

Rainbow

2017年号

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) 広報誌

愛称「はーと・ぱーく」は、いろいろな方々の心(はーと)が集まる公園(ぱーく)のイメージをこの交流センターに重ねて命名されました。

写真タイトル: **たそがれ**

建築途中の橋の川べりに野鳥がいて「なんかいいな」と撮影されたそうです。
鳥はアオサギの一種、橋は永田川最下流の谷山臨海大橋です。

特集
セルフヘルプ
グループ

目次

- 01 講座・イベントの紹介
- 02 特集
- 10 Get to know!!
- 11 簡単お助けレシピ
- 11 私の「おすすめすぽっと」
- 12 Book Information
- 12 講座・イベントのお知らせ

Photo by
田畑さん

講座・イベントの紹介

Rainbowの由来

- 「R」…Respect (尊重)
- 「A」…Advocacy (権利擁護)
- 「I」…Identity (独自性)
- 「N」…Network (ネットワーク)
- 「B」…Believe (信頼)
- 「O」…Opportunity (機会)
- 「W」…Will (意志、望み)

この広報誌をたくさんの人達に読んでいただき、人と人をつなぐRainbow(虹)のような架け橋になることを願って名付けました。

はーとLINK2016



いろんな方がつながっていくようにと願いを込めた交流イベントを開催しました。第1回目は、就労継続支援B型事業所の合同説明会、個別面談会、作品展示、商品販売、事業所間交流会を行いました！

ピア学びの講座



WRAP(元気回復行動プラン)を体験。元気に役立つ道具箱を考えました！

そのほかの講座の詳細については、<http://www.kouryu-center.org/> に掲載しています。



セルフヘルプグループ
(self help group) って何？

同じ悩みや問題をかかえている者同士が集まりお互いを理解し、支え合いながら、それぞれの問題の解決を目指していく自主運営グループの事です。



本人の会

お問い合わせ

●AA九州・沖縄セントラルオフィス
099-248-0057 (10～16時)
mail: koko@po4.synapse.ne.jp
HP: <http://www.aa-koco.com>
携帯: <http://mobile.aa-koco.com/>
休日: 土・日・祭日、8/13～15、12/30～1/3

AA九州・沖縄セントラルオフィス

AAは、アルコールリクス・アノニマスの略称。
アノニマスとは「匿名・無名」という意味があります。



- 設** AAは「飲酒をやめたい」という人が集まるアルコール依存症の自助グループです。AAでは「12のステップ」をもとにミーティングを行い「飲まないで生きていく」ということを目指すグループです。
- 対** アルコール関連問題に悩み苦しむ本人
- 活** 形 費 時 場 は、お問い合わせ先にてご確認をお願いします。

お問い合わせ

●代表者
080-3065-9741

開催場所

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)
鹿児島市鴨池2丁目22番18号

鹿児島断酒新生会



- 設** 鹿児島県内のアルコール関連問題に悩む本人や家族のために、鹿児島市の中心地に自助グループを作りたいと思い立ち上げた。
- 活** 断酒ミーティング
- 対** アルコール関連問題に悩み苦しむ本人や家族、関係者など
- 形** オープン **費** 無
- 時** 毎月第2・第4木曜日 19:30～20:30

※南薩地域でも南薩断酒新生会を開催しています
【時 毎月第2・第4木曜日19:30～21:00 場 南九州市川辺校区公民館(南九州市川辺町平山2890-1)】

お問い合わせ

●代表者
080-5255-4924

開催場所

鹿児島県精神保健福祉センター
(ハートピアかごしま2階)
鹿児島市小野1丁目1-1



鹿児島県断酒友の会

- 設** この会は会員各自が断酒を実行し、酒害に苦しむ人に断酒を勧め、酒害者ならびに家族に平和と幸福の回復をはかると共に広く社会に対して酒害に関する啓蒙活動を展開することを目的とする。
- 活** 定例会では、自己紹介で飲酒歴、断酒歴、近況等を正直に出し合い、会員の断酒の現状、家族の協力等を確認する。毎月交代で飲酒時代の状況や断酒に至るまでの経過等を体験談として発表し、それに基づいて意見や感想等を遠慮なく出し合い断酒会員(家族も含めて)同士の絆を強めている。
- 対** アルコール依存症者とその家族
- 形** オープン **費** 有(500円/月)
- 時** 毎月第1日曜日(12:00～15:00)ですが、1月(正月)、5月(ゴールデンウィーク)10月(運動会)は第2日曜日

アルコール依存症は、入院治療で治ったつもりで退院しても、時間が経つと再発する可能性の高い怖い病気です。断酒会ではそれを防止するため、毎月の例会は必ず出席し笑顔を見せ合い励まし助け合って絆を強力にしながら断酒を継続しています。



