

セルフヘルプ・フォーラム 2026 in 北九州

「暗闇の先に光がある」

～つながることの幸せ～

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。

主催／セルフハート会議 北九州市

11/3(火・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通して、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
- 10:10～11:40 体験発表 回復へのメッセージ
- 11:40～11:50 広報
- 11:50～12:50 休憩
(12:25～ 三郎丸太鼓塾による祇園太鼓演奏)
- 12:50～14:20 特別講演

■ウェルとばた内 各会議室等

- 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

10:00～14:00

- ◆書籍販売 ※詳しくは裏面をご覧ください
- ◆セルフヘルプ情報・北九州による情報提供窓口開設
◆セルフヘルプ情報・北九州とは
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～

【タイトル】

**市販薬依存を「問題行動」で
終わらせないために
～若者の生きづらさと
アディクション～**

【講師】

**うえむらメンタルサポート診療所
医師 宇佐美 貴士 氏**

【略歴】

- 2013 年 九州大学病院精神科に入局
- 2015 年 福岡市精神保健福祉センター
- 2018 年 国立精神・神経医療研究センターで
薬物依存症の臨床や研究に従事
- 2021 年 北九州市立精神保健福祉センター
- 2024 年 肥前精神医療センター
- 2026 年～現職

◆回復へのメッセージ(体験発表)

10:10～11:40 【会場】2 階 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。

発表予定者

・ギャンブル依存症の方	1 名
・アルコール依存症の家族の方	1 名
・神経症の方	1 名
・アルコール依存症の方	1 名



◆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	福岡県断酒連合会北九州地区協議会が中心となって行います。
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依存から回復する 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	アルコール依存症と女性かつ依存症に関わりのある方はどなたでも ご参加いただけます。

❖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？
北九州きょうだいの会	障がい者の きょうだい	家族に障がい者を持つきょうだいのための会です。 過去と現在もケアラーとしてのしんどさ、きつさを抱えている方の ために活動しています。

◆書籍販売 10:00～14:00 【会場】2 階 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、飲まないで生きていくこと 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。
北九州マツク	アルコールやギャンブル等、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