

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

「2026年度 すくらむ21 に登録し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。情報提供室には、自助グループに関する書籍があります。是非ご活用ください。対象となるグループや支援の内容については裏面へ

2026年度 すくらむ21 に登録している自助グループ

*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。

1	グループ名	ゆるりの会 (旧名称：思春期の子育てを考える会)
	内容	親子・家族・人間関係
	目的	思春期・自立期の子育て経験者の母親のフリートークによる元気回復の場
	活動日時	5月、7月、9月、11月、3月の第1金曜日 10:00～12:00 ※1月は第2金曜日 10:00～12:00
	場所	すくらむ21
	対象者	思春期・自立期の子育て経験者の母親と関心のある女性
	メッセージ	思春期の子育てを考える会で始まりましたが、現在は家族や介護等女性を取り巻くモヤモヤも語り合っています。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。

2	グループ名	GA溝のログループ
	内容	ギャンブル依存症
	目的	ギャンブルの問題を抱えている人たちが経験と力と希望を分かち合って共通の問題を解決し、ほかの人たちもギャンブルの問題から回復するように手助けしたいという共同体の活動
	活動日時	第1・2・3・5日曜日 10:00～11:30 ※1月のみ第2・3・5日曜日
	場所	すくらむ21
	対象者	ギャンブル依存症から回復したい人
	メッセージ	ギャンブル依存症で苦しむ仲間が集まる自助グループです。言いつばなし・聴きっぱなしが原則で、仲間の正直な話を聴いて、自分の正直な話をする場所です。仲間と共に回復を目指しましょう。お気軽にお越しください。 すくらむ21主催の自助グループの他、毎月第4日曜日にもGA溝のログループ主催で活動しています。スケジュールはGAインフォメーションセンター<JIC>のホームページでご確認ください。 http://www.gajapan.jp/jicsc-ejp.html#mizo

3	グループ名	サークルららら
	内容	家族のことなど
	目的	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、考えることで楽になること
	活動日時	第3金曜日 14:00～18:00
	場所	すくらむ21
	対象者	家族のことを話したり考えたい女性
	メッセージ	私たち“サークルららら”は、2005年「家族ってなあに？」の講座から始まりました。家族のかたちが多様化する中、女性が母や妻などの役割としてではなく、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。

4	グループ名	マーブルリバー
	内容	セクシュアルマイノリティ
	目的	自分の性別や表現について悩んだり考えたりしている16歳～35歳の方が安心して過ごせる居場所づくり
	活動日時	4月、6月、8月、10月、12月、2月の第2土曜日 13:00～17:00
	場所	すくらむ21
	対象者	自分の性別や表現について悩んだり考えたりしている16歳～35歳の方 ※場の安全を確保するため、右の二次元バーコードから事前申し込みをお願いします。 (申込がむずかしい方は、直接来場してもOKです。)
	メッセージ	自分の性別や表現について安心して話したり、聞いたりすることができ居場所です。日常生活のことなどもゆるく話すことができます。無理に話さなくても大丈夫。本を読んだり、おかしを食べながらゆっくりすることもできます。困りごとを相談することもできます。ぜひお気軽にのぞきにきてください。 なお、10～18歳に向けた「マーブルリバー出張版」は定期的に川崎市内各所で開催します。詳しくはX(旧Twitter)とInstagramで《marbleriver1413》を検索してください。 https://www.instagram.com/p/DG5JG1jzTf8/

ご質問は、すくらむ21事務局までご連絡ください。

1234 問合せ先 すくらむ21事務局



044-813-0808

Email: scrum21@scrum21.or.jp

5	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、傷つき体験のある女性
	メッセージ	予約不要、匿名参加可、遅刻早退も自由の言いつばなし、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や苦しさを、ここで話して置いて帰りませんか。

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

5 問合せ先 ハロー・ウィメンズ110番



044-811-8600

問合せ・相談日時	日曜	12:00～17:00	※土・祝日・毎月第3火曜日及び年末年始は休み
	月～木曜	10:00～15:00	
	金曜	15:00～20:00	

すくらむ21の 自助グループ支援とは

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

- 3人以上の当事者で構成されているグループで10人程度の利用であること
- 生きづらさ、家族関係、不登校・ひきこもり、働き方、暴力などの傷つき体験、さまざまな依存症などをテーマとし、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)
- 参加費を徴収しないこと
- 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
- 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・第2楽屋等を無料で(月4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**
12～2月頃に、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。

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。

URL : https://www.scrum21.or.jp/consul/self_help

すくらむ21 自助グループ 検索

施設概要・お問合せ

施設概要

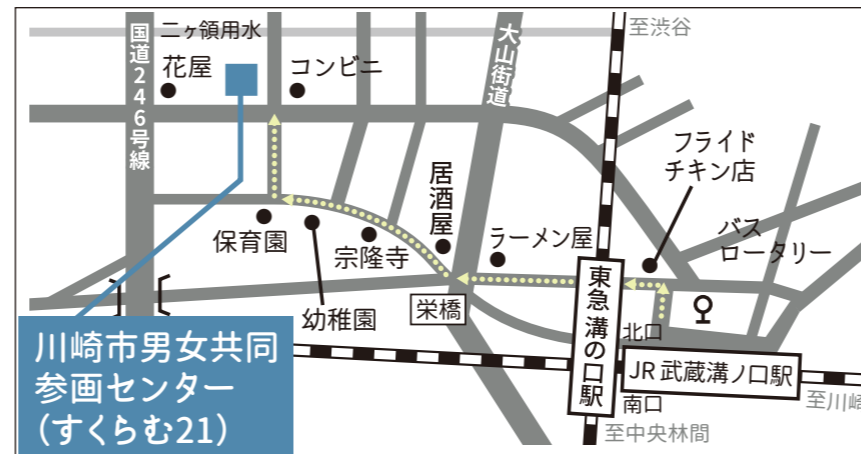
- 開館時間** 8時30分～21時30分まで
- 貸室時間** 9時～21時30分まで
※第1交流室のみ8時30分よりご利用いただけます。
※21時30分には退館ください。
- 休館日** 毎月第3火曜日・年末年始
※ただし、施設・設備の保守点検等のため、臨時休館することがあります。その場合には、事前にお知らせします。
- 所在地** 〒213-0001 川崎市高津区溝口2-20-1
- 駐車場** あり 25台
※うち1台は身体障がい者専用駐車スペース

お問合せ

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

アクセス

- ※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



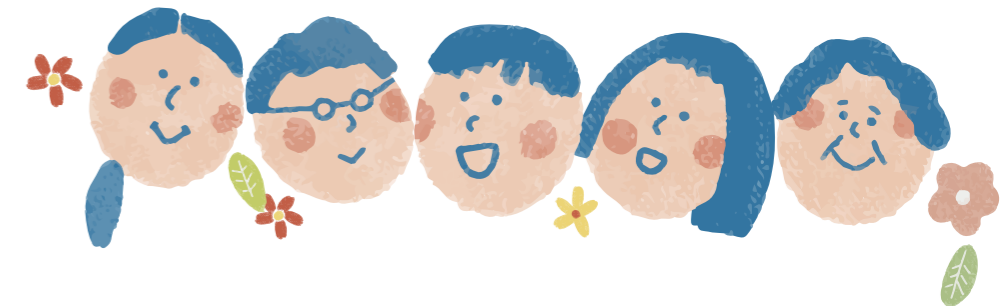
すくらむ21

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



2026年度版

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)