

長崎県のセルフヘルプグループ

(精神保健福祉関係)

令和6年3月 現在

長崎県長崎こども・女性・障害者支援センター

〒852-8114 長崎県長崎市橋口町 10-22

電話番号：095-846-5115

FAX番号：095-844-1849

メールアドレス：s04760@pref.nagasaki.lg.jp

ホームページ： <http://www.pref.nagasaki.jp/section/na-shien-c/index.html>

【目 次】

| | |
|--|---------|
| 1. セルフヘルプグループとは | P 1 |
| 2. 用語の説明 | P 2 |
| 3. 各セルフヘルプグループ | |
| ①精神障害者のためのグループ | |
| ・ N P O 法人 全国精神障害者団体連合（ぜんせいれん） | P 3 |
| ・ N P O 法人 全国精神障害者ネットワーク協議会（NPO ゼンセイネット） | P 3 |
| ・ 長崎県精神障害者団体連合会（ちょうせいれん） | P 3 |
| 【各地区精神障害者当事者会】 | P 4 |
| ②精神障害者の家族のためのグループ | |
| ・ 公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと） | P 5 |
| ・ 長崎県精神障害者家族連合会（長家連） | P 5 |
| 【各地区精神障害者家族会】 | P 5- 6 |
| ・ 長崎げんき会 | P 6 |
| ③ひきこもりの問題で悩む家族のためのグループ | |
| ・ 長崎県ひきこもり家族会『花たば』 | P 7 |
| 【各地区家族会】 | P 7- 8 |
| ④大切な方を自死でなくされた方のためのグループ | |
| ・ N P O 法人 自死遺族支援ネットワーク R e | P 8-9 |
| ⑤認知症の人を抱える家族のためのグループ | |
| ・ 公益社団法人 認知症の人と家族の会 | P 9 |
| ・ 公益社団法人 認知症の人と家族の会 長崎県支部 | P 9 |
| 【各地区会定例会（会員のつどい）】 | P 10 |
| ⑥アルコール依存症者と家族のためのグループ | |
| ・ 公益社団法人 全日本断酒連盟 | P 11 |
| ・ 長崎県断酒連合会 | P 11 |
| 【県内の断酒会「月例会」】 | P 11-12 |
| ・ A A（エー・エー） | P 13 |
| 【県内で行われているミーティング】 | P 13-14 |
| ・ A l - A n o n（アラノン） | P 14 |
| 【県内で行われているミーティング】 | P 15 |
| ⑦ A C（アダルトチルドレン）の方のためのグループ | |
| 【A C（アダルトチルドレン）とは】 | P 15 |
| ・ A C O D A（エー・シー・オー・ディー・エー） | P 15 |
| 【県内で行われているミーティング】 | P 15 |
| ⑧薬物依存症者と家族のためのグループ | |
| ・ N A（エヌ・エー） | P 16 |
| 【県内で行われているミーティング】 | P 16 |
| ・ N a r - A n o n（ナラノン） | P 16 |
| 【県内で行われているミーティング】 | P 17 |
| ・ 全国薬物依存症者家族連合会（薬家連） | P 17 |

- ⑨ギャンブル依存症者と家族のためのグループ
 - ・GA（ジー・エー）・・・・・・・・・・・・・・・・ P17
 - 【県内で行われているミーティング】・・・・・・・・ P18
 - ・GAM-Anonymous（ギャマノン）・・・・・・・・ P18
 - 【県内で行われているミーティング】・・・・・・・・ P19
- ⑩感情面で問題を抱えている方のためのグループ
 - ・EA（イー・エー）・・・・・・・・・・・・・・・・ P19
 - 【県内で行われているミーティング】・・・・・・・・ P19
- ⑪強迫的買い物・浪費・借金面の問題を抱えている方のためのグループ
 - ・DA（ディー・エー）・・・・・・・・・・・・・・・・ P20
 - 【県内で行われているミーティング】・・・・・・・・ P20
- ⑫摂食障害にお悩みの方のためのグループ
 - ・OA（オー・エー）・・・・・・・・・・・・・・・・ P20
 - ・NABA（ナバ）・・・・・・・・・・・・・・・・ P21
 - ・やどかり・・・・・・・・・・・・・・・・ P21
 - ・ケ・セラ・・・・・・・・・・・・・・・・ P21
- ⑬共依存症から回復したい方のためのグループ
 - ・CoDA JAPAN・・・・・・・・・・・・・・・・ P21
- ⑭パニック障害を抱えている方のためのグループ
 - ・NPO法人 生活発見の会 佐世保集談会・・・・・・・・ P22
 - ・NPO法人 生活発見の会 長崎懇談会・・・・・・・・ P22
- ⑮性の持ち方に問題を感じている方のためのグループ
 - ・SA（エス・エー）・・・・・・・・・・・・・・・・ P22
- ⑯トラウマ（心的外傷）でお悩みの方のためのグループ
 - ・NPO法人 日本トラウマ・サバイバーズ・ユニオン（JUST）・・ P23
- ⑰セクシャルマイノリティの方のためのグループ
 - ・Take it! 虹・・・・・・・・・・・・・・・・ P23
 - ・日本性同一性障害と共に生きる人々の会・・・・・・・・ P23
- ⑱レズビアン／ゲイ（同性愛）の方のためのグループ
 - ・NPO法人 OCCUR（アカー）・・・・・・・・・・・・・・・・ P24
- ⑲高次脳機能障害でお悩みの方のためのグループ・・・・・・・・ P25
- ⑳てんかん患者と家族のためのグループ
 - ・公益社団法人 日本てんかん協会（波の会）・・・・・・・・ P25
 - ・公益社団法人 日本てんかん協会 長崎県支部・・・・・・・・ P25

4. その他の関連施設・団体

- ・NPO法人 地域精神保健福祉機構・コンボ・・・・・・・・ P25
- ・NPO法人 アスク（ASK アルコール薬物問題全国市民協会）・・・・ P25
- ・NPO法人 アパリ（アジア太平洋地域アディクション研究所）・・・・ P26
- ・NPO法人 FOSC（フォスク：旧・女性ヘルプネットワーク）・・・・ P26
- ・犯罪被害者支援センター自助グループ あじさい・・・・・・・・ P26

*令和6年3月現在の情報です。

1. セルフヘルプグループとは

「セルフヘルプグループ（Self Help Group）」は、「自助グループ」や「当事者グループ」などとも呼ばれます。

セルフヘルプグループは当事者自身の体験や要求・願いを分かち合い、その実現に向けて自分たちが活動し、運営する組織です。

参加している人は、同じ目標を持って集まっているメンバーです。自分の気持ちや考え方・情報などをみんなと分かち合って、生きていく力をつけていきます。

基本は「自分の体験を語ること」「人の体験を語ること」「人の体験を聴くこと」で、当事者同士による共感に満ちた雰囲気傷ついた自尊心を修復し、人間的回復のきっかけとなります。

