

情報はチカラになる。男女のさまざまな課題に気づき、次のステップ=チャレンジを応援する情報紙

# BOOK インフォメーション すくらむ21

## NO.2/2014年 冬号

## 自助グループ

\*すくらむ21では、こころや体、生き方についての悩みをテーマとする自助グループを支援しています。それは性別を超えて人と人を認め合える、風通しのよい社会を作る一歩です。

### 同じ悩みを持つ仲間が、ともに助け合う場

自助グループ（セルフヘルプ・グループ）とは、同じ悩みを持つ仲間が自発的に集い、互いに助け合いながら、悩みを軽減し解決していくグループのことです。自助グループには専門家はいません。当事者だけで定期的にミーティングを開き、語り合います。

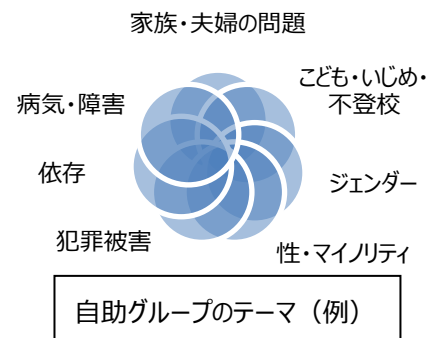
ひとりで悩みにむかうのはつらいけれど、仲間とともに思いや経験、情報をわかち合い、支え合いながらだとつらさも軽減されます。悩みを抱えているのが自分だけではないことを知り、本当の気持ちを語り合える自分の居場所があることは、心の安定にもつながります。

### 自助・互助・共助の場

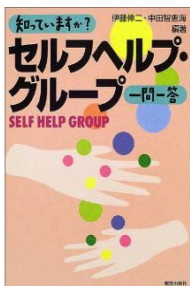
自助グループは、「自助」だけではない、「自助」したいと思う人が集まって互いに支え合う「互助」のグループです。支え合いの力によって悩みが軽減されると、余剰の力が生まれ、その力は新しいメンバーへの支えに使われます。同じ悩みを抱える他の人たちを支えるために、講座を開いたりイベントに参加する自助グループもあります。社会的課題への問題提起を行い、他者を助ける「共助」の活動でもあるのです。行政が活動を支援することも多く、すくらむ21でも、こころや体、生き方の悩みに関わる自助グループにミーティングの場を無料提供し、自助グループ活動の支援をしています。（すくらむ21の自助グループについては裏面へ。）

### 多様な悩み——グループに参加したり、立ち上げてみませんか？

現代社会では、私たちは様々なストレスにさらされ、多様な悩みを抱えがちです。悩みを持ったとき、身近な人や行政・NPOの相談機関に相談することももちろん有効ですが、同じ悩みを抱えている人ならわかってくれるのに・・・、同じ悩みを抱えている人と語り合いたい、と思ったことはありませんか？ そのようなときには、ぜひ一度自助グループを探して参加してみてください。自助グループは全国に数百あるといわれ、参加者数は100万を超えています。テーマも左図のように様々です。もし、身近に自分の悩みの自助グループがなければ、自分で声をかけてつくってもいいのです。本号では、自助グループへの参加や立ち上げに役立つ書籍をご紹介します。



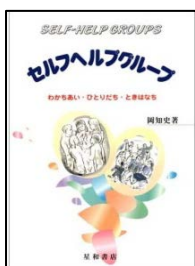
↓↓↓市内図書館&すくらむ21で読めます↓↓↓(一部、どちらかにしかないものもあります)



『知っていますか？ セルフヘルプ・グループ 一問一答』  
伊藤伸二・中田智恵海編著 解放出版社 2001年

自助グループについてのわかりやすい入門書。なりたち、効用、参加・運営方法を解説。

はじめて自助グループを知りたい人向けの、コンパクトな入門書。当事者であり、長年自助グループを運営し、自治体のセルフヘルプ支援センターの代表等も務めてきた著者たちが、時に自分たちの体験談をまじえながら、一問一答式で、自助グループの効用、グループの特徴や現状、探し方、参加・運営方法をわかりやすく解説。ミーティングで仲間と出会い、自分の言葉で語ることで得られる力を説明しています。