お問い合わせ

●GA日本インフォメーションセンター
<http://www.gajapan.jp/>

開催場所

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)
鹿児島市鴨池2丁目22番18号

GA鹿児島グループ

GAは、ギャンブラーズ・アノニマスの略称。「ギャンブルをやめたい」という人が集まるギャンブル依存症の自助グループです。定期的にミーティングを行い、「ギャンブルをしない生活」を目指していくグループです。

- 設** 私たちは、1人では、どうしてもギャンブルを止める事ができませんでした。同じ問題を持った仲間と出会いギャンブルのない新しい生き方をさせてもらっています。
- 活** 経験と力と希望を分かち合いギャンブルしない生き方を知り、それを今苦しんでいるギャンブラーにメッセージを運ぶ。
- 対** ギャンブル依存症者及びギャンブルをやめたいと願う人
- 形** オープン(第1土曜日) クローズド(第2～4土曜日) **費** 無
- 時** 毎週土曜日 18:30～20:00



お問い合わせ

●ナルコティクスアノニマス日本
<http://najapan.org/>

開催場所

かごしま市民福祉プラザ
鹿児島市山下町15-1



NAかたつむり鹿児島グループ

NAは、ナルコティクス・アノニマスの略称。薬物によって大きな問題を抱えた仲間同士の自助グループです。AAと同様、「NA12のステップ」を基にミーティングを行い、クリーン(使わないで生きる)を目指していくグループです。

- 設** 自分たちが生き残るため
- 活** 毎週、決まった曜日に集まり、経験と力と希望のわかち合いを実施。毎月第2第4日曜日は、森口病院の一室をお借りしてミーティングを実施
- 対** 薬物をやめたいという願望がある方
- 形** オープンとクローズド **費** 無
- 時** 毎週月曜日18:30～20:00 祝・祭日と重なった場合は13:00～15:30

一人で悩まず、NAのミーティングに来て一緒にクリーン(薬物を使わずに生きる)な生活を送ってみませんか



お問い合わせ

●鹿児島ダルク
099-226-0116
Mail: kagoshimadarc@yahoo.co.jp
HP: <http://kagoshimadarc.wixsite.com/kagoshimadarc>

開催場所

鹿児島ダルク
鹿児島市平之町3-2丸和ビル1階101

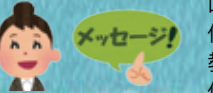


鹿児島ダルク

DARCとは、ドラッグアディクションリハビリテーションセンターの頭文字をとった略称で「ダルク」と言い、薬物依存から回復し、社会的にも回復したいという人たちの手助けをするリハビリ施設です。

- 設** 薬物乱用、依存問題からの回復・社会復帰を推進し、青少年育成のために同問題の啓蒙・啓蒙に寄与していく
- 活** 毎日行われる「グループ・セラピー」を通し、薬物依存から回復し、社会的にも回復したいという人たちの手助けをする。
- 対** 主に向精神薬・睡眠薬・覚せい剤・シンナー・咳止め薬・アルコールなどの薬物問題で困っている方
- 形** オープン **費** 有(事前にお問い合わせ下さい)

回復と成長のプログラムを取り入れており、基本はミーティングです。他にはレクリエーション、スポーツ、「12のステップ」などを学習する教育プログラムと、薬物依存症者の自助グループへの参加です。そして仲間同士で薬物なしの生活を始めてみる事が最も必要な事です。



開催形式の「オープン」とは、原則的にどなたでも参加できる形式、「クローズド」とは、対象を限定して行う形式の事です。

設: 設立趣旨 **活**: 活動内容 **対**: 対象者 **形**: 開催形式 **費**: 参加費 **時**: 開催日時 **場**: 開催場所

市内で活動しているセルフヘルプグループのご紹介です。
ご了承くださいグループのみを掲載しております。

お問い合わせ

●イモーションズ・アノニマス
http://emotionsanonymous-jp.org

開催場所

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)
鹿児島市鴨池2丁目22番18号

EA 鹿児島グループ

E Aは、イモーションズ・アノニマスの略称。「感情・情緒的に良くなりたい」という人が集まる自助グループです。

- 設** 鹿児島市のE Aグループは5年前にセルフヘルプネットかごしまに関わる数名で立ち上げました。物質依存、行為過程の依存、始まりは感情のコントロールが常に不安定であったり、乱高下が激しかったりするとこると感情、情緒に対してのミーティンググループです。
- 活** ①毎週土曜日19:00~20:00のミーティング。要望があれば、他県、市内諸々の会場へメッセージを運ぶ ②セルフヘルプネットかごしまへの参加
- 対** 感情、行為依存、物質依存、ネット依存、関係性などの問題を抱える人
- 形** オープン **費** 無
- 時** 毎週土曜日19:00~20:00(人数により20:30頃迄) 第1週はステップミーティング、第2~4、5週は通常ミーティング