☆ご注意☆

セルフヘルプグループは日々変化しています。

最新の情報を掲載していますが、グループの成長・解消に伴い連絡先などが変更になる可能性もありますのでご注意願います。

また、セルフヘルプグループやリハビリ施設、関係団体の情報をお持ちであれば、当センターへご連絡下さい。

2. 用語の説明

自助グループにおいては、そのグループの中で用いられる特有の用語があります。
多くのグループにおいて、よく用いられる代表的なものは以下のとおりです。

- ◆ アノニマスグループ (Anonymouse Group)
アノニマスは「無名」と訳されるように、自分の名前や職業、住所など一切を明かす必要がないグループのこと。
AA (アルコールリクス・アノニマス) がその原点となっている。
- ◆ イネイブラー (Enabler)
依存症者が引き起こした問題を本人に返さず、代わりに尻ぬぐいをするなどして依存行動を支えてしまう人のこと。イネイブラーは親や配偶者に限らない。
- ◆ オープンミーティング
問題を持つ本人以外の関係者 (援助者や家族など) も参加できるミーティング。
- ◆ クローズドミーティング
本人だけが参加できるミーティングのこと。
もう一つ参加のための条件がつくと「ダブルクローズド」という。
- ◆ 12のステップ
アルコール依存症から回復するために提案された 12 項目で、AAが作ったもの。
アノニマスという名称を使っているグループではほとんどこの 12 のステップを使っており、依存対象の部分だけを入れ替えている。
- ◆ スリップ (Slipping)
依存症の症状の一つで、再飲酒したり再使用したりすること。家族の場合は、昔の考えや行動に戻ることに。
- ◆ 底つき
抱えている問題にまつわる破局によって、それを続けていたのではもはや生き続けられないと思うようになること。
多分に主観的なものであり、他人からはとっくに底をついたと思われても、本人はそう思っていないことも多い。
- ◆ 否認
依存症は、否認の病気とも言われるが、「自分は依存症ではない」「アルコールさえやめれば問題ない」などの否認の言葉がよく聞かれる。
生命より大事にしてきた依存対象を簡単に手放すのは無理。仲間との正直な話し合いが否認を解いていく。
- ◆ ミーティング (Meeting)
自分自身の体験を話す場。12 のステップを使用するグループではミーティングと呼び、断酒会では例会と呼んでいる。

3. 各セルフヘルプグループ

①精神障害者のためのグループ

★NPO法人 全国精神障害者団体連合会 (ぜんせいれん)

当事者による全国組織。「ひとりぼっちの障害者をなくそう」と1993年に結成され当事者によって運営されている。

《事務局》

東京都調布市 TEL: 042-426-9791

FAX: 042-426-9794

ホームページ <http://blog.canpan.info/zenseiren1801/>

メールアドレス jxaxm588@ybb.ne.jp

★NPO法人 全国精神障害者ネットワーク協議会 (NPO ゼンセイネット)

《福岡事務局》

〒820-0021 福岡県飯塚市潤野 288-1-101

TEL 0948-25-8939

FAX 0948-25-7899

★長崎県精神障害者団体連合会 (ちょうせいれん)

「精神障害者の生活と権利を守りたい」「精神障害者に対する正しい理解を深め、偏見や差別を無くしたい」をモットーに1993年に結成された、県内各地の当事者会の県連合組織。

- ・長崎県の「当事者力活用促進事業補助金」を受け、
 - ①ピアカウンセラー養成講座
 - ②ピアカウンセリング（当事者による当事者のためのカウンセリング）
 - ③情報誌「ちゃんぽん通信」の発行などの活動を行っている。

《事務局》

〒852-8104 長崎市茂里町 3-24 長崎県総合福祉センター4F

TEL&FAX: 095-808-5830

（事務局開設 火・金 11:00～15:00）

【各地区精神障害者当事者会】

| 会 名 | 郵便番号 | 連 絡 先 | 電話番号 |
|-----------------------|----------|--|---------------|
| マリンプルー | | (長崎市内) 長崎こども・女性・障害者支援センターまで問い合わせください | |
| 長崎バッテン倶楽部 | | (長崎市内) 長崎こども・女性・障害者支援センターまで問い合わせください | |
| スマイルフレンド | | (島原市内) 長崎こども・女性・障害者支援センターまで問い合わせください | |
| WILL LOVE (3 障害合同) | 854-0037 | 諫早市川内町 524-1 NPO法人 ロバの会 内 担当: 川良 ^{かわら} | 0957-56-9768 |
| 水仙の会 | 854-0021 | 諫早市幸町 65 - 21 就労支援センターB 型あおぞら内 | 080-9055-4051 |
| おおむら麦の会 | 856-0025 | 大村市小路口町 328-5 竹松アパート A2 棟 19 号 片岡史和様方 | 090-6897-0941 |
| アトリエほれほれ 利用者部会 | 856-0832 | 大村市本町 413-2 アトリエほれほれ内 | 0957-53-5521 |
| さくら会 | 859-5116 | 平戸市職人町 257 地域活動支援センターホープドリーム内 | 0950-23-2061 |
| いぶき会 | 848-0403 | 松浦市福島町原免 1010-1 社会福祉法人 夢追う会 ホープステーション 内 | 0955-41-3037 |
| 野の花 | 859-1304 | 雲仙市国見町多以良丁 1366-1 就労継続支援 B 型事業所野の花風館内 | 0957-78-3866 |
| 三つ葉のクローバー | 817-0322 | 対馬市美津島町雑知乙 1168-7 長崎県対馬病院 デイケア 内 | 0920-54-7111 |
| SUN SUN クラブ | 811-5133 | 壱岐市郷ノ浦町本村触 620-5 壱岐保健所 内 | 0920-47-0260 |
| 憩い会 | 857-4701 | 北松浦郡小値賀町笛吹郷 1757-8 健康管理センター 内 | 0959-56-3763 |
| いちご会 | | (佐々町内) 長崎こども・女性・障害者支援センターまで問い合わせください | |
| 上五島花園会 | 857-4211 | 南松浦郡新上五島町有川郷 767-1 地域活動支援センターいろえんびつの家内 | 0959-42-3177 |

【ピアサポートグループ】

| 会 名 | 開催日 | 場 所 | 連 絡 先 |
|-------------|-----------------------|-------------|---|
| ピアサポートみなと | 毎月第2土曜 13:30~15:30 | プラットおおむら | https://www.ps-minato.com/ 090-9481-0383 sugimoto@ps-minato.com |
| ふたばの陽(ひ) | 毎月第3土曜 13:30~15:30 | 佐世保市福祉活動プラザ | 0956-49-5933 futabanohi@yahoo.co.jp |
| ピアサポートちゃんぼん | 毎月第4土曜 10:00~12:00 | 長崎市役所 | 095-807-4269 |
| ぴあサポートうんぜん | 毎月第3日曜 13:30~15:30 | 愛の夢未来センター | http://piasapo.wixsite.com/unzen 070-8382-2773 piasapo.unzen@gmail.com |

②精神障害者の家族のためのグループ

★公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）

精神障がい者の家族の全国組織。
障害者や家族への支援のほか、精神障害について啓発活動なども行っている。
全国の都道府県連合会組織をまとめ、活動方針や要望などを集約している。

《事務局》

〒167-0054 東京都杉並区松庵 3-13-12
TEL: 03-5941-6345 FAX: 03-5941-6347
ホームページ <https://www.seishinhoken.jp/>
E-mail: hukushikai@seishinhoken.jp
〔電話相談〕 TEL: 03-5941-6346
(水 10:00~15:00 ※12:00~13:00 は昼休み)

★長崎県精神障害者家族連合会（長家連）

1974年に結成された精神障害者を家族に持つ方のための団体。
長崎県の「精神障害者家族支援強化促進事業費補助金」を受け、

- ① 家族会の育成
- ② 精神保健福祉に関する知識の普及および啓蒙
- ③ 精神医療の改善と充実
- ④ 精神障害者とその家族の福祉増進
- ⑤ 家族の親睦、こころの健康保持向上
などの活動を行っている。