『セルフヘルプグループ わかちあい・ひとりだち・ときはなち』  
岡知史著 星和書店 1999年

「わかちあい」から自分への尊厳が生まれ、「ひとりだち」「ときはなち」につながる

自助グループのミーティングの重要な要素である「わかちあい」。共通の経験に基づく気持ちや、情報、考え方の「わかちあい」がどのように当事者の自己選択・解放につながり、新しい生き方につながっていくのか、順を追って丁寧に説明してくれる本。生きるのが難しくなったとき、今の自分とは少し違った、「セルフヘルプ」というもう一つの生き方があることを教えてくれます。

『セルフヘルプ・グループとサポート・グループ実施ガイド 始め方・続け方・終わり方』  
高松里著 金剛出版 2009年



## グループの立ち上げ・運営のノウハウを詳しく伝授する実践的ガイド

実際に自助グループを立ち上げるときに役に立つ実践ガイド。「自分にとって必要なグループを立ち上げることは難しいことではない」とのスタンスのもと、グループを始めるときにどのような準備をすればよいのか、場所の確保、ミーティングの基本ルールの設定、世話人の役割、果てはグループの解散の仕方まで説明しています。巻末に、「セルフヘルプ・グループの始め方・続け方・終わり方」のチェックリストがついていて、これからグループを立ち上げる方に役立つこと間違いなしです。

『セルフヘルプ・シリーズ No.8 悩みや問題を抱えているあなたに知ってほしい  
セルフヘルプ・グループからのメッセージ』

神奈川県社会福祉協議会編 神奈川県社会福祉協議会 2011年

## 神奈川県内の自助グループの実例を紹介。当事者の思いがわかる本。

神奈川ボランティアセンター発行の冊子『セルフヘルプ・シリーズ』の中の1冊。県民センター内セルフヘルプ活動コーナーを利用している自助グループの方々が、グループとして活動し始めるまでの話や現在のグループ活動について語っています。自助グループを運営する当事者の思いがよくわかる本です。

## 本を読んだら、もっと学びたい！実践したい！！

### すくらむ21の自助グループ支援

すくらむ21では、こころや体、生き方の悩みがテーマの自助グループを支援しています。市内の方を含む3名以上のグループで登録応募ができます。(詳細はお問い合わせください。)

#### ◇ 支援内容

- **自助ミーティングの会場の無料提供**  
グループ相談室・第2交流室を月2回まで無料で提供します。
- **広報の支援**  
すくらむ21の作成する広報媒体・HPへの掲載、チラシの館内・市内配架を通じてグループの活動を市民に伝えます。
- **一時保育場所の無料提供**  
必要に応じて児童室の使用も認めます。
- **自助グループ自主企画講座の開催支援**  
自助グループおよび市民の学習の機会となる講座の開催支援を行っています。選考をすればすくらむ21で開催できます。

### すくらむ21 平成26年度 自助グループ登録団体募集！

#### 応募受付期間

- H26 1/10～2/10

#### 支援期間

- H26 4/1～H27 3/31

#### 応募書類一式(窓口・HPで配布)

- 自助グループ登録申込書
- 自助グループ登録時誓約書
- 自助グループ部屋利用申込書
- 会員名簿・会則等(会員連絡先は3名分以上あれば全員分は不要)

#### 応募方法

窓口で提出を受け付けます。新規団体の場合、30分ほど面接有り。必ず、日時予約のうえお越しください。

### すくらむ21でミーティングを行っている自助グループ(平成25年度)

いつからでも参加できます。毎回出席する必要はありません。

グループ名	Tea Time (ティータイム)	思春期の子育てを考える会	こすぎ会	サークルららら
内容	不登校	親子関係	不登校・ひきこもり	家族関係
目的	不登校の子どもをもつ親同士の情報交換・意見交換	思春期・自立期の子どもを持つ母親の意見交換による元気回復の場	不登校・引きこもりについての意見交換	家族の問題を母や妻としてではなく、一人の女性として語る
日時	第4土曜日 14-17時	第4木曜日 10-12時	第1火曜日 13-18時	第3火曜日 14-18時
対象者	不登校の子の親	思春期の子育て中、経験・関心のある母親	不登校・引きこもりの子の母親	家族の問題を語りたい女性

## 川崎市男女共同参画センター(愛称:すくらむ21)

※JR 南武線「武蔵溝ノ口駅」徒歩 10分

※東急田園都市線・大井町線「溝の口駅」徒歩 10分

〒213-0001 川崎市高津区溝口 2-20-1

電話: 044-813-0808

FAX: 044-813-0864 (受付 9:00~21:30)



携帯はこちらから



すくらむ21 自助

検索