



一緒に歩もう



あなたには
力がある



一人じゃないよ



共に分かち合う



あなたの悩みは
わたしたちの悩み



寂しいときは
一緒にね



受け継がれてきた
活動



悲しみが希望に

セルフヘルプグループを知らないあなたにつながりたい

セルフヘルプ グループ

この冊子の
ダウンロードはこちらから



2023年12月発行
宝塚市社会福祉協議会

もくじ

セルフヘルプグループとは	1
宝塚市社協より	2
グループ紹介一覧	3～20
①ほろほろ	3～4
②いのちの語り場 ルリアン	5～6
③北摂・丹波地区里親会 kizuna foster family	7～8
④宝塚家族会	9～10
⑤スミレン 's ワーク いろり	11～12
⑥宝塚ろうあ協会	13～14
⑦宝塚断酒会	15～16
⑧トーキョーコーヒー宝塚	17～18
⑨宝塚市手をつなぐ育成会	19～20

セルフヘルプグループとは

近年、セルフヘルプグループ（以下 SHG）という用語がよく聞かれるようになってきました。時には自助グループ、当事者団体、ピアサポートグループなどとも言われます。それらは病気や障害、ひきこもりや不登校などの共通の生活困難を保有する本人あるいはその家族が仲間と出会って形成するグループです。通常、生活困難を抱えると孤立しやすくなるものですが、SHG につながると孤立から解放され、日常の具体的な解決策や思いを共有し、支えあい、情報を交換しあって困難や課題を軽減、あるいは解消しようとします。そこには無条件の共感と理解が生まれます。

セルフヘルプグループの2つの働き

このグループには次に述べる2つの大きな働きがあります。

1つは、自己の変革です。病気や障害を抱えた自分はダメな人間だと否定的に捉えていたけれど、グループ活動を通して自分の体験や情報が仲間の役に立ったり、スムーズに活動が進められて自信や自尊心を回復して自己を肯定的に捉え直すようになります。また、生活困難に対する内なる偏見に気づいて偏見からも解放されていきます。

2つめは社会の変革です。自分は自信や自尊心を回復したとしても社会が否定的な見方や偏見や差別を押し付けてくると生き難さは変わりません。社会の偏見や差別を解消する市民意識を醸成するように活動したり、生き辛さを軽減できるように制度や施策の拡充と創設を求めています。これら、自己変革と社会変革が SHG の大きな働きです。

とはいえ、SHG は万能ではありません。幾つかの課題を抱えてはいます。近年は遠方でもオンラインによって交流が可能になりましたが、基本的に地域に根づいて活動する SHG は福祉専門職のつかず離れずの支援を得られれば、重要な援助形態の一つとなるでしょう。

特定非営利活動法人 ひょうごセルフヘルプ支援センター

代表 中田智恵海

元大学教員 博士（臨床教育学）

宝塚市社会福祉協議会では「多様性を認め合えるまちづくり（第7次地域福祉推進計画）」を目標に当事者組織（セルフヘルプグループ）の運営支援や当事者の参加支援をおこなっています。

宝塚市社協がおこなっている活動のサポート

同じ悩みをもつ人と話
したい！
新しくグループを立ち
上げたい！

セルフヘルプグループ の立ち上げ支援

- ・相談・情報提供
- ・当事者グループ立ち上げ
助成



グループの運営に困っ
ている…
グループのことを知っ
てほしい！

セルフヘルプグループ の運営支援

- ・相談・情報提供
- ・ボランティア活動助成
- ・情報発信・啓発
(福祉学習プログラム集・
紹介冊子への掲載)