《事務局》

〒852-8104 長崎市茂里町 3-24 長崎県総合福祉センター県棟 4F
TEL: 095-842-5350（呼出） FAX: 095-842-5351

【各地区精神障害者家族会】

| 会名 | 郵便番号 | 連絡先 | 電話番号 |
|------|----------|---|---------------|
| のぞみ会 | 852-8134 | 長崎市大橋町 3-2 地域活動支援センター のぞみ共同作業所内 | 095-807-4269 |
| のぐさ会 | 852-8046 | 長崎市柳谷町 6-3 就労継続支援 B 型事業所のぐさ内 | 095-848-7641 |
| つばき会 | 850-0007 | 長崎市立山 4 丁目 5-13 つばき作業所内 | 050-3444-1928 |
| かたる会 | 859-6125 | 佐世保市江迎町三浦 56-4 就労継続支援 B 型事業所 かたる会共同作業所内 | 0956-64-2386 |

| | | | |
|-----------------|---------------|---|--------------|
| ありあけ会 | 859-0153 | 諫早市小長井町大峰 980-166 地域活動支援センターありあけ内 | 0957-34-3638 |
| くろしお会 | 859-5116 | 平戸市職人町 257 平戸市障害者地域活動支援センター ホープドリーム内 | 0950-23-2061 |
| つつじ会 | 859-4501 | 松浦市志佐町浦免 533 地域活動支援センター 「はーとオアシス」内 | 0956-72-3969 |
| ひまわり会 | 817-0013 | 対馬市厳原町中村 606-1 地域活動支援センターきらり内 | 0920-52-7781 |
| のぎくの会 | 811-5544 | 壱岐市勝本町布気触 288 番地 1 就労継続支援 B 型事業所 のぎくの丘内 | 0920-48-3535 |
| はまゆう会 | 853-0065 | 五島市坂の上 1 丁目 158-1 就労継続支援事業所ふれあい内 | 0959-72-3089 |
| 野の花 ファミリークラブ | 859-1324 | 雲仙市国見町多良良丁 1366-1 就労継続支援 B 型事業所野の花風館内 | 0957-78-3866 |
| あじさい会 | * (小値賀町内 休会中) | | |
| ゆみはり会 | 佐世保市 | ※ゆみはり会携帯：080-7892-7607 | |
| あけぼの会 | 諫早市 | ※個人宅のため問い合わせは長家連へ | |
| しゃくなげ会 | 諫早市 | ※個人宅のため問い合わせは長家連へ | |
| しらぬい会 | 諫早市 | ※個人宅のため問い合わせは長家連へ | |
| くすの木会 | 諫早市 | ※個人宅のため問い合わせは長家連へ | |
| あやめ会 | 大村市 | ※個人宅のため問い合わせは長家連へ | |
| 雲仙会 | 南島原市 | ※個人宅のため問い合わせは長家連へ | |

★長崎げんき会

統合失調症・うつ・神経症・心身症・人格障害などの障害を持つ方の兄弟姉妹や家族の会。

〔例会〕 毎月（土曜又は日曜）11:00～12:30
出島交流会館（長崎市出島町 2-11 長崎県美術館そば）
〔連絡先〕 TEL: 080-5207-1052
ブログ <http://genki9.blog99.fc2.com/>

③ひきこもりの問題で悩む家族のためのグループ

★長崎県ひきこもり家族会『花たば』

長崎県内の3つのひきこもり家族のつどい（「ひまわり会（長崎市）」、「コスモス会（長崎こども・女性・障害者支援センター）」、「あじさい会（県央保健所）」）が集まり、平成24年11月18日に設立した団体。

年数回「定例会」「学習会」で、ひきこもりの問題で悩む家族同士が交流を持ち、家族の対応方法などを学んでいる。

《事務局》

〒854-0046 諫早市原口町689 川崎 様方

TEL&FAX: 0957-22-1951

【各地区家族会】

| 会 名 | 曜 日 | 時 間 | 場 所 | 問合せ先 |
|-------------------------------|---------------------------------|---------------------------|---|---------------------------------------|
| 親の会 たんぽぽ | 毎月1回 土曜日または日曜日 (月毎で異なります) | 13:00~17:00 (月毎で異なります) | 長崎市銀屋町 2-16 古川町共同ビル 401 (月毎で異なります) | 古豊 史子様 090-9723-2651 |
| NPO法人 フリースクール クレイン・ハーバー | 毎月第3土曜日に親の会を実施 (異なる場合がございます) | | 長崎市昭和 3 丁目 387-1 | 095-844-8899 |
| NPO法人心澄 家族会 | 月1回 日曜日 | 13:00~15:00 | 長崎市馬町 48-1 市町村会館別館3階 | 095-807-4937 |
| ワフワの親の会 | 第2土曜日 | 10:00~12:00 | 佐世保市江迎町 | 田川 久美子様 090-9722-3348 ※参加の際は要連絡 |
| 中里・皆瀬地区親の会 | 第3金曜日 (新型コロナウイルスの状況に応じて開催) | 19:30~21:30 | かいぜ学童クラブ 佐世保市皆瀬町 | 090-7164-9355 |
| 不登校・ひきこもり支援団体「のんさん」 | 毎日 土日祝日含む | 10:00~18:00 | 佐世保市小佐々町 | 0956-68-2043 ※非通知を解除の上 おかけください |
| NPO法人 グループ ふきのとう | 親の会 | 第2金曜日 | 19:00~ | 0956-25-6222 |
| | おやじの会 | 第2金曜日 | 19:00~ | |
| つくしの会 (家族のつどい) | 第4水曜日 | 13:30~15:30 | 松浦市市民福祉総合プラザ3F 松浦市志佐町里免 | 090-4980-2094 |

| 会 名 | 曜 日 | 時 間 | 場 所 | 問合せ先 |
|------------------------|-------------|-------------|--------------------------|-------------------------------|
| あじさい会 | 第1水曜日 | 13:30~15:30 | 県央保健所 諫早市栄田町26-49 | 川崎 様 090-8229-4590 |
| ゆるゆるどころアーバ (arbor) | 水・金・土 | 11:00~16:00 | 飯盛町中山650-9 | 牟田様 090-1973-1960 |
| 不登校・ひきこもりの 家族会 なの花 | 毎月 第4土曜日 | 18:00~20:00 | 花みずき 大村市古町2丁目 1587 | 事務局 永山 様 080-6447-9536 |
| ぴあサポート うんぜん | 第3日曜日 | 13:30~15:30 | 愛の夢未来センター | 070-8382-2773 |
| 不登校・ひきこもり 親の会「こもれび」 | 第2・4 月曜日 | 14:00~16:00 | 新上五島町 子育て支援センター | 0959-52-4822 090-8834-2717 |

④大切な方を自死でなくされた方のためのグループ

★NPO法人 自死遺族支援ネットワークRe

〔身近な方を自殺(自死)で亡くされた方の分かち合い会や、自殺対策のための情報提供や地域社会に対する提言などの活動を行なっている。〕

ホームページ <http://npore.org>

◆Reからのメッセージ

自死遺族の方が「誰かに話を聞いて欲しい」、「話をしたい」との思いが高まった時に、「話せる」、「聞ける」そんな場所でありたいと考えています。また、ご遺族同士の出会いの場とし、寄り添い語り合うことを通して悲嘆を分かち合い、支え、語りあいながら、悲しみや苦しみを互いに共感すること、心の安らぎを取り戻していくことを願っています。

