

セルフヘルプ・フォーラム 2023 in 北九州

「自分を好きになろうよ！
ホップ・ステップ・ジャンプ

again!



セルフヘルプ・グループの広報・啓発の場として、同じような悩みを持ちながら一人で苦しんでいる人たちをグループにつなぎたいという思いから、主に北九州市内で活動するセルフヘルプ・グループが協力して、フォーラムを開催します。

11/3 (金・祝)

10:00~16:00

会場/ウェルとばた

戸畑区汐井町 1-6 (JR 戸畑駅横)

セルフヘルプ・グループ とは？

同じ悩みを抱える人が、お互いに悩みをわかち合い、わかり合うという体験をとおして。悩みに対処する力を得ていくことを目的としたグループです。相互援助グループと言われることもあります。指導者がいるわけではなく、基本的にメンバー同士の関係は対等です。

プログラム

■ 2階 多目的ホール

- 10:00~10:10 開会宣言
- 10:10~11:50 体験発表 回復へのメッセージ
※セルフヘルプ・グループのメンバーが自らの体験を発表します
- 11:50~12:50 休憩
- 12:50~14:20 特別講演

■ ウェルとばた内 各会場

- 14:30~16:00 モデルミーティング
※詳しくは裏面をご覧ください

■ 2階 多目的ホール入口横

- 10:00~16:00 開会時間中常設
- ◆書籍販売 ※詳しくは裏面をご覧ください
- ◆セルフヘルプ・グループに関する情報提供窓口開設
 - ◆セルフヘルプ情報・北九州
セルフヘルプ・グループの持つ経験と力に敬意と魅力を感じ、側面的に応援しているボランティアグループです。

特別講演 12:50~

自助グループに参加して
みえてきたこと

竹下 粧子クリニック

院長 竹下 粧子 氏

◆プロフィール

昭和 58 年 3 月 鹿児島大学医学部卒業
昭和 58 年 12 月 大分医科大学精神神経科入局
昭和 62 年 7 月 朝見病院勤務
平成 7 年 12 月 リバーサイド病院勤務
平成 8 年 4 月 竹下粧子クリニック開院

- ・平成 6 年 4 月より大分県精神保健福祉センターで、週 1 回アディクションについての相談を担当
- ・社会福祉法人大分いのちの電話相談員養成講座講師

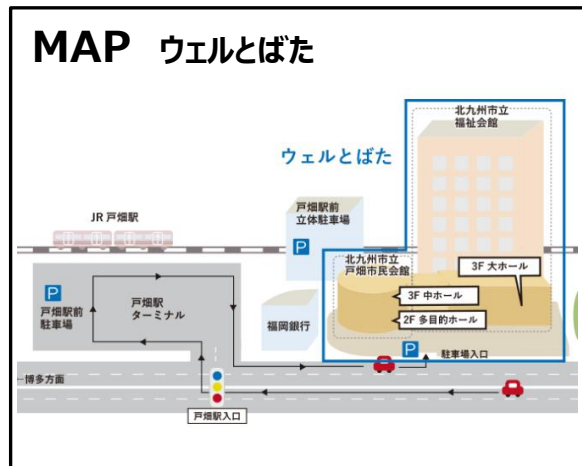
◆回復へのメッセージ（体験発表）

10:10～11:50【会場】2F 多目的ホール

各グループのメンバーがご自身の体験を話します。それは同じような問題を抱えながら、まだ一人で苦しんでいる仲間へのメッセージでもあります。

発表者（ ）はグループ名

- ・神経症の方 :1名（生活の発見会）
- ・ギャンブル依存症の方 :1名（GA なかま）
- ・ギャンブル・アルコール依存症の方 :1名（北九州無限会）
- ・薬物依存症の方 :1名（北九州ダルクデイケアセンター）
- ・アルコール依存症ご家族の方 :1名（ARB）



◆モデルミーティング 14:30～16:00【会場】ウェルとばた内 各会議室等 ※当日お知らせします

❖オープンミーティング 悩みや問題を持つ当事者だけでなく、家族・医療関係者などの支援者・友人なども参加できます。

グループ名	キーワード	グループの説明・メッセージ
断酒会	アルコール依存	北九州断酒友の会、(一社)福岡県断酒連合会北九州地区協議会、小倉断酒新生会が合同で行います。
GA	ギャンブル依存	GA (ギャンブラーズ・アノニマス) とは、ギャンブル依存症からの回復を目指す自助グループです。
AA	アルコール依存	AA (アルコールリクス・アノニマス) は、経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、他の人たちもアルコールリズムから回復するように手助けしたいという共同体です。
AA 北九州 女性ミーティング	アルコール依存 ※女性限定	アルコール依存症で悩む女性だけのミーティングです。女性同士だからこそ共感できることがあると思います。

今のところ（9/12 現在）上記4種類のオープンミーティングの開催が決定しています。あと2グループ（2種類）ほど行えればと考えており開催を募っております。当日会場でお知らせできると幸いです、どうぞお気軽にご参加ください！

❖クローズドミーティング 自分にも同じ悩みや問題があると感じる当事者だけが参加できます。お名前を名乗る必要はありません。

グループ名	キーワード	グループの説明・メッセージ
家族会	ご家族の問題	家族や身近な人が依存症（アルコール・ギャンブル）など心の病に苦しんでいる人たちの集まりです。あなたの重たい荷物を降ろしてみませんか？

◆書籍販売 10:00～16:00 開会時間中常設【会場】2F 多目的ホール入口横

グループ名	グループの説明・メッセージ
AA (アルコールリクス・アノニマス)	AA は飲酒をやめたいと願う者の共同体です。私達の目的は飲まないで生きてゆくことであり、飲酒の問題に苦しむ人々に手助けをしたいと願っています。
Wendy 21	障害（おもに精神）がある人たちの社会参加を支援するグループです。
北九州マック	アルコールやギャンブルなど依存症の回復支援施設です。

※ 実施グループや内容については変更になる場合もあります