他のセルフヘルプグル
ープの話を知りたい！
自分たちのグループの
ことを共有したい！

セルフヘルプグループ のつながりづくり

- ・セルフヘルプグループ交
流会の開催
- ・他の活動グループとのマ
ッチング



セルフヘルプグループの紹介や同じ悩みをもつ人との交流に関する相談、
活動を応援したい人の相談も受け付けています。

セルフヘルプグループ交流会をきっかけに紹介冊子を作成しました。

紹介冊子への掲載希望や上記内容へのお問い合わせは
下記の連絡先までご連絡ください。

紹介冊子のダウンロードは
こちらから



宝塚ボランティア
プラザzukavo

TEL:0797-86-5001
FAX:0797-83-2425
MAIL:avolun@nifty.com

宝塚ボランティアプラザ



<https://zukavo.com/>

団体名	ほろほろ
活動内容	京阪神(特に阪神エリア)に住む視覚に障がいのある人、関心のある人が情報共有できる場所、つながれる場所作りとして、おしゃべりサロンの開催やお出かけイベントなどを開催しています。
活動日・例会等	奇数月 第2土曜日
活動場所	主にぶらざこむ1
団体 PR	<p>「ほろほろ」はハワイの言葉で、「楽しむために出かける」「散歩する」という意味があるそうです。</p> <p>2022 年度は、皆でクッキーを作ったり、水族館、遊覧船に乗るなど、ワクワクウキウキできる事を一緒に楽しむことができました。2023 年度もイルチブレインヨガ体験や生命保険などの知識を深めるなど、様々な企画を考え実行しています。</p> <p>ほろほろは、視覚に障がいがあっても豊かな時間を過ごしたいと考え、一緒に楽しんでくれる人たちとつながりたいと思って活動しています。</p> <p>概ね 60 歳までの視覚に障がいのある方、私たちに関心がありサポート方法などの知識を深めたい方とつながりたいと考えています。</p> <p>ぜひ、一緒に楽しい、嬉しい、面白いを共感しましょう！！</p>
お問い合わせ先	alice2019tea@yahoo.co.jp

宝塚市で活動しています

活動日◆奇数月 第2土曜日



(問い合わせ先)

ほろほろ代表:藤原 ゆか

メール:alice2019tea@yahoo.co.jp

Twitter:[@holoholo_vip](https://twitter.com/holoholo_vip)

団体名	いのちの語り場 ルリアン
活動内容	<p>大切な人を亡くす共通点から、共に人生を考える仲間づくりの居場所として、2017年 宝塚市社協ボランティア活動センター、コープこうべサークルに登録。</p> <p>「ルリアン」とは、フランス語で＜絆＞を意味し、同じ立場になった仲間と共に、自分の中にあるレジリエンス（回復力）を信じていくために立ち上げたセルフヘルプグループ。</p> <p>現在は学習会を開催していませんが、上智大学グリーフケア研究所修了：遺族会～死別の悲しみをわかち合う「はすの会」主催者をファシリテーターに迎え、毎回グリーフケア（悲嘆ケア）を学習する時間を設けています。</p>
活動日・例会等	<p>毎月第4土曜 10：00～11:45 参加費 200円</p> <p>10：00～11：00 大切な人を亡くした人のわかち合い会</p> <p>11：00～11：30 までグリーフケア学習会（上智大学グリーフケア研究所を修了されたファシリテーターによる）</p>
活動場所	宝塚市立中央公民館 会議室
団体PR	<p>死は誰もが経験することですが、予期せぬ死に出会うと、混乱し自分の人生を失ったかのように「どうして?」「なぜ私に?」……。しかし同じ経験をした人同士で語りあいを続けるうちに、これまでの自分の生き方、価値観などを見直すことも含め「自分はこれでよいんだ!」と自己肯定感が育まれていくようです。</p> <p>大切な人を亡くした悲しみは何年経っても消えません。</p> <p>ただし、その悲しみの中から、回復していく力のある自分を信じ、グリーフケア（悲嘆ケア）を続けながら自分と出会い、自分らしく生きていきたいと思えます。</p> <p>また学齢期のグリーフケアの重要性についても、地域や学校にも理解が深まることを望んでいます。</p>
お問い合わせ先	<p>宝塚ボランティアプラザ zukavo 0797-86-5001 （旧 宝塚市社協ボランティア活動センター）</p> <p>コープこうべ第一地区本部 0797-83-1017</p>



♪共に支え合う～セルフヘルプグループの持つ ちから♪

<いのちの語り場 ルリアン>

設立経緯

2014年 秋

宝塚市男女共同参画センター主催：大切な人を亡くした語りの場で、50代の配偶者を亡くした仲間が出会う

事件、事故、災害以外にも、死別の悲しみを封印させたままの人がたくさんいる 阪神大震災 JR脱線事故の被害者が住む宝塚市で、グリーフケアの学びの場がなかった

講座終了後、毎月1回、定期的に語り合いをホテルの喫茶店で続ける（当初5名）

2015年 11月

宝塚市男女共同参画センター主催：エンディング講座受講（5名）
受講中より、世代により考え方や関心ごとが違うため、私達らしい居場所探しを始める

※見学した場 ⇒⇒

つどい場さくらちゃん（西宮市） 茶寮ふふ 逆瀬川ミュゲ
グループリビングてのひら（高砂市）

住み開き&クッキングセラピー（枚方市）

Comm cafe（箕面市立多文化交流センター） ほっこり庵

講座中、宝塚まどか園のケアマネ様がオレンジカフェ（認知症）を紹介され見学

宝塚まどか園 ⇒⇒ 落ちついた空間——阿弥陀さま

その後オレンジカフェに継続参加。宝塚まどか園の施設長様から「社会福祉法人は、地域貢献をすることも使命であり、居場所活動に協力する」との言葉

2016年 9月

宝塚市社会福祉協議会主催：セルフヘルプ懇談会で（特）ひょうごセルフヘルプ支援センターと出会う ⇒⇒

「当事者として欲しい居場所は自分で作っていくこと」を実感

2017年 1月～

宝塚まどか園 地域交流スペースにて、喪失を考える

「いのちの語り場 ルリアン」活動開始

セルフヘルプグループ（遺族の会、不登校の会、介護、シングル……）や、専門機関につなぐ場

10月より全4回：喪失の中からのレジリエンスについて学ぶ～開催（赤い羽根共同募金助成事業）

2023年 12月 現在

宝塚市立中央公民館 会議室にて、わかち合い会開催中



大切な人を亡くした私のために…

わかち合い会

ファシリテーターには、上智大学グリーフケア研究所修了：
遺族会～死別の悲しみをわかち合う「はすの会」主宰者が参加されます。
いのち…自分のことを一緒に語り合いませんか！

