  
コチラから

摂食障害元当事者が立ち上げました。悩みを分かち合い、新たな一歩を踏み出しませんか?摂食障害は不治の病ではありません。

活動日時：毎月第1金曜 13：00～15：00  
場 所：第1相談室  
対 象：本人  
参加方法：

### №4102 AAいこい



最新情報は  
コチラから

飲酒に問題がある、あるかも知れない。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。

活動日時：毎週月曜 19：00～20：30  
場 所：第2相談室  
対 象：本人/家族/その他  
参加方法：

### №4202 NA横浜レインボーグループ



最新情報は  
コチラから

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。

活動日時：毎週1,2,4,5火曜 19：15～20：15  
場 所：第1相談室  
対 象：本人  
参加方法：

### №4301 GA神奈川女性クローズドミーティング



最新情報は  
コチラから

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

活動日時：毎月第1,3,5火曜 18：30～20：00  
場 所：第2相談室  
対 象：本人 ※女性のみ  
参加方法：

## №4302 ギャンノンみなと横浜グループ



最新情報は  
コチラから

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。

活動日時：毎週火曜 10：15～11：45  
場 所：第2相談室  
対 象：家族/その他  
参加方法：

## №4501 ACoA横浜



最新情報は  
コチラから

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一同が集まり、お互いにサポートしています。ともに歩み、回復しよう!

活動日時：毎週水曜 18：30～20：00  
場 所：第2相談室  
対 象：本人  
参加方法：

## №4503 ACoA横浜日曜



最新情報は  
コチラから

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出来る安全な場所。

活動日時：毎月第1,4,5日曜 10：30～12：00  
場 所：第1相談室  
対 象：本人  
参加方法：

## №4905 OA横浜



最新情報は  
コチラから

分かち合いながら、食べ物へのとらわれ(過食・過食嘔吐・拒食・下剤乱用など)という共通の問題から回復するための仲間の集まりです。

活動日時：毎月第2,4火曜 18：30～20：00  
場 所：第2相談室  
対 象：本人/家族/その他  
参加方法：

## 5 疾病や難病 に関わること



### №5101 (N)アレルギーを考える母の会



最新情報は  
コチラから

ぜん息、アトピー、食物アレルギーなど、アレルギー一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。

活動日時：毎月第4火曜 10：00～12：00  
場 所：第1相談室  
対 象：本人/家族/その他  
参加方法：

## №4303 GA横浜ドルフィングループ



最新情報は  
コチラから

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。

活動日時：毎週水曜 18：30～20：00  
場 所：第1相談室  
対 象：本人/家族/その他  
参加方法：

## №4502 ACAかながわ



最新情報は  
コチラから

わたしたちはミーティングで経験と希望を分かちあうことで、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。

活動日時：毎週土曜 18：15～20：00  
場 所：第2相談室  
対 象：本人  
参加方法：

## №4901 依存症ピアカウンセリングの会



最新情報は  
コチラから

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、回復への支援をともにいたします。

活動日時：毎月第1,2,4,5水曜 13：30～15：00  
場 所：第2相談室  
活動日時：毎月第3水曜 13：30～15：00  
場 所：第1相談室  
対 象：本人/家族/その他  
参加方法：

## №5201 あげぼの神奈川



最新情報は  
コチラから

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。

活動日時：毎月第2土曜 10：00～12：00  
毎月第2,3日曜 13：30～15：30  
場 所：各回とも第2相談室  
対 象：本人  
参加方法：

## №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合い、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。

活動日時：偶数月第1土曜 14：00～16：00  
場 所：第2相談室  
対 象：本人/家族  
参加方法：

最新情報は  
コチラから

## №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。

活動日時：毎月第3土曜 10：00～11：30  
場 所：第2相談室  
対 象：本人/家族  
参加方法：

最新情報は  
コチラから

## 9 その他



## №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、心のケアの為に電話面接相談、情報提供を行っている。

活動日時：毎月第2水曜 10：00～12：00  
場 所：第2相談室  
対 象：本人/家族  
参加方法：

最新情報は  
コチラから

## №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えます。

活動日時：偶数月第1木曜 13：00～16：00  
場 所：第1相談室  
対 象：本人  
参加方法：

最新情報は  
コチラから

## №9105 (一社)OHANA



あきらめないで！あなたは一人じゃない。私達OHANAはあなたの味方です。言葉にできない辛い気持ちをゆっくり話してみませんか？

活動日時：奇数月第1金曜 13：30～16：30  
場 所：第2相談室  
対 象：本人  
参加方法：

最新情報は  
コチラから

## №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。病気の種類に関わらず、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くと嬉しいです。

活動日時：毎月第3火曜 13：00～15：00  
場 所：第1相談室  
対 象：本人/家族  
参加方法：

最新情報は  
コチラから

## №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。また過労死等の裁判等の相談、支援も行っています。

活動日時：奇数月第2日曜 9：00～12：00  
場 所：第2相談室  
対 象：家族  
参加方法：

最新情報は  
コチラから

## №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。話すことでなにかヒントがあるかも…

活動日時：毎月第1火曜 13：00～14：30  
毎月第3月曜 13：00～14：30  
場 所：各回とも第1相談室  
対 象：本人 ※女性のみ  
参加方法：

最新情報は  
コチラから

## №9108 みらいの会



自己嫌悪感、希死念慮に悩んできた、当事者であり家族です。同じく悩んできた方と分かち合い根本的解決を目指したいと想います。

活動日時：毎月第4木曜 14：00～15：30  
場 所：第1相談室  
対 象：本人/家族  
参加方法：

最新情報は  
コチラから

## №9503 ただの居場所



ただの居場所は、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相談を提供しています。

活動日時：奇数月第1日曜 13：30～15：30  
場 所：第2相談室  
対 象：本人/家族  
参加方法：

最新情報は  
コチラから

## №9504 キタノ会 (ひきこもり改善ネットワーク)



ひきこもり及び関連した悩みを持つ方を対象に、お出かけの企画やおしゃべり会を開催しています。あてはまるかは自己診断でOKです。

活動日時：奇数月第1土曜 13：30～16：30  
場 所：第2相談室  
対 象：本人  
参加方法：

最新情報は  
コチラから

## №9901 ピアグループKIBI



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。休職中の方もご参加下さい。

活動日時：偶数月第1日曜 13：30～16：30  
場 所：第2相談室  
対 象：本人  
参加方法：

最新情報は  
コチラから

## №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。

活動日時：毎月第3水曜 14：00～16：00  
場 所：第2相談室  
対 象：家族  
参加方法：

最新情報は  
コチラから

## №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？

活動日時：毎月第2月曜 14：00～16：30  
場 所：第1相談室  
対 象：二親等内・配偶者  
参加方法：

最新情報は  
コチラから

## №9106 アンブレラ



突然被害にあい、私が悪い？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。

活動日時：毎月第2月曜 9:30~12:00/13:00~15:00  
場 所：第2相談室  
対 象：本人  
参加方法：

最新情報は  
コチラから

## 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

〒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 045-312-4813/4815 (9：00～17：00)  
MAIL kvc@knsyk.jp  
HP <https://knvc.jp/>  
お問い合わせフォーム <https://knvc.jp/contact/> ▶▶▶