【分かち合い会（自死遺族のつどい）】

対 象：身近な方を自殺（自死）で亡くされた方

▽大村市 日 時：第2土曜日（10：15～12：30）

場 所：大村市こどもセンター（2F）：大村市本町413-2

参加費：300円

▽長崎市 日 時：偶数月第4土曜日（10：00～12：00）

場 所：中央公民館2階 研修室（第2～5研修室のいずれか）

参加費：無料

備 考：事前申し込みが必要です（長崎市地域保健課：095-829-1153）

*その他の地域については、自治体との協議等によって決定。

⑤認知症の人を抱える家族のためのグループ

★公益社団法人 認知症の人と家族の会

〔 1980年結成。全国47都道府県に支部があり、1万1千人の会員が励ましあい、助け合って「認知症があっても安心して暮らせる社会」を目指している。 〕

《事務局》

〒602-8222 京都市上京区晴明町811-3 岡部ビル2F
TEL: 050-5358-6580 FAX: 075-205-5104
ホームページ <https://www.alzheimer.or.jp>
メールアドレス office@alzheimer.or.jp

★公益社団法人 認知症の人と家族の会 長崎県支部

〔 1985年に『呆け老人をかかえる家族の会』として結成された後、1994年に全国組織の法人化に伴い長崎県支部となった。 〕

長崎県の「認知症高齢者地域支え合い事業補助金」を受け、

- ① 認知症に対する予防対策や介護の仕方等の講習会の開催
- ② 相談・普及啓発事業
- ③ 地域支援連絡会の開催

などの活動を行っている。

《事務局》

〒852-8104 長崎市茂里町3-24 長崎県総合福祉センター県棟4F
TEL&FAX: 095-842-3590 (呼出)
(火・金 10:00~16:00)
認知症の人と家族の会の会員が相談に応じます。

【各地区会定例会（会員のつどい）】

| 会名 | 開催曜日 | 時間 | 場所 | 代表者名(連絡先) |
|---------|----------------|-------|--|------------------------------|
| あじさい会 | 第4火曜 | 13:00 | 長崎市もりまちハートセンター | 川崎 弘子 090-4777-6137 |
| はなみずき会 | 第4火曜 | 13:30 | させぼ市民活動交流プラザ | 松尾 文子 0956-47-2395 |
| つつじ会 | 第4木曜 | 13:00 | 諫早市市民センター | 太田 栄子 0957-43-2123 |
| わらべ会 | 第3水曜 | 13:30 | プラットおおむら (サロン・おおむら桜) | 神原 千代子 090-2502-9829 |
| お城の会 | 第2木曜 | 14:00 | 島原市森岳公民館(永田・大山) | 茂 良子 080-1536-4498 |
| 折り梅の会 | 第1月曜 | 13:30 | 松浦市生涯学習センター | 萩原 茂 080-2734-4565 |
| かおり会 | 第3水曜 | 13:30 | 雲仙市千々石町 千々石保健センター | 城臺 洋子 0957-37-2160 |
| グループすみれ | 偶数月 第3火曜 | 10:00 | 南島原市加津佐町 希望の里センター | 正木 玲子 090-6420-9976 |
| 秋桜会 | 第2木曜 | 13:00 | 西彼杵郡 時津町公民館 | 高見 みちよ 095-882-4341 |
| ほほえみ会 | 奇数月 25日 | 19:30 | 北松浦郡小値賀町センター センター 伊藤 090-6899-2604 | 山本 香代子 0959-56-2468 |
| 菜の花会 | 休会 | — | 新上五島町地域包括支援センター | 近藤 悦子 0959-52-8590 |
| はまべの会 | 出前 | | 壱岐市芦辺町「ハッピーヒルズ」内 | 壱岐市芦辺町「ハッピーヒルズ」内 |
| (平戸市) | 第2木曜 | 13:30 | 平戸市未来創造館 COLAS平戸 | 地域包括支援センター窓口 0950-22-9132 |
| (平戸市) | 第3土曜 | 9:30 | E-basyo みんなでワハハ | 地域包括支援センター窓口 0956-82-5412 |
| (川棚町) | 第4木曜 | 10:30 | 対馬市交流センター | 地域包括ケア推進課 0920-52-1211 |
| (対馬市) | 偶数月・3月 第3火曜 | 13:30 | 長崎市もりまちハートセンター | 川崎 弘子 090-4777-6137 |

- *男性介護者のつどい させぼ市民活動交流プラザ 偶数月 第2火曜
- *若年性介護者のつどい 小島居諫早病院デイケア室 奇数月 第3土曜
- *本人・若年のつどい させぼ市民活動交流プラザ 奇数月 第2火曜
- ☆認知症サロン サロンおおむら桜 毎週火曜
- ☆認知症カフェ(島原・毎月)(時津・毎月)(雲仙・月2回)

⑥アルコール依存症者と家族のためのグループ

★公益社団法人 全日本断酒連盟

断酒実行者、支援者等による全国組織。
公益社団法人として断酒例会の実施以外にも、酒害啓発、研究調査、断酒活動指導者育成などを実施している。

<<事務局>>
 〒101-0032 東京都千代田区岩本町 3-2-2
 エスコート神田岩本町 101 号
 TEL: 03-3863-1600 FAX: 03-3863-1691
 ホームページ: <https://www.dansyu-renmei.or.jp>

★長崎県断酒連合会

1970年に発足し、県内各地で断酒会を行っている。

<<事務局>>
 〒851-0506 長崎市脇岬町 3394 (西村 岳久 様方)
 TEL&FAX: 095-893-0246 (自宅)

【県内の断酒会「月例会」】

| 例会名 | 開催曜日 | 時間 | 場所 |
|------------------|-------------|-------------|---------------------------------|
| 長崎断酒会 | 夜間例会 | 第2日曜 | 18:00~20:30 長崎市魚の町5-1 市民会館 |
| | 長崎断酒会 例会 | 第3火曜 | 13:30~14:30 長崎市魚の町5-1 市民会館 |
| 長崎断酒会 上戸町病院例会 | 第3水曜 | 19:00~20:00 | 長崎市上戸町4-2-20 上戸町病院 |
| 長崎断酒会 道ノ尾病院例会 | 第3日曜 | 13:30~15:00 | 長崎市虹ヶ丘1-1 道ノ尾病院 |
| 長崎断酒会 西脇病院例会 | 第4日曜 | 14:00~15:30 | 長崎市桜木町3-14 西脇病院 |
| 三和断酒会例会 | 第4木曜 | 14:00~16:00 | 長崎市布巻町 88-1 三和公民館 |
| | 第5日曜 | | |
| 東長崎断酒会例会 | 休会 | | 長崎市矢上町 19-1 東長崎支所内公民館 |
| 長与断酒会例会 | 第3土曜 | 19:00~21:00 | 西彼杵郡長与町嬉里郷 431-1 長与町老人福祉センター |
| 長与断酒会 時津支部例会 | 第4土曜 | 19:00~21:00 | 西彼杵郡時津町元村郷 429-2 時津町保健センター |