[毎月第4土曜日 10:00～11:45]

・場 所： 宝塚市立中央公民館 会議室（宝塚市末広町3-53）

阪急逆瀬川駅より、徒歩15分 宝塚市役所前

・参加費： 200円（会場費&資料代）

※感染対策をしてご参加ください

・連絡先： コープこうべ第1地区本部 0797-83-1017

宝塚ボランティアプラザzukavo 0797-86-5001

2017年、宝塚市社協ボランティア活動センター、コープこうべサークルに登録
「いのちの語り場 ルリアン」が主催しています。
「ルリアン」とはフランス語で「絆」を意味し、同じ立場になった仲間と共に、
自分の中にあるレジリエンス（回復力）を信じていくために立ち上げた、セルフ
ヘルプグループ。わかち合い会では、グリーフケア（悲嘆ケア）についての
学習もしています。

はすの会ご案内

はすの会は、大切な方をなくして悲嘆の中にある方が同じような体験をし
た人たちと出会い、その悲しみ、苦しみ、寂しさや怒りなどを語り合う会で
す。その中でおひとりおひとりが何か大切なものを見つけて少しでも心が軽
くなることを願って2012年3月に設立したご遺族の分かち合いの会です。

予約の必要はありません。大切な方を亡くし、悲しみの中にある方はど
んでもご参加ください。

東大阪 毎月第1日曜日

東大阪市民多目的センターにて
JR おおさか東線「JR 河内永和」駅、
近鉄奈良線「河内永和」駅徒歩2分

1部 お子様を亡くされたご遺族 13時10分～14時40分
2部 ご家族を亡くされたご遺族 15時～16時30分

神戸 毎月第4日曜日

芦屋市民センターにて
阪急「芦屋川」駅、JR「芦屋」駅徒歩7分
阪神「芦屋」駅徒歩8分

1部 お子様を亡くされたご遺族 13時30分～14時50分
2部 ご家族を亡くされたご遺族 15時10分～16時30分

参加費 500円（茶菓代として）

詳しくはホームページをご覧ください。

<http://www.hasuno-kai.org>

団体名	北摂・丹波地区里親会 kizuna foster family
活動内容	<p>里親サロン 里親が集まり気軽におしゃべりができるサロンです</p> <p>屋外サロン 里子里親家族が集まり交流します。今年は大江戸温泉村でバイキング・プールなど1日楽しみました</p> <p>研修会 年2回ほど専門家を招き、子育てに関する研修を行います</p> <p>季節里親 夏休みから冬休みなどの長期休暇に数日間、施設でくらす子どもを迎え家庭体験をしてもらいます</p> <p>里親啓発活動 里親制度・里子里親のことを知ってもらうために里親相談会や出前講座をしたりします</p>
活動日・例会等	<p>6月 里親会総会・研修</p> <p>7月～8月 季節里親</p> <p>10月 里親月間（里親啓発活動）</p> <p>秋ごろ 屋外サロン</p> <p>12月～1月 季節里親</p> <p>2月 里親会研修会</p> <p>里親サロンは定期的に開催</p> <p>小規模サロンは随時開催</p>
活動場所	<p>川西こども家庭センターを中心とし、各地で活動。（宝塚ではふらぎこむ1）</p>
団体PR	<p>こどもは保護者の深い愛情につつまれ家庭で健やかに育つことが望まれます。しかし、私たちの身近には、保護者の家出・離婚・病気などさまざまな事情で家庭を離れて生活しなければならない子どもたちがいます。そのこどもを自分の家庭に引き取って、深い愛情と理解を持って育てる者を「里親」といいます。北摂・丹波地区里親会では「絆」を大切に里親同士里子同士のつながりをつくりなんでも話せるような仲間、お互いが身近な存在になれたらという思いを持ちながら活動しています。</p>
お問い合わせ先	<p>兵庫県北摂・丹波地区里親会事務局</p> <p>住所：川西市火打1-12-16 キセラ川西プラザ3F</p> <p>兵庫県川西こども家庭センター内</p> <p>TEL：072-756-6633</p> <p>FAX：072-756-6006</p>