誰もが持ち合わせている、感情、こんな気持ちでいる事が不安、そんな感情、情緒に気付いたら、語りに来ませんか? 言っぱなし、聞きっぱなしをルールとしてミーティングを開いています。まず参加してみてください。

お問い合わせ

●だべる会
090-3415-8287 (代表内山)

開催場所

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)
鹿児島市鴨池2丁目22番18号

だべる会

- 設** 病院やクリニック、デイケアや作業所などの垣根を越えて様々な精神障がい当事者及び家族、援助者などの交流を目的とした自助グループを作りたいと平成15年(2003年)に発足しました。
- 活** それぞれ近況を語り合ったり、情報交換したり、時間があればテーマを出し合って意見を交換します。お互いを知り認め合う回復者クラブです。お花見や忘年会など年に3回イベントがあります。
- 対** 精神障がい当事者及びご家族、援助者など
- 形** オープン **費** 有(お茶菓子代50円)
- 時** 毎月第1土曜日13:00~17:00(13:00~ディスカッション、15:00~カラオケ)



ほとんどのメンバーが辛い体験を乗り越えて回復した人達です。良いアドバイスもできるかもしれません。是非一度のぞいてみてください。

お問い合わせ

●各地域活動支援センター
099-248-7821 (ソーバーハウス)
099-260-5865 (ひだまり)
099-238-0600 (サポートやすらぎ)
099-261-5100 (かけはし)

開催場所

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)
鹿児島市鴨池2丁目22番18号

鹿児島精神医療福祉ユーザーネット協議会

- 設** 私達は自分の力で市民や行政へ正しい理解をもらい、私達自身のリハビリをを目指したいという気持ちから鹿児島ユーザーネットを立ち上げました。
- 活** ・テーマに沿って意見交換など
・特にテーマ等を決めず和やかな雰囲気の中での意見交換等
- 対** 精神医療福祉ユーザーの方・会則を認めることのできる人達
- 形** オープン **費** 有(年会費2,000円、茶話会費200円)
- 時** 月1回・茶話会14:00~15:30・役員会



メンバー(仲間達)の集い話し合う会です。コーヒーでも飲みながら気楽に語りましょう。



どんなことをしているの?

お問い合わせ

●鹿児島県精神保健福祉センター
099-218-4755

開催場所

鹿児島県精神保健福祉センター
(ハートピアかごしま2階)
鹿児島市小野1丁目1-1



お問い合わせ

●地域活動支援センターサポートやすらぎ
099-238-0600

開催場所

中央駅西口ビル2階
鹿児島市西田3丁目14-1



お問い合わせ

●各地域活動支援センター
099-238-0600 (サポートやすらぎ)
099-260-5865 (ひだまり)
099-261-5100 (かけはし)
099-248-7821 (ソーバーハウス)

開催場所

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)
鹿児島市鴨池2丁目22番18号

おもに、お互いの経験や考え、知っていることを話すことで「気持ち」や「考え」、「情報」を共有化(わかちあい)をしていて、他にも交流会学習会、啓発活動、情報交換など、活動はグループによりさまざまです。



こころ・つむぎの会

- 設** 大切な方を自死によって亡くされたご家族が、つらく苦しい気持ちを語り合い、支え合うことで、生きる力を取り戻していけることを目的としています。
- 活** 分かち合いの会が中心です。会終了後にティータイムの時間を設けています。平成28年7月、会員有志により『こころ・つむぎの会』フォーラムを開催しました。
- 対** 大切な方を自死で亡くされたご家族
- 形** クローズド **費** 有(お菓子代200円)
- 時** 偶数月の第2日曜日(原則)13:00~15:00
- ※ 変更する場合がありますので、事前にお問い合わせをお願いします。



参加を希望される方は、鹿児島県精神保健福祉センターまでご連絡ください。スタッフが個別にお話を伺い、会への参加について、具体的にご説明いたします(他機関をご紹介する場合もあります)。会は、ご遺族中心の分かち合いで匿名での参加も可能です。他の方のお話を聴くだけの参加も可能です。安心して語り合えることを心がけます。スタッフは会の運営・進行役としてお手伝いします。

女性のためのグループ

- 設** 「サポートやすらぎ」を利用されている女性の多くは(電話相談を含めて)、家族への不満や将来への不安、友人の少なさなどの孤独感を話されており、ぶつけ所のない感情を共有する、仲間作りのためのサポートグループとして設立。
- 活** この茶話会は、普段、家族や友人に話せないようなことも、安心して発言できる場にしたいと考えています。時間の共有をすることから始め、皆さんがくつろいで利用できるよう努めています。
- 対** 地域でこころに悩みを抱える女性(※どの医療機関にかかっているかは問いません)
- 形** クローズド(要予約) **費** 有(茶菓子代として200円)
- 時** 第2・第4水曜日 13:30~15:00