| 例 会 名 | 開催曜日 | 時 間 | 場 所 |
|-------------------|-------|-------------|-----------------------------------|
| 佐世保断酒会例会 | 第1土曜 | 19:00~21:00 | 佐世保市戸尾町5-1 (旧 戸尾小学校跡地) |
| | 第3日曜 | 13:30~15:30 | |
| 佐世保断酒会 保健所例会 | 第2火曜 | 13:30~15:30 | 佐世保市高砂町5-1 佐世保市中央保健福祉センター |
| | 第4火曜 | | |
| 諫早断酒会 高来・小長井 | 第1土曜 | 19:00~21:00 | 諫早市高来町三部巷528 諫早市高来支所 |
| 諫早断酒会 あきやま病院例会 | 第2日曜 | 13:30~15:00 | 諫早市目代町737-1 あきやま病院 |
| 諫早断酒会 森山例会 | 第3土曜 | 19:00~21:00 | 諫早市森山町本村1300 森山公民館 |
| 諫早断酒会 飯盛例会 | 第4土曜 | 19:00~21:00 | 諫早市飯盛町開1929-3 飯森公民館 |
| 諫早断酒会 小野例会 | 第5土曜 | 19:00~21:00 | 諫早市黒崎町185-1 小野ふれあい会館 |
| 大村断酒会例会 | 第1日曜 | 14:00~16:00 | 東彼杵郡川棚町中組郷1506 川棚町中央公民館 |
| | 第3日曜 | | |
| 島原断酒会例会 | 第1土曜 | 19:00~21:00 | 島原市大下町丙1114 番地第1 島原市立安中公民館 |
| | 第2土曜 | 19:00~21:00 | 南島原市有家町山川131-1 有家町保健センター |
| | 第3土曜 | 19:00~21:00 | 雲仙市国見町土黒甲1079-1 国見町文化会館(まほろば) |
| | 第4土曜 | 19:00~21:00 | 島原市有明町大三東戊1438-1 島原市有明生涯学習センター |
| | 月の最終日 | 19:00~21:00 | 雲仙市瑞穂町西郷辛1060 瑞穂体育館 |
| 有川断酒会例会 | 第3金曜 | 10:00~12:00 | 南松浦郡新上五島町有川郷2254-17 上五島保健所 |

★AA (エー・エー、Alcoholics Anonymous : アルコホリクス アノニマス)

「無名のアルコール依存症者たち」という意味。経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、ほかの人たちもアルコホリズムから回復するように手助けしたいという共同体「12のステップ」という依存症回復のための独自のプログラムがあり、これに基づいたミーティングを行っている。

《事務局》

AA日本ゼネラルサービスオフィス (JSO)

〒171-0014 東京都豊島区池袋 4-17-10 土屋ビル 3F

TEL: 03-3590-5377 FAX: 03-3590-5419

ホームページ <http://aajapan.org>

メールアドレス jso-1@fol.hi-ho.ne.jp

《事務局》

AA九州・沖縄セントラルオフィス (KOCO)

〒892-0803 鹿児島市祇園之州 12 セジュール祇園之州 102号

TEL&FAX: 099-248-0057

(業務時間: 月~金 10:00~16:00)

(休日: 8/13~15、12/30~1/3、土・日曜日・祝日)

ホームページ <http://www.aa-koco.com>

メールアドレス koco@po4.synapse.ne.jp

【県内で行われているミーティング】

略号一覧 (Mはミーティングの略)

| | | | | | |
|------|--------------|------|-----------------------|------|-------------|
| (C) | クローズトM ⇒本人のみ | (BB) | ビックブックM | (TH) | テーマM |
| (T) | 伝統M | (BU) | グループのビジネスM | (S) | ステップM |
| (D) | 今日を新たにM | (B) | ビギナーM ⇒初めての人向け | (LS) | リビングソーバーM |
| (ハ) | バースデイM | (O) | オープンM ⇒本人はもちろんだれでも | (BS) | ビギナーズ、ステップM |
| (SP) | スピーカーM | | | (OS) | オープン、ステップM |

注※ (O) オープンMには医療、行政、家族の方等、本人以外の方も出席が可能。
それ以外は、(C) クローズトM であり、本人だけの集まりとなっている。

| グループ名 | 開催曜日 | 時間・内容 | 会場名・住所 |
|----------------|---------------|-----------------------------|-----------------------------|
| ざぼん (次頁に続く) | 月曜 (第1は休み) | 18:45~20:00 (O) | 長崎市白鳥町 8-1 白鳥町公民館 |
| | 水曜 (第1は休み) | 18:45~20:00 (O) 第2 (ハ) | |
| | 火曜 | 19:00~20:15 (O) 第1・3(BB) | 長崎市白鳥町 3-9 緑ヶ丘地区ふれあいセンター |

| | | | |
|--------------|--------|---|--------------------------------|
| | 木曜 | 19:00~20:15 (O) 第1(BU) 第2・3(S) 第4(T) | 長崎市白鳥町 3-9 緑ヶ丘地区ふれあいセンター |
| | 金曜 | 19:00~20:15 (O) | 長崎市大浦町 1-6 聖三一教会 |
| | 土曜 | 19:00~20:15 (O) | 長崎市若草町 6-5 カトリック城山教会 |
| ジャガタラ | 日曜 | 17:00~18:30 | 長崎市南山手町 2-18 カトリック大浦教会 |
| | 月曜 | 19:00~20:30 | 長崎市興善町 1-1 長崎市立図書館 2F 研修室 |
| | 水曜 | 18:30~20:00 | 長崎市出島町 2-11 出島交流会館 4F |
| | 木曜 | 19:00~20:30 ステップ | 長崎市西坂町 7-8 カトリック西坂教会 |
| | 金曜 | 19:00~20:30 | |
| 長崎ソレイユ | 火曜 | 19:00~20:15 (O) | 長崎市出島町 2-11 出島交流会館 |
| ふれあい | 水曜 | 18:00~20:00 (O) | 長崎市白鳥町 3-9 緑ヶ丘地区ふれあいセンター |
| レズレクト長崎 | 火曜 | 19:00~20:30 (TH) (O) | 長崎市若草町 6-5 カトリック 城山教会 |
| | 金曜 | 13:00~14:30 (TH) (O) | 長崎市大橋町 3-28 田口ビル 2F フリーダム長崎 |
| 長崎地区 早岐会場 | 第2・4日曜 | 15:00~16:30 | 佐世保市早岐 1-6-38 早岐地区公民館 |

〔問い合わせ先〕 AA九州・沖縄セントラル・オフィス (099-248-0057)
月~金 10:00~16:00 (8/13~15、12/30~1/3、土・日曜日・祝日は休み)

☆A1-Anon (アラノン家族グループ)

アルコール依存の問題を持つ人の家族と友人が、お互いの共通の問題を解決していく自助グループ。

回復プログラムの「12のステップ」を使ったミーティングが各地で開催されている。

AAに付属した家族会ではなく、自分たち自身の姿勢と人間性の向上を目指した、家族や友人達自身のための自助グループ。

《事務局》

NPO 法人 アラノン・ジャパン

〒221-0075 神奈川県横浜市神奈川区白幡上町 19-13

TEL: 045-642-8777

(10:00~16:00 水曜・土曜・日曜・祝日は休み)

ホームページ <http://www.a1-anon.or.jp>

メールアドレス gso@a1-anon.or.jp

※ 九州では、長崎県、福岡県でミーティングが開催されている。（詳細はアラノン・ジャパンへ）
【県内で行われているミーティング】

| グループ名 | 開催曜日 | 時間 | 場所 |
|------------|----------------|-------------|--|
| 長崎琴のうみグループ | 日曜日 (第5は休み) | 13:30~14:30 | 長崎市興善町 1-1 長崎市立図書館研修室 バス(長崎バス・県営バス)市役所上 方面行き 興善町下車徒歩 1分 |

⑦AC (アダルトチルドレン) の方のためのグループ

【AC (アダルトチルドレン) とは】

Adult Child(ren) of Alcoholic(s)又は、Adult Child(ren) of Dysfunctional Family (Families)の略語。直訳は「アルコール依存症者のいる家庭/機能不全家庭で育って大人になった子ども(たち)」で、「**機能不全家庭で育ってきた人**」の意。