北摂・丹波地区 里親会



北摂・丹波地区里親会では、「絆」を大切に、里親同士、里子同士の横のつながりをつくり、会員ひとりひとりが何でも話せるような仲間、身近な存在になればという思いを持ちながら活動しています。

兵庫県北摂・丹波地区里親会事務局
住所：川西市火打 1-12-16
〒669-0017 兵庫県川西市こども家庭センター内
TEL: 072-756-6633
FAX: 072-756-6006

こんな里親さんがいます

養育里親

男子を2人以上同時に育てている里親さん。小さい子も、大きい子も兄弟でも、いつでもどんな子でも受入れてくれる里親さん。実子にも里子にも分け隔て無く愛情を持って長期間養育している里親さん。小さい頃から20才まで里子を育て、自立させた里親さん。

発達障害、被虐待歴、非行など様々な背景を抱えた子どもたちを育てている里親さんは抱にもたくさんいます。

養子縁組里親

小学校入学前に養子縁組が成立した里親さん。赤ちゃんとのご縁があり家庭に迎え入れた里親さん。これから特別養子縁組に向けて手続きする里親さんなど色々な方がいます。

真実告知などの難しい事柄について里親会で相談したり、勉強したりします。

養子縁組を前提とした委託はとて少ないのが現状です。

その他の色々な里親さん

一時保護で昼夜問わず、これまでに何十人もの子どもを受入れてくれている里親さん。ファミリーホームを開設し、県内各地のこども家庭センターから依頼を受けている里親さん。養子縁組を希望しているけれど、ご縁があるまでは・・・と活動してくれる里親さん。子育て中だけれど、できることがあれば協力してくださる里親さん。毎年、長期休みに施設のお子さんと交流している里親さん。

緊急一時保護の期間は1日~2ヶ月でお子さんの事情に合わせて委託されます。季節里親は長期休み中の1日~2日程度お子さんと交流します。

複雑な背景を持つ子どもたちと関わることは、楽しいことばかりではなく、辛いことや我慢することの方が多いかもしれません。里親には子どもを預かり育てる覚悟や責任も必要です。子どもたちとの縁を大切にしながら、過ぎた時間は短かったとしても、子どもたちの心の片隅に家庭のぬくもりが残り、ふと思い出してもらえよう里親でありたいと思います。

里親出前講座の開催について

「縁で結ばれた家族～里親家庭からのメッセージ」

里親制度は、親の病気や死亡、虐待など、何らかの事情によって、家庭で暮らすことができなくなった子どもたちを自らの家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解をもって養育し、子どもを健やかに育てるための制度です。



このたび、地域の皆様などに、里親制度を知っていただくため、各地域に出向く「里親出前講座」を開催いたします。「里親って何?」「里親になるには資格があるの?」などの疑問にお答えします。少しでも興味があれば、聞いてみませんか? 地域団体や学校などの集まれる場にお伺いいたしますので、お気軽にお申し込みください。よろしくお願いたします。

プログラム

- 1 里親制度について (里親支援専門相談員 または 川西こども家庭センター職員)
 - 2 里親体談 (里親会会員)
 - 3 希望があれば、里親制度に関する個別相談
- ※ 所要時間は30分~2時間程度で、ご相談に応じます。

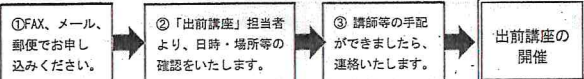


対象

伊丹市・宝塚市・川西市・三田市・猪名川町・篠山市・丹波市の地域団体・公的機関等

申し込み方法等

ご希望の方は、裏面の参加申し込み用紙に必要事項を記入のうえ、下記宛て、Fax、郵便又はメール (参加申し込み用紙と同じ項目を記載) にてお申し込みください。



- ・先着順とします。また、調整に時間をいただきますので、お早めにお申し込みください。
- ・業務の理由等で、講師等の都合がつかない場合は、お断りする場合があります。

お問い合わせ・お申し込み先

兵庫県川西こども家庭センター内
北摂・丹波地区里親会「絆 foster family」担当者：岡崎(つささ)、河合、中川
住所：〒669-0017 川西市火打1-2-8
TEL: (072) 756-6633 (月~金曜 9時~17時)
FAX: (072) 756-6006 E-Mail: Knkodomo@pref.hyogo.lg.jp

主催：川西こども家庭センター、北摂・丹波地区里親会「絆 foster family」、御殿山ひかりの家

この事業は共同募金会の助成を受けて実施しています

FAX: (072) 756-6006

メールの場合は同じ内容を
Knkodomo@pref.hyogo.lg.jp
に送信をお願いします!