女性同士、何でも安心して話せる場所で一緒に時間を過ごしてみませんか? 参加希望や詳しい内容については気軽にお問い合わせ下さい。

ぽかぽか

- 設** 同じ悩みを持つ人たちが、ミーティングを通して、過去にとらわれず仲間と共に、各々の“とらわれ”からの解放を目指していく。
- 活** 仲間とともに語り合い、わかちあい、安心して話せる場所を提供しています。
- 対** 食べ物や食べ方(過食/過食嘔吐/拒食/下剤乱用等)に困っている女性限定の集まりです。
- 形** クローズド ※女性限定(相談可) **費** 無
- 時** 第3水曜日 16:00~17:30



とりあえず1人で落ちているなら、出て来てみませんか? 私もバリバリ元気な訳ではないけれど、皆で話せば笑顔が出る事もあるんです。(経験談、笑)

市内で活動しているセルフヘルプグループのご紹介です。
ご了承くださいグループのみを掲載しております。



セルフヘルプグループに参加して何か、いいことがあるの？

同じような経験や考え、情報を耳にして、気持ちが楽になったり、心の整理が出来たり、ありのままの自分を受け入れられたり、自分を客観視できたり、大切な情報を知ることができたりします。



「セクシュアルマイノリティ」とは
セクシュアリティ＝性
マイノリティ＝少数派
性的少数派を表す言葉
「セクマイ」「性的マイノリティ」と
言われることもある。

お問い合わせ

●地域活動支援センター指宿ライフサポート
0993-24-5055
Facebook, Twitter :@rainbow_port

開催場所

地域活動支援センター指宿ライフサポート
指宿市東方7531番地



お問い合わせ

●公益社団法人日本てんかん協会(波の会)鹿児島県支部
http://cutetodo.blog.fc2.com/

開催場所

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)
鹿児島市鴨池2丁目22番18号

お問い合わせ

●当事者リカバリーネット
090-3603-2339 (代表者)
mail : g0419005@gmail.com
HP : http://recoverynet.jp/hero/

開催場所

ホームページ (HP)に記載

レインボーポート向日葵

設 この会は、セクシュアルマイノリティの生きづらさに寄り添い、すべてのいのちが自分らしく生きることの出来る社会の構築への一助となることを目的とします。また、セクシュアルマイノリティと家族・友人・支援者それぞれの立場で想いを共有できる場所をつくります。

活 交流会の開催、研修会、啓発活動(講演会・イベント参加など)
対 セクシュアルマイノリティ・その家族、友人、支援者すべての者
形 オープン(15:30~16:30) クローズド(14:00~15:00)
時 毎月第4日曜日14:00~16:30 **費** 年会費1,000円、1回300円
※イベント等によって変更になる場合があります。

メッセージ! 私たちは多様性を認め、セクシュアルマイノリティの生きづらさに寄り添い、全ての命が自分らしく生きることのできる社会になるよう、活動しています。お気軽にお問い合わせください。

公益社団法人日本てんかん協会(波の会)鹿児島県支部

設 てんかんに関する正しい知識の普及啓蒙、てんかん患者及びその家族の療育指導、てんかんに関する調査研究を行うことによって、てんかんの患者及び家族の福祉の増進に寄与する。
活 参加者によるフリートーク
対 協会の目的を理解し賛同した鹿児島県内在住者
形 オープン **費** 無
時 毎月第2日曜日を基本に定例会員の集いと、不定期ながら「てんかん医療講演会」を一般の参加を求めて開催。

メッセージ! 協会の目的を理解される方の「会員の集い」への自由な参加。会員となるためには協会本部への会費納入と入会申し込みが必要です。

当事者リカバリーネット

設 障がい者も誰もが共生できる社会を目指すために設立しました。私自身や他の障がい者の一般就労での退職体験を経て、障がい者も共生できる社会を創るには、自身の回復や成長が欠かせないと感じ、様々な活動を通し、障がい者自身が存在意義を感じ、その人らしい生き方を追求していけることを目的としております。

活 現在は①ボランティア活動、②学習会、③個別相談の3つを行っています。ボランティア活動は、社会に貢献をしながら存在意義を感じ、自分らしい生き方の追求を目指すもので、結成当初は病院の小児病棟へ学習支援を、現在は喜入で農家作業のお手伝いをしており、今後もボランティアを増やしていく予定です。学習会は、当事者同士で学び合いを行いながら心身を整え成長していくものです。活動内容や日程はホームページにて紹介しています。
対 精神障がい者、発達障がい者、難病患者 **形** オープン **費** 無
時 ホームページ (HP) に記載