機能不全家庭で育った者の中には、幼少期に様々なトラウマ的出来事を体験したために、思春期以降、生きにくさや対人関係上の問題、アルコール/薬物問題、ギャンブル、暴力、情緒不安定といった**精神および行動上の問題等を抱えるものが少なくない**。そういった人たちを**AC(アダルトチルドレン)**と呼んでいる。

★ACODA (エー・シー・オー・ディー・エー、 Adult Children of Dysfunctional Families Anonymous)

- 子どもの時期をアルコールの問題やその他の機能不全の問題がある家庭で過ごした成人の集まり。
- ACの問題から回復すること、他の人たちの回復、成長の手助けとなることを目的に回復プログラムの「**12のステップを使ったミーティング**」を開いている。

《事務局》
ACODAインターグループ
〒163-8696 新宿郵便局留 ACODA
ホームページ <http://www.acoda.org>
メールアドレス acoda_intergroup@yahoo.co.jp

【県内で行われているミーティング】〔問い合わせ先〕ACODAインターグループ

| グループ名 | 開催曜日 | 時間 | 場所 |
|-------|------|-------------|------------------------|
| ながさき | 木曜 | 19:00~20:30 | 長崎市愛宕 4-3-3 カトリック愛宕町教会 |
| めがね橋 | 土曜 | 15:00~16:30 | 長崎市銀屋町 1-5 長崎銀屋町教会 |

⑧薬物依存症者と家族のためのグループ

★NA (エヌ・エー、Narcotics Anonymous : ナルコティクス アノニマス)

「無名の薬物依存症者たち」という意味。薬物依存からの回復を目指す薬物依存症者の自助グループ。

AAから導入した、「12のステップ」という独自の回復プログラムに基づいてミーティングを行っている。

《事務局》

NA 日本リージョン・セントラルオフィス

ジャパンセントラルオフィス

〒115-0045 東京都北区赤羽 1-51-3-301

TEL&FAX: 03-3902-8869

(火曜 19:00~21:00 ・ 土曜 13:00~17:00)

ホームページ <http://najapan.org>

【県内で行われているミーティング】

| グループ名 | 開催曜日 | 時間 | 場所 |
|--------|------|-------------|---|
| 長崎グループ | 日曜 | 15:00~ | 長崎市魚の町5-1 長崎市民会館内 (休止中) 男女共同参画推進センター |
| | 水曜 | 19:00~ | 長崎市西坂町7-8 西坂教会 ※本人のみ (ただし、最終週はオープン) |
| | 木曜 | 19:00~ | 長崎市興善町1-1 長崎市立図書館2階 研修室 |
| | 金曜 | 19:00~ | 長崎市出島町2-11 長崎県民交流会館4階 こども室 (休止中) |
| | 土曜 | 18:30~20:00 | 長崎市愛宕町4-3-3 愛宕カトリック教会 |

★Nar-Anon (ナラノン)

薬物依存症者の家族と友人等の自助グループ。

回復プログラムの「ナラノン12のステップ」によるミーティングを行っている。

《事務局》

ナラノンNSO

〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2-1-2 島幸目白ピソ 2-C

TEL&FAX: 03-5951-3571

(月~金 10:00~16:00 ※土日祝祭日を除く)

ホームページ <http://nar-anon.jp/index.html>

メールアドレス naranon@sirius.ocn.ne.jp

★全国薬物依存症者家族連合会（薬家連）

薬物依存症者に対する正しい理解と健全な精神保健理念の普及・啓発、薬物依存症者を抱える家族への相談援助、地域家族会の育成支援と会員相互の交流をはかることなどを主な事業としている。

《事務局》

〒121-0813 東京都足立区竹ノ塚 5-18-9-207

TEL: 03-5856-4824

ホームページ <http://www.yakkaren.com>

メールアドレス yakkaren@ck9.so-net.ne.jp

⑨ギャンブル依存症者と家族のためのグループ

★GA（ジー・エー、Gamblers Anonymous:ギャンブラーズアノニマス）

経験と力と希望を分かち合って共通する問題を解決し、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することを目的とした自助グループ。

回復プログラムの「12のステップ」を使ったミーティングを各地で行っている。

《事務局》

GA日本インフォメーションセンター（JIC）

〒242-0017 神奈川県大和市大和東 3-14-6 KNハウス 101

TEL: [046-240-7279](tel:046-240-7279) FAX: 050-3737-8704

（電話対応は、毎月最終週の日曜 11:00～15:00のみ）

ホームページ <http://www.gajapan.jp/>

メールアドレス gajapan@rj9.so-net.ne.jp

【県内で行われているミーティング】

| グループ名 | 曜日 | 時間 | 場所 |
|---------------|-------------------------------|---|---|
| 長崎グループ | ① 毎週月曜日 ② 毎週水曜日 ③ 毎週木曜日 | ① 19:00～20:30 ② 19:00～20:30 ③ 19:00～20:30 | ①長崎聖三一教会（長崎市大浦町 1-6） ②出島交流会館（長崎市出島 2-11） ③西脇病院（長崎市桜木町 3-14） |
| 出島グループ | 毎週日曜日 | 14:00～16:00 | 出島交流会館（長崎市出島 2-11） |
| 長崎ウェイクアップグループ | ① 毎週月曜日 ② 毎週金曜日 ③ 毎週土曜日 | ①② 19:00～20:30 ③ 14:00～15:30 | ①②銭座地区コミュニティセンター（長崎市宝町 9-4） ③長崎市障害福祉センター（長崎市茂里町 2-41） |
| 長崎EASTグループ | 毎週火曜日 | 19:00～20:30 | 東部地区にこここセンター（長崎市矢上町 19-1） |

| | | | |
|--------------|--|--|--|
| 長崎トゥギャザーグループ | 毎週金曜日 | 19:00~20:00 | カトリック滑石教会 (長崎市滑石5-2-6) |
| 諫早グループ | ① 毎週火曜日 ② 毎週土曜日 ③ 毎週金曜日 ④ 第1・3・5日曜日 | ①② 19:00~20:00 ③ 19:00~20:30 ④ 14:00~15:30 | ①② 諫早市社会福祉会館 (諫早市新道町 948) ③ 大村市こどもセンター (大村市本町 413-2) ④ アディクション喜々津 (諫早市多良見町化屋 730-1) |
| 佐世保グループ | 毎週水曜日 | 19:00~20:30 | 佐世保市民活動交流プラザ (佐世保市戸尾町 5-1) |

〔問い合わせ先〕

| | |
|---------------|-----------------|
| 長崎グループ | (090-5029-9089) |
| 出島グループ | (090-5287-1143) |
| 長崎ウェイクアップグループ | (080-3984-9342) |
| 長崎 EAST グループ | (070-7528-8241) |
| 長崎トゥギャザーグループ | (080-3942-0536) |
| 諫早グループ | (090-2856-4105) |
| 佐世保グループ | (070-4117-8086) |

★ギャマノン (GAM-Anon)

〔 ギャンブル依存症者の家族・友人のための自助グループ。
回復プログラム「12のステップ」によるミーティングを各地で行っている。 〕

《事務局》
一般社団法人 ギャマノン日本サービスオフィス
TEL & FAX : 03-6659-4879
(月・木 10:00~12:00)
ホームページ <http://www.gam-anon.jp>