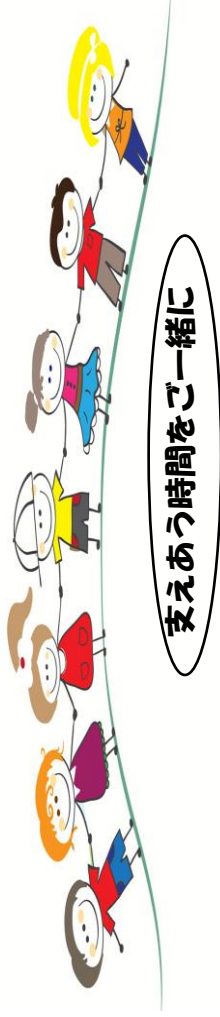
北摂・丹波地区 里親出前講座 申し込み用紙

代表者氏名 (ふりがな)	団体・機関名
TEL	FAX
(担当者氏名:)	
E-mail	
希望日時 年 月 日 時 分 ~ 時 分	
会場名	参加人数 (代表者含む)
会場住所	

※ Fax でお申し込みの際は、お手数ですが、送信後、必ず、お電話で到達確認をお願いいたします。



団体名	宝塚家族会
活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・月1回の交流会（毎月第4水曜日、宝塚市立西公民館に於いて） ・相談活動 ・市、関係機関等、諸会議の参加 <p>行政や専門機関、地域の当事者団体や関係団体が集まる会議、部会等に参加</p> <p>令和3年度自立支援協議会、権利くらし部会（地域生活グループ）で作った小冊子“ほっと🎵たからづか”も一緒に考えさせてもらいました。</p> <p>※“ほっと🎵たからづか”は地域で生活するうえで必要なことを記載しています。</p>
活動日・例会等	<p>交流会（毎月第4水曜日）を中心に講演会や学習会を開催したり参加したりしています。</p>
活動場所	<p>宝塚市内、阪神圏域</p>
団体PR	<p>昭和61年旧宝塚保健所で家族懇談会を開いたことがきっかけで、35年以上続いている団体です。</p> <p>月1回第4水曜日の交流会を中心に活動しています。</p> <p>家族の相談も本人の相談も一緒に考えることができる、本人・親・兄弟等、様々な立場の人が集いあう会です。</p>
お問い合わせ先	<p>宝塚家族会事務局（TEL）0797-72-8739 （FAX）0797-72-8739 （メール）takaradukakazokukai@gmail.com</p>



宝塚家族会のご案内

家族や自身の思い、悩みをそれぞれのペースで話しながら、つながっています。それぞれ家族の歩んできた体験(リカバリーストーリー)が、誰かの力になりたいもします。一緒に考えてみませんか？

障害年金や就労のこと、家族の接し方など学習会もしています。(第4水曜日を中心に、交流会を宝塚市西公民館にて開催しています。一度見学に事前連絡の上お越しください。お待ちしております。)

13時半～15時半



©D WWW.VISINT.COM

お一人で悩んでいませんか？ご自分の苦しい思い、また辛い思いを理解してくれる人がいたらいいと思いませんか？
精神疾患をもった経験のある人の家族の会です。
親・兄弟姉妹・夫婦・子等、様々な立場の家族が程よく知恵を出し合いながら月に一度、交流会をひらいて繋がっています。

ピア(家族・本人)の相談員もいます。(要予約)

TEL0797-72-8739

(土・日・祝を除く9時半から16時半)

宝塚家族会事務局

〒665-0056 宝塚市中野町20-10 ふらっと内

TEL 0797-72-8739

FAX 0797-72-8739

MAIL takaradukakazokukai@gmail.com

団体名	スミレン's ワーク いろいろ
活動内容	<p>ひきこもりや生きづらさを持つ方が、毎週集まって軽作業を行っています。</p> <p>軽作業は、民間企業から仕事の依頼を受けています。</p> <p>当事者の居場所としての機能もあり、お互いにコミュニケーションを取れるような時間も作っています。</p>
活動日・例会等	毎週金曜日 10時～11時30分
活動場所	総合福祉センター 会議室
団体 PR	<p>ひきこもりや生きづらさを持つ方の当事者グループです。</p> <p>社会参加や就労へつながる一歩となるような、居場所づくりをしています。</p> <p>毎週金曜日の活動の他、不定期にゲーム大会等の交流会も開催しています。</p> <p>見学も随時受け付けていますので、お問い合わせください！</p>
お問い合わせ先	<p>宝塚市東洋町 1-1 宝塚市役所内</p> <p>宝塚市社会福祉協議会 せいかつ応援センター</p> <p>TEL：0797-77-1822</p> <p>E-mail：seikatsu@shakyo.org</p>



