



## 自助グループとは

同じ悩みを抱える仲間が集まって定期的に継続したミーティングなどを行い、体験をわかちあいながら問題解決に向けて自主的に支えあう活動をするグループのことです。

ミーティングの場には原則として専門家や援助者は入りません。同じ悩みを持つ仲間と対等な関係の中で話せることだけを話し、話せないときはただそこにいてみんなの話をきくだけでもいいのです。気持ちや体験をわかちあい、情報交換などを行います。自助グループのミーティングは、プライバシーの守られるほっとできる空間です。

ひとりで悩みに向かうのはつらいけれど、仲間とともに思いや経験、情報をわかちあい、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。

### 自助グループのミーティングに参加してみたい

「2020年度にすくらむ21でミーティングを行っている自助グループ」をご覧ください。毎回出席する必要はありません。一人で悩まず、わかちあい、認め合い、支え合う場に来てみませんか？

### 自助グループについてもっと詳しく知りたい

すくらむ21 情報提供室には、自助グループへの参加や立ち上げに役立つ書籍があります。是非ご活用ください。

### 自分も自助グループを作っている、または作ってみたい

すくらむ21では自助グループの活動を支援しています。対象となるグループや支援の内容については裏面へ

## 2020年度にすくらむ21に登録している自助グループ

時間内出入り  
自由です。

【お問合せ先】すくらむ21事務局 TEL:044-813-0808 Email:scrum21@sc.scrum21.or.jp

\*対象者の性別が特に限定されていない場合は、性別に関わらずご参加いただけます。

\*開催については、やむを得ない事由で急遽中止になる場合があります。ご質問は当該グループのHPもしくはすくらむ21事務局までご連絡下さい。

グループ名	Tea Time (ティータイム)	ゆるりの会 (旧名称:思春期の子育てを考える会)	サークルららら	ふつうのくらし
内容	不登校	親子・家族・人間関係	家族関係	非正規職の女性
目的	不登校のこどもを持つ親や、その経験のある親同士の情報・意見交換	思春期・自立期の子育て中及び経験者の母親の意見交換による元気回復の場	母や妻としてではなく、一人の人として家族のことを話して楽になること	非正規職で働く女性のもやもやを語る
活動日時	第4土曜日 14:00~17:00	第1金曜日 10:00~12:00 ※ただし8月は夏休み、5月、1月は第2金曜日	第3金曜日 14:00~18:00	年4回 6/14(日)、9/22(火祝) 12/13(日)、3/21(日) 14:00~16:00
場所	すくらむ21	すくらむ21	すくらむ21	すくらむ21
対象者	不登校の子を持つ親とその経験のある親	思春期・自立期の子育て中及び経験者の母親と関心のある女性	家族のことを話したい人	非正規職で働く女性(求職中の方も含む)
WEBサイト	<a href="http://teatime-futoko.blog.jp/">http://teatime-futoko.blog.jp/</a>	—	—	<a href="https://www.decentlife.jp/">https://www.decentlife.jp/</a>
メッセージ	ある日突然、我が子が学校へ行かなくなった… ひとりでつらく不安な時間を過ごしている人、かつてそんな経験をした人、それぞれ感じることを考えること一緒に話しませんか？	わかちあいと情報交換をととして、お互いのプラス面を支えあい、ほっと一息、ゆるりと元気を回復できる場にしたいと「女のしゃべり場」を続けています。	家族のことを母や妻などの役割としてとらえるのではなく、一人の人として語り、ジェンダーの問題を考えていくことで、楽になれるとうれしいです。	将来が不安、お金が心配、このままでいいのかな。そんな気持ちを同じ境遇の仲間とざくばらんに語りませんか？ゴールもなく、思うことを自由に話せる、ゆるゆるした分かち合いの場です。

### 【お問合せ先】

ハロー・ウィメンズ 110番 TEL:044-811-8600

日時:月~木(10-15時)、金(15-20時)、日(12-17時)

興味のある方。詳しく知りたい方は、

ハロー・ウィメンズ 110番までお電話ください。

グループ名	ピアグループ星さん
内容	DV・モラルハラスメント
目的	傷付き体験による辛さや苦しさを安心して話せる場所
活動日時	非公開
対象者	DV・デートDV・モラルハラスメント等、傷付き体験のある女性
メッセージ	予約不要、匿名参加可、遅刻早退も自由の言いばなし、聴きっぱなしのグループです。同じような傷付きを経験し共感しあえる仲間がいます。誰にも言えなかった辛さも苦しさも、ここで話して置いて帰りませんか。



女性のための総合相談

ハロー・ウィメンズ 110番  
☎ 044-811-8600



あなたの生活の悩みも、生き方も、働き方も時間とともに、変化するもの…

一人で悩まないで、まずご相談ください。

#### 電話相談

月~木(10~15時)  
金(15~20時)  
日(12~17時)  
※土日、年末年始は休み

こちら、からだ、性差別、家族、夫婦、子育て、女性に対する暴力、生き方、人間関係の悩みなどを女性の立場に立って、女性の相談員がお伺いします。相談の秘密はお守りいたしますので、お気軽にお電話ください。

(電話相談は匿名でお受けしています。)

聴覚に障害がある方など、電話でご相談できない場合には、面接相談をお受けしています。

面接相談予約 FAX:044-813-5872

#### 面接相談

予約制・無料  
※土日、年末年始は休み

面接相談をご希望の方も、まずはお電話ください。

予約受付 ☎:ハロー・ウィメンズ 110番へ

①女性の悩み相談 …………… 第1・3木(10時~12時)  
夫婦、子育て、家族、生き方などの悩み相談 第4金(16時~20時)

