オンライン開催

SHG，当事者活動にご関心のある方
お待ちしています！

セルフヘルプ・グループからのメッセージ

2026

～きこう・はなそう・しりあおう～

2026年11月20日（金） 19:00 ～ 20:00

セルフヘルプ・グループ(SHG)の代表の方をゲストにお迎えします！
活動にまつわるいろいろなお話をラジオ感覚できいてみませんか？

◇「なぜ活動を始めたの？」「どのような思いで活動を続けているの？」「グループの運営はどうしているの？」といった**活動者の思い**と**活動のリアル**をお届けします。
◇「活動をしたい気持ちはあるけどまだ何も決まっていない」「とりあえず話を聞いてみたい」「はじめの一歩をためらっている…」という方、**大歓迎**です。
◇無理のない「自分らしい」**活動スタイルのヒント**がいっぱいです。

ゲストと東京ボランティア・市民活動センタースタッフとの対話を、
参加者の皆さんにきいていただくスタイルです。質問はしてもしなくてもOK！



ゲスト

山瀬 健治さん　みどる会（しながわ発達障害成人期診断者会）

2014年創立の発達障害当事者会「みどる会」代表。居場所機能だけでなく、困りごとを安心安全に語り合える茶話会を毎月1～2回開催しています。今年からは品川区の障害者福祉団体にも登録し、茶話会だけでなく勉強会や権利擁護への取り組みも始めました。ひきこもり問題・8050問題でも、親の会などでお話をさせていただいています。

参加対象

当事者活動やSHGの立ち上げに興味がある、または準備中の方
SHGの運営のコツや無理のない続け方を経験者から聞いてみたい方
「何かしたいけれど、自分に何ができるか分からない」という方など

開催方法

オンライン
（カメラオフ・ミュートOK，ニックネームOK，入退出自由）

参加費　無料

申込方法

以下のURLまたは二次元コードより
お一人ずつお申し込みください
https://www.tvac.or.jp/news/51189

定員　15名程度

東京ボランティア・市民活動センター（相談担当）／ TEL：03-3235-1171　FAX：03-3235-0050