メッセージ! 自分の心身を整えたい方、自分をより高めたい方、今よりもっと生活しやすい社会づくりに取り組みたい方、今より幸せになりたい方、自身のつらさや幸せを共有したい方、是非活動にご参加ください。障がいがあれば誰でも参加可能です。また、当事者や家族からの個別の相談もお受けしております。気軽に相談ください。

お問い合わせ

●リライトビギニング
http://ameblo.jp/rb-ocsd-ac/

開催場所

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)
鹿児島市鴨池2丁目22番18号

お問い合わせ

●発達障がい福祉ボランティア
mail : hattatsu-kagoshima@willcom.com
HP : http://ameblo.jp/as-bpd-riu

お問い合わせ

●鹿児島県発達障害者当事者会 STAND
mail : stand_kagoshima.maru9@ezweb.ne.jp
Twitter : @STAND_Kagoshima
HP :
http://blogs.yahoo.co.jp/stand_kagoshima
Facebook :
https://m.facebook.com/STANDKagoshima/

開催場所

鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)
鹿児島市鴨池2丁目22番18号

リライトビギニング

設 依存症、アダルトチルドレンなどの症状を抱えながら「生きやすさ」を目指しているご本人さんやそのご家族さん向けの学習会的自助グループがあったらいいなと思い、挑戦しています。
活 月1回 オープンで語り合いをしています。「こんな状態になること、ないです?」「こんなとき、どうしてます?」疑問を共有し合ったり、知っている情報を出し合ったり、取り組んでいること、工夫していることを紹介したり、取り組み方や工夫を考えたりしています。
対 依存症、アダルトチルドレンなどの症状を抱えながら「生きやすさ」を目指しているご本人さんやそのご家族さんなど
形 オープン **費** 無 **時** 毎月1回 第1金曜日予定18:30~20:00

メッセージ! きつい状態での現状キープは、しんどくないですか?一緒に「生きやすさへの道」を探ってみませんか?

発達障がい福祉ボランティア

設 「発達障害」「早期」「正しい理解」「適切な支援」ということばや情報があふれています。「脳のはたらき」や「感覚」の違う相手の言動は不思議に感じられます。自分の「脳のはたらき」や「感覚」、まわりの人の「脳のはたらき」や「感覚」を知ることのできる場があったらなあと思い設立しました。「脳理」を感じる、意識することを広めていけたらと思っています。

活 「発達障がい 自分の脳の休め方 使い方を探る しゃべる場」の形で、ボランティアセンターにて活動中です。脳のはたらきの似た者同士、違

形 オープン **費** 無 **時** 月・水・木・金・土・日の14:00~16:30
※臨時の休みや日時の変更がございます。お問い合わせください。

メッセージ! 発達障害は、心理でアプローチするとサポートしにくいかもしれませんが、脳理でアプローチすると、少しサポートしやすいかもしれません。わかりづらい障害でストレスを感じさせているかもしれません。サポートいただき、ありがとうございます。

鹿児島県発達障害者当事者会 STAND

設 鹿児島県で、発達障害に悩んでいる人たちが、自らの障害や困りごとを素直に話し相談し合うセルフヘルプの場所として設立しました。
活 自己紹介の後、参加者さんそれぞれの困りごとについて話し合う。
対 発達障害を持つ方(診断未診断は問いません)、若しくはその特性で悩んでいることがある方、そのご家族。
形 オープン(予約不要でご参加いただけます) **費** 無
時 毎月第3土曜日14:00~16:00(変更の場合は随時ホームページ・Twitterでお知らせ)

メッセージ! 発達障害を持つ方のための茶話会です。予約不要・遅刻オーケーですので、お気軽にご自身の困りごとをお話に来ててください!



「家族会」ってなに？

「家族会」とは、同じ悩みや問題を抱えている家族が集まり、互いに理解し支えあう会のことです。



家族の会

お問い合わせ

- 第1事務局…ピア錦江湾内
鹿児島市宇宿1丁目52-3
099-296-1270
- 第2事務局…ランチハウス輪内
鹿児島市鴨池2丁目22-18
099-251-9687