②女性弁護士による法律相談 …………… 第1・3木(13時~16時)

すくらむ21では、「心と体と生き方・家族についての悩み」をテーマに活動する自助グループを支援しています。

### 対象となるグループ

- 川崎市在住・在勤・在学者を中心とした、3人以上のグループであること
- 心やからだ、生き方等についての悩みをテーマとし、悩みの解決や軽減に役立つ活動をしていること
- 参加者が対等な立場で話ができる形態をとっているグループであること（専門家や支援者が中心となって運営し、サービスを提供する人とされる人に役割が固定しているグループは対象外）
- 同じ悩みを抱えている人に対してオープンであり、原則としていつでも新しい仲間を受け入れることができること
- 定期的に活動しているグループであり、継続した活動を考えていること
- 特定の政治・宗教・営利を目的とした活動をしていないこと

### 支援の内容

- **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交流室を無料で（月2回まで）提供します。
- **広報の支援**  
川崎市男女共同参画センターの作成する広報媒体への掲載、ホームページへの掲載、チラシの館内・市内配架など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「保育室」の使用も認めます。ただし、保育担当者は各自手配してください。（センター登録の保育サポーターの紹介を行っています）
- **自助グループ企画講座の開催支援**  
自助グループ及び市民の学習の機会となる講座の企画開催支援を行っています。毎年5-6月に募集し、選考を通れば川崎市男女共同参画センター内にて開催できます。

### 支援期間

4月～翌年3月までの1年間

毎年1～2月に、次年度の支援グループの募集を行い、選考を経て支援グループを決定します。

### お問合せ

応募書類（一式）はすくらむ21のホームページからもダウンロードできます。募集開始時期が近くなりましたらご覧ください。

[https://www.scrum21.or.jp/consul/self\\_help/](https://www.scrum21.or.jp/consul/self_help/)  
TEL:044-813-0808

すくらむ21



## 施設概要 & お問い合わせ

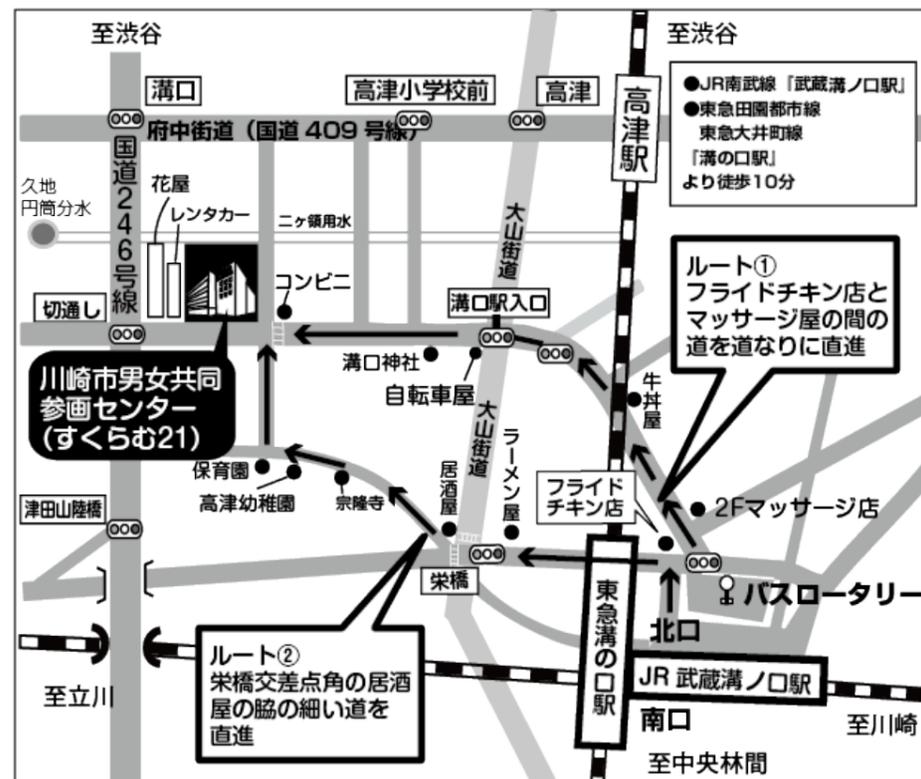
### 施設概要

開館時間	午前8時30分～午後9時30分
貸室時間	午前9時00分～午後9時30分
休館日	偶数月の第3火曜日、年末年始 ※施設・設備の保守点検等のため臨時休館することがあります。
所在地	〒213-0001 川崎市高津区溝口 2-20-1
交通	JR南武線「武蔵溝ノ口」駅より徒歩10分 東急田園都市線・大井町線「溝の口」駅より徒歩10分
駐車場	あり（25台のうち1台は身体障がい者専用駐車スペース）

### お問合せ

川崎市男女共同参画センター（愛称：すくらむ21）  
TEL 044(813)0808 FAX 044(813)0864  
<https://www.scrum21.or.jp/>

### 会場へのアクセス



ひとりで悩んでいませんか？  
同じ悩みを抱える仲間と出会う場



2020 年度版  
（8月 更新版）

# 自助グループのご案内



川崎市男女共同参画センター  
（愛称：すくらむ21）