いとどりの暮らし方
あつてええやん



スマレン'sワーク
いろり



団体名	宝塚ろうあ協会
活動内容	<p>主に</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手話指導（養成講座・手話体験など） ・例会の開催 ・各種イベントでの手話普及活動（公民館まつりなど） ・市主催の手話言語発表会への出演 ・地域での他団体と連携しながら、手話理解の促進やコミュニケーション支援ボード普及活動など
活動日・例会等	<p>4月：定期総会 1月：新年会 手話指導：随時 例会：随時開催（2023年度は2か月に1回開催）</p>
活動場所	ぶらざこむ1、市立総合福祉センター、市立公民館 など
団体PR	<p><ろうあ協会の強み> 「手話言語」で生き生きとコミュニケーションをとりながら交流・話し合いができる団結力が私たちの強みです。</p> <p><手話サークルとの連携> 聞こえる人との懸け橋として、手話サークルと連携しながら活動していますので、手話ができる・できないに関係なく、積極的にともに地域での活動をしていきましょう！</p> <p><新しい取り組み> さまざまな場所（お店・学校など）でコミュニケーションボードの必要性への理解を求め、ボードの設置につなげること。</p>
お問い合わせ先	<p>宝塚ろうあ協会 事務局</p> <p>takarazuka.roua+info@gmail.com</p>

宝塚ろうあ協会の紹介

宝塚ろうあ協会は、宝塚市内に住む耳の聞こえない者の集まりです。

私たちろう者は、主に手話で話します。

- ・ 危険……クラクションなどが聞こえない。
- ・ 不安……特に病院などで困ることが多い。
- ・ 不便……急用の時でも電話が掛けられない。

種々の悩みや要求を同じ立場の者が集まって話し合い、互いに助け合い、そして学び、人間としての成長をはかっていくことを目的としています。行事としては、定期総会のほか、例会や新年会等を開催しています。

また、学校や地域での手話指導や、手話言語条例制定後にスタートした手話言語発表会では、毎回出演応募するなど、手話普及のための活動にも注力しています。

行事の時に、手話サークル「ほほえみ」、「さわやか」、「す・く・ら・む」の仲間たちとおしゃべりをし、その中で遊びあり、学習ありと、楽しく交流しています。さらに他の障害者団体（市外も）とも共に活動をしています。

ろうあ協会の動きや連絡、または情報などを詳しくお知らせするために、会報「デフ宝塚」を発行するほか、スマートフォンのアプリを使った情報発信を行っています。

このようにあらゆる分野において、積極的に社会参加を進めようと頑張っています。手話サークルの皆さんだけでなく一般の方々にも、ろう者のことを少しでも、正しく理解していただければ幸いです。



<p>団体名</p>	<p>特定非営利活動法人 兵庫県断酒会 兵庫県宝塚断酒会</p>
<p>活動内容</p>	<p>断酒会は酒害者（お酒に悩む人達）による酒害者のための自助グループです。</p> <p>毎週行われている断酒例会で一人一人が自分の酒害体験を語り、聴き断酒会について考えていきます。</p>
<p>活動日・例会等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・兵庫県宝塚断酒会例会 毎週火曜日 1～5 週（祝日有り） 時間 19：00～20：45 ・兵庫県宝塚断酒会家族会 毎月第一水曜日（1 月、5 月は休会） 時間 13：00～16：00
<p>活動場所</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・断酒例会 宝塚市総合福祉センター 201,202 室 ・家族会 宝塚市総合福祉センター2 階自立支援センター会議室
<p>団体 PR</p>	<p>現在の当会会員人数は、当事者は 6 名 【内訳】 30 代女性 1 名 40 代男性 1 名 50 代男性 1 名 60 代男性 1 名 70 代男性 1 名 80 代男性 1 名 性別も年代も様々です。 そして、家族会員は 4 名です。</p>
<p>お問い合わせ先</p>	<p>(代表) ^{せ お} 妹尾 伸二 TEL 0797-88-9397 携帯電話 090-7119-5776</p>

アルコール あなたの飲み方は大丈夫？

「アルコール依存症」は、お酒を飲む方なら誰でもなる可能性があります。

お酒の飲み過ぎは、がん、消化器や循環器の病気、脳卒中、精神や行動の障害など、全身に影響を及ぼすと同時に、家族関係や職業生活にも深刻な問題を招きやすくなります。自分の飲み方をチェックしてみましょう。

基礎チェック CAGE 法 過去に次の経験がありましたか？

- | | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. 飲酒量を減らさなければならぬと感じたこと | <input type="checkbox"/> あ | <input type="checkbox"/> る | <input type="checkbox"/> な | <input type="checkbox"/> い |
| 2. 他人があなたの飲酒について非難するので、気にさわったこと | <input type="checkbox"/> あ | <input type="checkbox"/> る | <input type="checkbox"/> な | <input type="checkbox"/> い |
| 3. 自分の飲酒について、悪いとか申し訳ないと感じたこと | <input type="checkbox"/> あ | <input type="checkbox"/> る | <input type="checkbox"/> な | <input type="checkbox"/> い |
| 4. 神経を落ち着かせたり二日酔いを治すために「迎え酒」をしたこと | <input type="checkbox"/> あ | <input type="checkbox"/> る | <input type="checkbox"/> な | <input type="checkbox"/> い |