開催場所

主に鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）
鹿児島市鴨池2丁目22番18号

お問い合わせ

- 鹿児島市精神保健福祉推進協会スマイル会
mail: uemura04@circus.ocn.ne.jp

開催場所

就労継続支援B型事業所あしすと
鹿児島市薬師1丁目20-11 1F
※駐車場4台



お問い合わせ

- 鹿児島市保健所保健予防課
099-803-6929

開催場所

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）
鹿児島市鴨池2丁目22番18号

特定非営利活動法人 鹿児島市精神保健福祉推進の会・かれん鹿児島

- 設** 精神障害者に対する社会参加の支援活動と精神障害者の家族に対する支援活動に関する事業を行うと共に一般市民に対する啓発活動を行い、社会全体の利益の増進に寄与することを目的としています。
- 活** 目的達成のため、次の4つの事業を行っている。
1. 精神障害者の社会復帰を促進するために行う指定障害福祉サービス事業
 2. 精神保健思想の普及・啓発を行う事業（交流会の開催）
 3. 精神障害者及びその家族に対する支援事業（かれん便りの発行）
 4. 精神障害者の置かれた環境を改善するために調査研究を行う事業
- 対** 精神障害者とその家族及びこの目的に賛同される方々
- 形** オープン **費** 有（年会費：正会員5,000円、賛助会員2,000円） 無（交流会は無料）
- 時** 理事会（毎月第2土曜日）・交流会（奇数月の下旬の土曜日） いずれも午後



ピア錦江湾も、ランチハウス輪も仕事ができるようになった人が通所して、工賃をもらいながら仕事に従事しています。登録者はどちらも20人ほど。デイケアに通いながら通所してみたいという方は、問い合わせてください。交流会はおしゃべり会や講演・研修会です。

鹿児島市精神保健福祉推進協会 スマイル会

- 設** 悩み、悲しい思いでいる時に1人ぼっちにさせない。認め合い、誉め称え合い、補い合って行こう。時代に合った制度を学びまた提案力を身に付けて行こう。
- 活** ・訪問対話
・就労継続支援B型事業所あしととの支援
- 対** 当事者とその家族、それを支える人達 **形** 事前問い合わせ必要 **費** 無



鹿児島市 兄弟姉妹の会

- 設** 統合失調症を持つ方の兄弟姉妹とその配偶者の皆様が“自分らしく生きる”ことを大切にするためにこの会を行っています。
- 活** 講師による学習会、語り合い、たまにはリラックス講座など
- 対** 「鹿児島市内に住む統合失調症の方」の兄弟姉妹とその配偶者。
- 形** クローズド **費** 無（活動内容により材料費の負担あり）
- 時** 年3回、土曜日の午後（日程や活動内容等は保健所へお問い合わせください）



初めて参加する方は、保健所に事前の問い合わせをお願いしています。プライバシーは、お守りしますので安心してご参加ください。

お問い合わせ

- 家族の回復 step12事務局
mail: steps12family@docomo.ne.jp
HP: http://frstep12.info

開催場所

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）
鹿児島市鴨池2丁目22番18号

お問い合わせ

- 鹿児島県精神保健福祉センター
099-218-4755

開催場所

鹿児島県精神保健福祉センター
（ハートピアかごしま2階）
鹿児島市小野1丁目1-1



お問い合わせ

- 一般社団法人ギャマノン日本サービスオフィス
HP: http://www.gam-anon.jp/

開催場所

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）
鹿児島市鴨池2丁目22番18号

お問い合わせ

- KHJ 親の会・鹿児島楠の会
090-4988-6961 （代表）

開催場所

パンフレットによって紹介

家族の回復ステップ12

- 設** なかなか他の方々に理解して頂けない、そんな方々が仲間の中で安心して話せる場所になればと思いました。
- 活** ミーティング、フェロー、オープンスピーカーズミーティングを H28.7.3開催 A Aの12ステップ（ビッグブック）を使ってステップを学ぶ
- 対** アルコール依存症の家族と友人、支援者、回復中の当事者 **形** オープン **費** 無
- 時** 第1・3水曜日13:30~15:30まで



大人になったAC（アダルトチルドレン）の方々の話しや、摂食障害のご家族の方も仲間に入ります。



アルコール依存症家族の会

- 設** 同じ経験をしてきた家族同士が語り合うことで、学び合い支え合いを深める。
- 活** ミーティング **対** アルコール依存症者の家族 **費** 無
- 時** 毎月第3水曜日13:30~15:30

ギャマノン鹿児島

- 設** ギャンブルの問題によって影響を受けた家族・友人のための自助グループです。仲間と経験を分かち合うことによって、力と勇気そして笑顔が戻ってきました。本名や身分を明かす必要はありません。
- 活** 私達に役立つ文献をメンバーで読み合わせします。分かち合いと言い、その時に話したいことを自由に話します。「言いつばなし、聞きつばなし」が原則です。フォローシップと言い、自由に話し合います。
- 対** ・強迫的ギャンブラーに悩む家族・兄弟・友人
・ギャマノンに関心のある方（オープンミーティングのみ参加可能）
- 形** 基本的にクローズド（第1土曜・第4水曜はオープン） **費** 無（献金）
- 時** 毎週土曜18:30~20:00 毎週水曜14:00~15:30



