



SHGかわらばん No.14

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
発刊月：2026年9月

第1回セルフヘルプ・グループ勉強会・交流会報告



オンラインにて
ご参加いただいたグループも
いらっしゃいました 🖥️

今回お越しいただいた講師のご所属先
川崎こころのケアセンター

〒210-0843

神奈川県川崎市川崎区小田栄1-13-12

心の悩みや心理的ストレスに対する「カウンセリング」を
基本とし、様々な研修やプログラムを行っています。

HP→<https://www.kawasaki-pcc.com/>



セルフヘルプ・グループ勉強会・交流会とは？

セルフヘルプ・グループ勉強会・交流会は、セルフヘルプ相談室などを利用されているグループ同士の
情報交換と交流を図るため、毎年開催しています。今年度は「川崎こころのケアセンター」所長の稲富
正治先生をお招きし、こころを整える秘訣を学ぶべく座禅体験の勉強会を行いました。
その後の交流会は、グループの運営方法や活動中の工夫などについて、ざっくばらんに情報交換を行い
日々の活動をより良くするための工夫や気づきを得る有意義な時間となりました。

ご参加をいただいたグループ

やすらぎ、認知症の人と家族の会 神奈川支部、
クローバー、ばたふらい(Butterfly)、横浜断酒新生会、
レインボーキャリア会、ギャマンンみなと横浜グループ、
OHANA、ACoA横浜日曜、
キタノ会(ひきこもり改善ネットワーク)
神奈川過労死等を考える家族の会、
神奈川Lid/APD(聴覚情報処理障害)当事者会/APS

皆様からの声

- ・本格的な座禅の足の組み方が難しく、
家で再チャレンジしてみようと思った。
- ・様々なグループの方のお話を聞いて、交流の
輪が広がり、とても充実した1日になった。

【椅子座禅のススメ】

～自宅でも簡単にできる！～

椅子座禅のポイント💡

- ① 椅子に浅く腰かけ、背筋をすっと伸ばす
- ② 両手を膝の上に軽く置き、肩の力を抜く
- ③ 目は薄く開けたまま、1メートル先の床を
ぼんやり見る
- ④ 鼻から4秒かけてゆっくり吸う
- ⑤ 口から8秒かけてふーっと吐き出す
- ⑥ これを5回～10回くり返す

第2回セルフヘルプ・
グループ交流会は
12月頃開催予定です！





東京ボランティア 市民活動推進センター見学

(福) 東京都社会福祉協議会 東京ボランティア・市民活動センターに
神奈川過労死等を考える家族の会さん、NPO法人メンタルヘルスコーリングさん、
ばたふらい(Butterfly) さん、かながわボランティアセンター職員3名で行ってきました！



↑助成金や都内ボランティア募集情報も充実



↑東京ボランティア・市民活動推進センターの職員の皆様と
名物「東京ぼらせん」の前で1枚📷

写真の「東京ぼらせん」は煎餅として
東ボラさんにて実際に販売をして
おり、参加者の皆様でおいしくいた
だきました！

東京ボランティア・市民活動推進センター

〒162-0823

東京都新宿区神楽河岸1-1

飯田橋セントラルプラザ10階

JR総武線・飯田橋駅に隣接する「飯田橋セントラルプラザ」の10階です。

東ボラの取り組みを伺って



東ボラさんでは、セルフヘルプ・グループやボランティア、NPO法人などを
すべて「市民活動」と捉え、立ち上げから運営支援まで幅広く対応されてい
ます。年間17,000件以上もの相談が寄せられているそうです。
職員の皆様のお話から、一人ひとりの「well-being（より良い生き方）」を
支える真摯な姿勢と、一つひとつの声に深く向き合う姿勢を実感する貴重な
機会となりました。



R8年度SHG実践セミナーのご案内

セルフヘルプ・グループ実践セミナーとは、
セルフヘルプ活動の理解と協力の輪を広げることを目的とし、
セルフヘルプ・グループについて知りたい方・興味のある方、
対人援助技術を学ぶ学生等を対象に実施しております。

R8年度テーマ：セルフヘルプ・グループに学ぶ

～誰もが誰かの支えに～

※開催日時、開催場所等についてはしばらくお待ちください。

編集後記

今年度より、セルフヘルプ・グループ公式キャラク
ター「セルフヘルプちゃん」が誕生いたしました。
セルフヘルプ・グループが、誰にとっても心の支え
になる場所であり続けますように。
そんな願いが込められています。
今号にもたくさん登場しておりますのでぜひご覧く
ださい！