2項目以上なら『アルコール依存症』の疑い

1項目でもあれば『危険な飲酒』

精密チェックへ！

節酒が必要！

精密チェック アルコール依存症の診断基準（WHOによるICD-10） 過去1年間に次のことがありましたか？

- | | | | | |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. 飲酒したいという強い欲望や強迫感がある
例：医師からの断酒、節酒の指示が守れない 飲酒運転を繰り返す
隠れてでも飲みたくなる 仕事が終われば待ちきれないように飲む | <input type="checkbox"/> あ | <input type="checkbox"/> る | <input type="checkbox"/> な | <input type="checkbox"/> い |
| 2. 飲酒開始、飲酒終了、飲酒量等のコントロールが困難である
例：朝から飲んでしまう 翌日に支障がでるほど遅くまで飲む
悪酔いや臓器障害を引き起こすまで飲む | <input type="checkbox"/> あ | <input type="checkbox"/> る | <input type="checkbox"/> な | <input type="checkbox"/> い |
| 3. 飲酒を止めたり、減らすと離脱症状が生じる
例：発汗、手指の震え、吐き気、イライラ等の離脱症状があり、
その不快さを避けようとして飲酒する | <input type="checkbox"/> あ | <input type="checkbox"/> る | <input type="checkbox"/> な | <input type="checkbox"/> い |
| 4. 耐性が生じる（酒量が以前より多くないと酔えなくなった）
例：飲み始めた頃の1.5倍以上飲まないと最初の頃のように酔えない | <input type="checkbox"/> あ | <input type="checkbox"/> る | <input type="checkbox"/> な | <input type="checkbox"/> い |
| 5. 飲酒のために、他の楽しみや趣味が減ってきた
例：飲んで酔っている時間が長く、飲酒中心の生活になっている | <input type="checkbox"/> あ | <input type="checkbox"/> る | <input type="checkbox"/> な | <input type="checkbox"/> い |
| 6. 明らかに飲酒が原因で有害な結果が起きているのを知りつつ飲む
例：飲酒による肝障害等の身体の病気、飲酒による抑うつ気分などがある | <input type="checkbox"/> あ | <input type="checkbox"/> る | <input type="checkbox"/> な | <input type="checkbox"/> い |

3項目以上なら『アルコール依存症』の強い疑い

2項目でもあてはまれば『危険な飲酒』

専門医への受診が必要！

節酒が必要！

かかりつけの医師や病院、アルコール問題相談先(裏面)等にご相談ください

団体名	トーキョーコーヒー宝塚
活動内容	登校拒否、不登校の子どもと保護者と共に活動する場所づくり 子ども一人ひとりの発達状況に応じた学びの場の提供
活動日・例会等	毎週月曜日 お話会 毎週金曜日 お試し体験会 不定期 イベント開催
活動場所	ぷらごこむ1、事務所（宝塚市寿町 9-10-2F）
団体 PR	<p>「トーキョーコーヒー」は、登校拒否のアナグラム（文字を入れ替えてつくる言葉遊び）。</p> <p>宝塚市で 2011 年より学習塾の塾長を 2022 年 10 月より宝塚市の教育委員を勤めている代表と、宝塚市内の小学校で PTA 会長やまちづくり協議会の役員を務める副会長が、登校拒否・不登校の親子たちと共に楽しむ様々なイベントを開催しています。</p>
お問い合わせ先	<p>代表：石井克馬</p> <p>0797-86-2321</p> <p>katsuma.ishii@gmail.com</p>

トーキョーコーヒー＝ 令和の新たな遊び場！

宝塚地区
が5か所になります！

トーキョーコーヒーとは登校拒否のアナグラム
教育・学校についての悩みをみんなでお話する場、子どもの自由を尊重する遊び場
大人が夢中になるような活動を提供する社交場
…様々な面をもつ令和の自由な遊び場です。

そんなトーキョーコーヒーが宝塚には全部で5か所になります。
拠点それぞれ違った特色があります。ぜひおしゃべりに・あそびにきてください。
スタッフ一同お待ちしております。