【県内で行われているミーティング】

| グループ名 | 曜日 | 時間 | 場所 |
|----------------------|----------------------|------------------------------|--|
| ギャマノン長崎 | ①第1・3日曜日 ②第2・4木曜日 | ①14:00~16:00 ②19:00~20:30 | ①出島交流会館(長崎市出島町2-11) ②西脇病院(長崎市桜木町3-14) |
| ギャマノン 水辺の森(長崎) | 毎週水曜日 | 19:00~20:30 | 出島交流会館(長崎市出島町2-11) ※LINE ミーティングも開催中 gamanon.mizubenomorinagasaki@gmail.com |
| ギャマノン 陽だまり(諫早) | 毎週土曜日 | 19:00~20:30 | 諫早中央公民館 (諫早市東小路町8-5) |
| ギャマノン 結 ~ゆい~(佐世保) | 毎週水曜日 | 19:00~20:30 | させぼ市民活動交流プラザ (佐世保市戸尾町5-1) |

〔問い合わせ先〕

ギャマノン水辺の森 (090-1169-4909) (090-8665-8771)
ギャマノン陽だまり (090-4344-5608)
ギャマノン結～ゆい～佐世保 (090-5477-2604)

⑩感情面での問題を抱えている方のためのグループ

★EA (イー・エー、Emotions Anonymous:イモーションズ・アノニマス)

感情・情緒生活面で新しい生き方をしようとする人々の集まり。
怒り・不安・緊張・心配・嫉妬・罪悪感・恐れ・不眠・孤独・恨み・絶望感・意気消沈
妄想・強迫観念的行為(過食・過飲・過労・浪費)・自己憐憫などのネガティブな感情か
らの解放を求める人は、誰でも参加できる。

〈事務局〉

〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸 1-1
東京ボランティア・市民活動センター メールボックス No.22
日本イモーションズ・アノニマス サービス事務局
ホームページ <http://emotionsanonymous-jp.org/>

【県内で行われているミーティング】

| 場 所 | 曜 日 | 時 間 |
|--------------------------|---------|-------------|
| 出島交流会館 4 階 (長崎市出島町 2-11) | 第 4 金曜日 | 19:00~20:30 |

〔問い合わせ先〕 090-5029-9089

⑪強迫的買い物・浪費・借金面の問題を抱えている方のためのグループ

★DA (ディー・エー、Debtors Anonymous:デターズ・アノニマス)

強迫的 買い物・浪費・借金依存症の匿名活動相互支援グループ。
ミーティング（わかちあい/シェアリング）への参加と 12ステップの実践によって、
強迫的買い物・浪費・借金依存症で苦しむ人達と一緒に回復を目指す匿名活動相互支援グループです。

《事務局》
DA JAPAN
ホームページ：<https://kaimonorouhishakkin.jamdofree.com>

【県内で行われているミーティング】

| グループ名 | 場 所 | 曜 日 | 時 間 |
|--------|------------------|-------|-------------|
| 長崎グループ | 西脇病院（長崎市桜木町3-14） | 毎週土曜日 | 19:00~20:30 |

*オープンミーティング

【問い合わせ先】 DA 長崎グループ 090-5029-9089

⑫摂食障害にお悩みの方のためのグループ

★OA (オー・エー、Overeaters Anonymous : オーバーイーターズアノニマス)

食べ物や食べ方の問題（過食、過食嘔吐、拒食、下剤乱用など）に関することや生き方の問題を分かち合って、お互いに助け合うための自助グループ。
AAグループから導入した「12のステップ」という独自の回復プログラムに基づいて、ミーティングを行っている。

《事務局》
〒110-0004 東京都台東区下谷 1-5-12 上野郵便局留「OA事務局」
ホームページ <http://oajapan.capoo.jp/>
メールアドレス oajapan_20151212@yahoo.co.jp

★NABA (ナバ、Nihon Anorexia Bulimia Association

: 日本アノレキシア (拒食症) ・プリミア (過食症) 協会)

摂食障害 (拒食、過食、自己誘発嘔吐、偏食、下剤乱用など) からの回復と成長を願う人々の自助グループです。

活動内容は、ミーティング開催、月 1 回の会報発行、ワークショップやフォーラム・セミナー開催、電話相談、テレフォンメッセージ提供、NABA 応援団、月 1 回のニューズレター発行など。

《事務局》

〒156-0057 東京都世田谷区上北沢 4-19-12 シャンボール上北沢 212

問い合わせ・電話相談 (総合) TEL: 03-3302-0710

(月・水・木・金 13:00~16:00 ※祝祭日を含む)

家族の相談 TEL: 03-3302-0580

(第 2・第 4 火曜 13:00~16:00 ※総合相談でも家族の相談は可能)

ホームページ <http://naba1987.web.fc2.com>

★やどかり

摂食障害者の家族・友人・パートナーのための自助グループミーティング。

NABA の中で行われている。

場 所: NABA 事務所 ミーティング (第 1・3 火曜 13:00~16:00)

電話相談: 03-3302-0580 (第 2・4 火曜 13:00~16:00)

※上記の曜日以外は NABA の電話でも家族の相談・問合せを受けている。

⑬ 共依存症から回復したい方のためのグループ

★CoDA JAPAN

(コダ、Co-DEPENDENTS ANONYMOUS: コ・ディペンデンツ アノニマス)

CoDA とは共依存症の問題から回復するためのプログラム。

“不健康で支配的な関係” である共依存の問題を、当事者同士の分かち合いにより解決していこうと活動している。

《事務局》

〒330-9799 さいたま市中央区新都心 3-1 さいたま新都心郵便局留

「CoDA-JAPAN」宛

ホームページ: www.coda-japan.org

⑭パニック障害を抱えている方のためのグループ

★NPO法人 生活の発見会 佐世保集談会

（ 神経症（視線・強迫性障害 / パニック障害 / 社交不安障害 / 抑うつ）を抱えている
同じ悩みを持つ人同士の共感と学習の場。 ）

連絡先：佐世保集談会 090-7988-0090 村上
本部・ホームページ <https://hakkenkai.org/>
佐世保集談会・ホームページ [佐世保集談会ホームページ・リンク
https://sasebohakkenkai.jimdo.com/](https://sasebohakkenkai.jimdo.com/)
開催に変更のある場合もありますので、事前にご確認ください

★NPO法人 生活の発見会 長崎懇談会

連絡先 090-8284-8758 山口
日時 毎月第2日曜日 13:30~16:30
場所 出島交流会館4F
参加料 500円

⑮性の持ち方に問題を感じている方のためのグループ

★SA

（エス・エー、Sexaholics Anonymous：セクサホーリクス・アノニマス）

（ 性依存症からの回復を目的とした自助グループ。
病的性衝動をやめ、性的な問題を起こさずに生きたいという願いがあればSAのメンバ
ーになることができる。 ）

SAジャパン
〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町 2-24-2 かながわ県民センター12階
かながわボランティアセンター気付 No.36
SAよこはまグループ内 SA-JAPAN
ホームページ <http://www.sa-japan.org/index.html>
メールアドレス nihongo_essay@yahoo.co.jp

⑩トラウマ（心的外傷）でお悩みの方のためのグループ

★NPO法人 日本トラウマ・サバイバーズ・ユニオン（JUST）

（ 多種多様なトラウマ（心的外傷）から生き延びてきた人たち（サバイバー）自身によって運営される非営利団体。

いじめや児童虐待、言葉による暴力、家族関係、人間関係、性被害などのさまざまな要因からトラウマを受け、現在生きづらさを感じ、苦しんでいる人たち（サバイバー）のために設立された。関東ではミーティングを行っているが、電話相談に応じるホットラインを設けている。

《事務局》

〒106-0045 東京都港区麻布十番 1-5-10 第二石原ビル 303 号室
TEL&FAX: 03-6453-6705
ホームページ <http://www.just.or.jp/>