自分ではない誰かのギャンブルの問題を受けて生きていくことは、助けなしで耐えるには悲惨すぎます。同じような体験をしてきた仲間だからこそ、安心して話せることがあり、分かりあえることがあります。仲間の体験から学べるがあります。足を運んでください。

KHJ 親の会・鹿児島楠の会

- 設** ひきこもりの家族を持つ方の問題をサポートし合う。これを通してひきこもり本人の社会復帰を果たす。
- 活** ・フリートーク ・プロによるノウハウ習得 ・当事者の居場所提供
- 対** 誰でも OK
- 形** オープン **費** 会員1,000円/月、非会員1,500円/月
- 時** 毎月ほぼ1回。日程は不定。毎月発行のパンフレットに記載。



ひきこもり、また、それから派生する、逆に別な事態から起きたひきこもりなどに問題を抱える方なら誰でも OK。

市内で活動しているセルフヘルプグループのご紹介です。
ご了承頂いたグループのみを掲載しております。

お問い合わせ

●公益社団法人認知症のひと家族の会
099-257-3887

HP: <http://www.alzheimer.or.jp/>

開催場所

主に鹿児島市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)
鹿児島市鴨池2丁目22番18号

公益社団法人 認知症のひと家族の会 鹿児島県支部

設 認知症になったとしても、介護する側になったとしても、人としての尊厳が守られ、日々の暮らしが安穩に続けられるようにともに励まし合って人として実りある人生を送ると共に、認知症になっても安心して暮らせる社会の実現を目指して設立されました。

活 ・つどい(年6回)…会員を中心とし交流や勉強会等
・相談受付…介護体験者や専門の相談員が対応 ・会報発行
・世界アルツハイマーデー ・認知症の理解啓発のための講演会など

対 認知症の方とご家族 **形** オープン **費** 無

時 ①事務所相談日…月～金(祝日除く)10:00～16:00

②例会…奇数月第4土曜日13:30～16:00



つながればきっと希望が見えてきます。ひとりで悩まないでひとりでかかえこまないで。(例会は開催場所が変更される場合があります。事前に事務局に問い合わせ下さい)

設: 設立趣旨 **活**: 活動内容 **対**: 対象者 **形**: 開催形式 **費**: 参加費 **時**: 開催日時

集

Get to know!!

ご了承頂いたグループのみを掲載しております。

当事者・家族

HOP STEP WRAP かこつま
鹿児島ピアサポーターのつどい
かごしま障害フォーラム



地域・ボランティア

鴨池町内会
精神保健福祉ボランティアサークルゆめの実
憩いの場・かたいもんその会

ボランティア



「はーと・ぱーく」には、
各種会議・講演会・イベントなど精神保健福祉
に関して利用できる**会議室**、カラオケのできる
音楽ルーム、大勢で料理を楽しめる**調理室**
などがあります。このコーナーでは、ご利用い
ただいている団体をご紹介します。

関連機関

鹿児島市保健所
鹿児島県精神科病院協会
鹿児島市子どもの発達障害等早期支援研究会



関係団体

鹿児島県 MSW 協会
一般社団法人鹿児島県精神保健福祉士協会
特定非営利活動やどかりサポート鹿児島
特定非営利活動法人かごしまメンタルパートナー協会
メンタルケア研究会・コラソン
鹿児島 SST 研究会



簡単お助けレシピ

市販のフリーズドライスープを使って、ちょっとボリュームのある、
ちょっと他と違った「私のスープ?」を作ってみませんか(^v^)



材料

1. もやし 50～80グラム
(市販の袋の3分の1程度)
2. フリーズドライスープ 1個



作り方

1. 200～250ccの水を鍋に入れ沸騰させ、もやしを入れる。
2. もやしに火が通ったら、火を止める。
3. フリーズドライスープを入れ混ぜる。

*少し薄味になります。お好みで塩又は薄口しょうゆを足して出来上がり!

お正月にはこの中にお餅を入れてお雑煮風、普段は麺を入れたら

ちょっと小腹が空いた時のおやつ替わり。どうぞお試しください(^_-)-☆



完成(^_^)

私の「おすすめスポット」 vol.20

T.Hさん推薦の
おすすめスポット



〒890-0041鹿児島市城西3-8-1
8:00～21:30 OPEN 無休
(21:00ラストオーダー)
☎099-258-7322

本を持ち込み、カフェでコーヒーを
飲みながら、時間を過ごせるブックカ
フェが、TSUTAYA 城西店にある。
1度に3冊まで(一部持込禁止もあ
る)持ち込みができ、メニューも飲み
物60種と黒カレー・パスタ・ピザ・ピ
ラフ・グラタン、デザートのカーキ
・ワッフルがある。