★ トーキョーコーヒー宝塚

活動場所 楽笑フリースクール内
もしくははぶらざこむ1
代表 石井克馬
活動日 月・金
連絡先 インスタDM



@ISHII.JUKUCHO

★ トーキョーコーヒー西谷@宝塚

活動場所 西谷地区の里山
代表 石井克馬
活動日 不定期開催
連絡先 インスタDM



@TOKYO.COFFEE_NISHITANI

★ トーキョーコーヒー宝塚第一

活動場所 小林 光明会館
代表 藤井純羽
活動日 隔週金曜日
連絡先 インスタDM



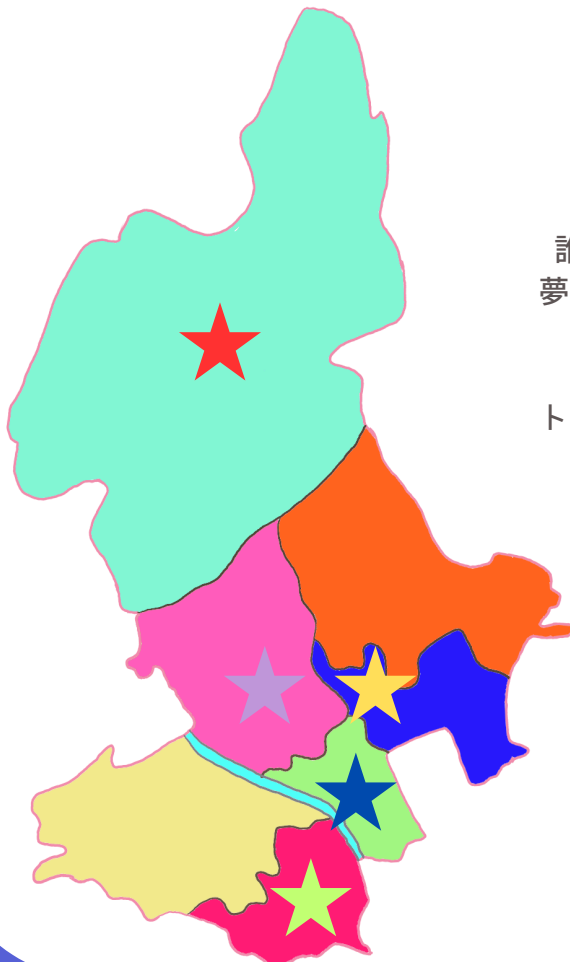
@KUMANOCLOCHAN

★ トーキョーコーヒー未成デイズ

活動場所 ななくさ育成園内
代表 大西登司恵
活動日 2024年1月より開始

★ トーキョーコーヒー美座@宝塚

活動場所 美座会館
代表 宮里恵美
活動日 2024年1月より開始



誰かに話すことで"少し"気が楽になる。
夢中になったら悩みが"少し"小さくなる。
新しいことにチャレンジしたら
世界が"少し"広く感じる。
トーキョーコーヒーはその"少し"を後押し
できる楽しい居場所です。



団体名	一般社団法人宝塚市手をつなぐ育成会
活動内容	<p>知的に障がいのある子どもを持つ親の会です。 会員同士の親睦（親睦会、茶話会など）、 知的・発達障害についての啓発活動、 講演会の開催などを行っています。 子育ての不安、進路の事、支援についてなどの相談にも応じて います。</p>
活動日・例会等	<p>講演会、研修会など不定期に開催 おしゃべりサロン（茶話会）など 3か月に1回程度 学齢期の集まり 2か月に1回 にじいろカフェ 1か月に1回宝塚市総合福祉センターにて開催</p>
活動場所	主に 宝塚市総合福祉センター
団体 PR	<p>知的・発達障がいの子どもの持つと、育て方や将来に不安を抱いたり・・・ こんなことで心配しているのは私だけなのかな？ 誰かに聞いて欲しい、 将来の事を教えてほしい、 などと思うことがあると思います。 そんな時、手をつなぐ育成会にご連絡ください。</p>
お問い合わせ先	<p>〒665-0835 宝塚市旭町 3-1-8 パレフルール 101 電話 0797-86-9883 FAX 0797-86-9299 E-mail takarazuka.tewoikusei@gmail.com HP https://www.takarazukaikuseikai.com</p>

こんなことで
悩んでいるのは私だけ？

いえいえ、私たちも・・・

たくさん
悩んできました！

あなただけではなくですよ～私たちもいっぱい悩みました。
悩みや不安を育成会で聞いてもらい、寄り添ってもらい
たくさんの笑顔に勇気付けられました。

子供のことがわからない・・・どう育てたらいいのかな・・・
放課後デイのこともっと知りたいけど・・・
お友達とのトラブル、どうしたらいい？

これからの進路や将来の暮らしてどうなるの？
こんなことで悩んでいるのは・・・私だけなのかな？

専門家ではなく、障害のある子を育ててきた同じ親だからできる
アドバイスや福祉・地域の情報をお伝えします！

一般社団法人宝塚市手をつなぐ育成会



※本冊子には、宝塚市社会福祉協議会が把握しているセルフヘルプグループのうち、掲載を希望されたグループを掲載しています。

社会福祉法人 宝塚市社会福祉協議会

- ・ 総合相談支援課 障害者相談支援センタースミレン

TEL : 0797-86-5002 FAX : 0797-83-2766

- ・ 市民活動支援課 宝塚ボランティアプラザ zukavo

TEL : 0797-86-5001 FAX : 0797-83-2425