〈JUST ホットライン ト라우マ全般の無料電話相談（通話料のみ）〉
TEL: 03-6453-8440

⑪セクシャルマイノリティの方のためのグループ

★Take it! 虹

（ 「セクシュアリティに関らず、全ての人々が、自分らしく生きやすい社会」を目指し活動している団体です。

○交流会や講演会、映画祭、行政連携などの活動を通して、【みんなが安心して暮らせるまちづくり】を目指しています。

スケジュールの詳細は、ホームページをご確認ください。

※セクシャルマイノリティとは？

ゲイ・レズビアン・バイセクシュアル・トランスジェンダー・性別違和感・Xジェンダー・MtF・FtM・GID・A セクシュアルクエスチョニング・対物性愛者・その他、性的少数者の事を指します

ホームページ <http://takeitnizi.wordpress.com>
問合せ先（e-mail） popopotter@yahoo.co.jp

★日本性同一性障害と共に生きる人々の会

（ 身体的性別と性自認とが不一致状態であることに悩む人々のために活動している支援団体であり、当事者団体。

主な活動 当事者支援活動、理解促進啓発活動、調査研究活動等

《事務局》

〒191-0031 東京都日野市万願寺6丁目39番地の1
パレスステージ高幡不動206
TEL: 050-5236-1304 ホームページ: <https://gids.or.jp/>
メールアドレス: jimukyoku@gids.or.jp

⑱ レズビアン/ゲイ（同性愛）の方のためのグループ

★ **NPO法人 OCCUR**（アカー、動くゲイとレズビアンの会）

同性愛やHIV/エイズについての「正しい知識・正確な情報の普及」「差別・偏見の解消」「ネットワーク作り」を目指し活動している。

レズビアン/ゲイのための電話相談・エイズ/STD情報ライン・法律相談などの各種専門相談を行っている。

＜事務局＞

〒164-0012 東京都中野区本町 6-12-11 石川ビル 2階

TEL: 03-3383-5556

FAX: 03-3229-7880

ホームページ <http://www.occur.or.jp> メールアドレス info@occur.or.jp

[電話相談]

○統合ヘルプ・ライン・サービス

（旧・ゲイ、レズビアン、HIV+、ユース、STD情報の専用電話を統合）

TEL: 03-3380-2269・匿名可（火～木 20:00～22:00 ※祝日を除く）

○法律相談

①ゲイバッシング

（同性愛者に対する暴力や脅迫・恐喝・詐欺・嫌がらせなどのトラブル）

②職場や学校などでの生活上での性的指向による差別

③同性間パートナーシップの形成・維持・解消

①～③に関する相談と情報提供を行っている。

法的な相談や手続きが必要な場合は、予約制で専門スタッフと相談でき、必要に応じて弁護士の紹介もできる。

TEL: 03-3383-5556（予約時間：月～金 12:00～18:00 ※祝日を除く）

○HIV陽性者のための法律相談

HIV陽性者が抱える生活上のトラブル、制度上の問題に専門のスタッフが法的な側面から支援し、相談を行う事業

TEL: 03-3383-5556・匿名可

（予約時間：月～金 12:00～18:00 ※祝日を除く）

⑱高次脳機能障害でお悩みの方のためのグループ

☆ピアサポート『ぷらむ』

高次脳機能障害は、ケガや病気が原因で種々の症状が出現し、日常生活等に支障をきたす場合がある。当事者そのご家族同士が寄り添い、日常的な悩みの相談等を県内2か所で行っている。

相談窓口は、長崎こども・女性・障害者支援センター内の長崎県高次脳機能障害支援センター。

〔問い合わせ先〕 TEL: 095-844-5515 長崎こども・女性・障害者支援センター内
長崎県高次脳機能障害支援センター

☆高次脳機能に障害を持つ子どもと家族の会 よりよりホームズ

小児期に受傷発症した当事者とそのご家族同士の交流や情報交換の場であり、活動をとおして相互に支え合い、子どもの成長に応じたその時々の悩みの相談等を行っている。

〔問い合わせ先〕 高次脳機能に障害を持つ子どもと家族の会 よりよりホームズ
Eメール yoriyorihomes@gmail.com

⑳てんかん患者と家族のためのグループ

★公益社団法人 日本てんかん協会（波の会）

〔 てんかんに対する社会的理解の促進、てんかんに悩む人たちの社会援護活動、てんかん施策の充実をめざした調査研究や政策提言などを行っている。 〕

《事務局》

〒170-0005 東京都豊島区南大塚 3-43-11 福祉財団ビル 7F
TEL: 03-3202-5661 FAX: 03-3202-7235
ホームページ <http://www.jea-net.jp>
メールアドレス jea@e-nami.or.jp

★公益社団法人 日本てんかん協会 長崎県支部

《事務局 ※常時開設ではない》

〒852-8104 長崎市茂里町 2-41 もりまちハートセンター5階
TEL: 080-8553-0233 FAX: 095-878-7515

その他の関連施設・団体

★NPO 法人 地域精神保健福祉機構・コンボ

〔平成19年2月にスタートした団体。当事者、家族および専門職を対象とした情報提供等を行っており、メンタルヘルスマガジン「こころの元気+」を発行している。〕

《事務局》

TEL：047-320-3870 FAX：047-320-3871

ホームページ <http://www.comhbo.net/>

受付時間：月曜日～金曜日 9:30～17:30

★NPO法人 アスク (ASK、アルコール薬物問題全国市民協会)

〔アルコールをはじめとする依存性薬物問題の予防にも取り組んでおり、調査、社会対策（提言）・予防教育・電話相談・キャンペーン・出版・研修などの活動を行っている。定期刊行物に「Be!」、ASK通信がある。〕

《事務局》

〒103-0014 東京都中央区日本橋蛸殻町1-2-7 第一喜田村ビル1F

TEL：03-3249-2551 FAX：03-3249-2553

ホームページ <http://www.ask.or.jp>

★NPO法人 アパリ (アジア太平洋地域アディクション研究所) (APARI、Asia Pacific Addiction Research Institute)

〔薬物依存などさまざまなアディクション問題に対し、医療・法律・福祉等の専門家による支援活動を行っている。〕

《事務局》

受付対応時間 月曜日～金曜日 10:00～18:00

〒162-0055 新宿区余丁町14-4

アパリ・インテグレーション・センター1F

TEL：03-5925-8848 FAX：03-5925-8984

ホームページ <http://apari.or.jp/>

メールアドレス info@apari.or.jp

受付対応時間：月曜日～金曜日 10:00～18:00

★NPO法人FOSC（フォスク：旧・女性ヘルプネットワーク）

〔 暴力被害等の困難を抱える子どもと女性に対しての支援を行い、一般女性に対しては意識啓発や教育に関する事業を行っている。 〕

〈 事務局〉 TEL&FAX: 093-541-5805
(月～金 11:00～18:00 ※年末年始、祝日をのぞく)
ホームページ <http://www.npo-fosc.com/>

★犯罪被害者支援センター自助グループ あじさい

〔 犯罪や交通事故に遭われた被害者や家族の方々の交流の場として、
長崎市で偶数月第3金曜日、佐世保市で奇数月第3土曜日（交互開催）に開催している。 〕

〈 事務局〉
〒850-0057 長崎市大黒町3番1号 長崎交通産業ビル4階
TEL 095-820-4978
FAX 095-820-4377
(受付) 月～金曜日；9:30～17:00
ホームページ https://www.nagasaki-vs.jp/self-help_group/