お昼は主婦、夕方は学生の来店が多
く、人気の黒カレーやワッフル・コー
ヒーで、勉強や仕事・打合せに利用さ
れる。

テラス席での喫煙もでき、カウン
ター席には Wi-Fi とコンセントが設置
され、パソコンなどの利用にも便利
だ。全席53席、気にいった本を見つけ
に足を運びたくなるゆったりした空間
となっている。



Book Information



20歳の頃悩み社会的ひきこもりを経験したと云う精神科医である著者が、現在の診療の中で人々の「心の傷」に向き合いながら、どの様に傷つき、どの様に時間をかけ癒され、回復していくのかをレポートされています。家庭、学校、思春期等、身近な問題としてわかりやすく書かれていて、読みやすい内容になっています。

「心の傷」を見つめて 女性精神科医のレポート

著：上村順子
出版：株式会社 新日本出版社



本書を開くと「注意！」と称して本書を読まない方がよい人への注意書きがあり、自分へのヒントを得るために手に取った方は「おや？」と思うかもしれません。でも、少し勇気をもって読み進むと本文やわかり易いコラムとライブセッションから生きるためのヒントが沢山読み取れます。ご本人はもちろん、ご家族、職場の方々にもぜひ読んで頂きたい1冊です。

「うつ」の捨て方

考え方を変えるために考える

著：深間内文彦／山下悠毅（ライブセッション）
出版：弘文堂



「アスペルガー症候群」、今でこそよく耳にする言葉ですが、以前は障害そのものが理解される事無く成人になり、社会参加をする上で苦勞をされた方が多くおられ、現在も苦しんでいます。適切な時期に適切な支援を受ける事、将来社会の一員として役割を担うビジョンが持てる様になる事を目標に、正しい理解と見通しをもって支援するために役立てて頂きたい1冊です。

アスペルガー症候群のある子どものための新キャリア教育

著：本田秀夫・戸田由刈
出版：金子書房

平成29年度の主な講座・イベントのお知らせ（予定）

7月	◆はーと講座「パソコン（ワード）」	◆はーと講座「ピア学びの講座」
8月	◆まちかど交流講座「クッキング」	
9月	◆はーと講座「パソコン（エクセル）」	◆交流イベント「敬老を祝う会」敬老会
10月	◆精神保健福祉講座	◆まちかど交流講座「手作り」手作り

鹿児島市精神保健福祉交流センター（はーと・ぱーく）



「はーと・ぱーく」って？

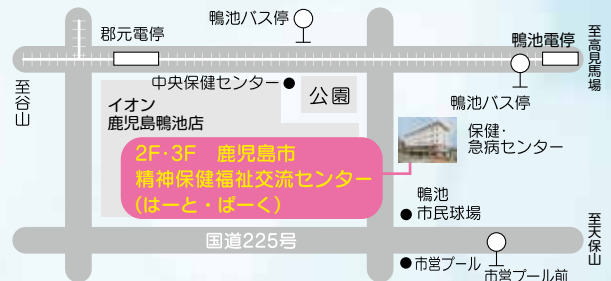
精神障がい者の、自立や社会参加の促進と、市民の精神障がい者に対する理解やお互いの交流を深めるために鹿児島市が設置した施設です。



どんなことをしているの？

精神障がいについての、正しい知識や理解するための講座、市民が精神保健福祉に関して考える機会となる交流イベントなどの開催、専門の相談員によるこころの健康に関する相談も行っております。

MAP・交通アクセス



●相談（※相談は21：00終了）

- ・電話相談（受付）9：30～20：30
- ・来所相談（受付）9：30～19：00

☆相談は無料。精神保健福祉士などが対応します。
☆個人情報、プライバシー、秘密は厳守いたします。
☆診療行為、カウンセリングは行いません。

●各部屋利用時間

- ・交流スペース 9：00～21：00
- ・多目的ルーム／会議室 9：00～20：50
- ・音楽ルーム／調理室 9：00～20：30
- ・デイケア室 土・日・祝日 9：00～20：50
平日 17：00～20：50

※精神保健福祉に関する内容のものに限ります。
※各部屋は3ヶ月前から予約可能です。
※各手続・予約方法についてはお問合せいただくかまたはホームページでご確認ください。



市営バス…⑭⑲番線・・・「鴨池バス停」下車
…⑪⑫⑮番線・「市営プール前」下車
市電……………「郡元」又は「鴨池」電停下車
車……………駐車場には限りがあるのでなるべく
公共交通機関をご利用ください。
18:00以降は駐車場をご利用になれません。



使用料：無料

開館時間：9：00～21：00

休館日：毎週火曜／年末年始（12/29～1/3）

住所：〒890-0063

鹿児島市鴨池2丁目22番18号

TEL：099-214-3352

FAX：099-206-8571

URL：http://www.kouryu-center.org/

指定管理者：一般社団法人鹿児島県精神保健福祉士協会