

【セルフヘルプ・グループとは】

「セルフヘルプ・グループ」(自助グループ)では、同じ悩みをもつ人たちが、文字通り自分たち自身でその問題に取り組んでいきます。

それぞれの問題に直面していくのは、ときにつらい作業でもありますが、グループとして平等な立場で出会うことで、お互いに支え合うことができるかもしれません。

また、セルフヘルプ・グループの「言いつぱなし、聞きつぱなし」(ディスカッションなし・アドバイスなし)は、最もムリなく自分の問題に向き合える方法のひとつである、とも言われています。安全な場で自分の経験や思いを語り、誰かの経験や思いを聴きます。

私たちの経験からも言えることですが、誰かの生の声は、聞いた誰かの「宝」になる可能性があります。「自分だけじゃなかったんだ」「悩んでいいんだ」と思えたり、気持ちが楽になったり、経験や思いを分かち合うことでなにかに気づけたり、自分の気持ちが明確になったり・・・このようなことは、さまざまなセルフヘルプ・グループでよく起こることのようです。

もちろん、必要を感じられる方が、ご自分の選択とタイミングで参加していただけたらと思います。

必要を感じられる方々の参加を心からお待ちしております。

* * *

【会場：釧路市交流プラザさいわい】

釧路市幸町9丁目1番地

<http://www.kushiro-bunka.or.jp/saiwai/>

○JR

- ・ 釧路駅より徒歩 10 分

○バス

- ・ 市役所前停留所＝新富士新野線（浪花町経由）徒歩 4 分
- ・ 十字街 7 丁目停留所＝全線 徒歩 5 分
- ・ こども遊学館停留所＝たくぼく循環線 徒歩 2 分

○駐車場

- ・ 建物正面、建物裏、こども遊学館の駐車場を無料で使えます。
- ・ 満車時は、パレスボウルの駐車場を使用できますが、有料です。その際は車のカギを 1 階フロントに預けます。

* 当日のお部屋

正面玄関を入り、右手の電光掲示板で「家族と子どもケア・サポートチーム」の割り当てを確認してお入りください。

* どの地域にお住まいの方でも参加できます。

パニック障害・ 不安障害をもつ方のための セルフヘルプ・グループ

～安全に語り合える場をあなたに～



since 2016/12/7

家族と子どもケア・サポートチーム

【あなたはひとりではありません】

このグループは、パニック発作や対人恐怖、強い不安感などをもつ方々が、これまでの辛さや孤独から少しでも楽になるためのセルフヘルプ・グループ（自助グループ）です。セルフヘルプというのは、誰かに楽にしてもらうのではなく、自らこの場に足を運び、自分と同じ、あるいは似た症状を持ちながら生きてきた仲間のお話を聴き、自身のことを語り、一切のディスカッションやアドバイスなしに、自分自身をいたわっていく『自分で自分を助ける』ためのものです。

人知れず苦しみ、ずっと自分を責めてきたかもしれません。「なぜできないのか」「そんなものが怖いのか」と、周囲に責められてきたかもしれません。こんな自分はダメだと思ったり、弱いからこうなんだと思ったり、前向きになれない自分を責めたりしたかもしれません。でも、「症状を出せる」ということは、生命体として、人として、それだけで「力がある」ということでもあるのです。安全な場で、仲間とともに、癒しと気づきの時間を持ちませんか。



【セルフヘルプ・グループのきまり】

- ・「言いつぱなし」「聴きつぱなし」
- ・話すときはひとりずつ
- ・お互いを尊重する
- ・発言をけなさない
- ・ここで聴いたことは外で話さない
- ・相手を否定しない
- ・ディスカッションなし
- ・求められていないアドバイスはしない

【参加のしかた】

- ・参加申し込みは不要です
- ・会費や参加料はありません
- ・自由献金制です（場所代や飲み物代）
- ・匿名で参加できます
- ・聴くだけの参加でも大丈夫です

【日時や場所などのお問い合わせ】

○Facebook（フェイスブック）

家族と子どもケア・サポートチーム

○メール

Kazokutokodomo4@gmail.com

○電話

①090-3396-1840（中谷内／9～20時）

②090-3390-2643（平野／9～18時）

<2017年>

* 2/8（水）10時～12時 406号室

* 3/11（土）10時～12時 406号室

* 4/12（水）10時～12時 406号室

【こんなことはありませんか？】

- ・強い不安感
- ・集団や視線が怖い
- ・赤面するのが怖い
- ・あれもこれも不安
- ・いつも不安を感じてイライラし、落ち着かない、集中できない
- ・乗り物、人ごみ、歯医者、美容室、映画館、橋の上、レジに並ぶことなどが怖い
- ・突然の動悸や発汗、震え、窒息感、めまい、発狂するのではないかと、死んでしまうのではないかと、またそうなるのではないかとという強い不安感
- ・特定のもの（エレベーター、動物、高所、閉所、暗闇、血、とがったもの、異性など）に対する恐怖感やパニック
- ・必要ないと自分でわかっているが、しないと不安で続けてしまう（カギやガスの元栓の確認、手洗い、掃除など）
- ・強いストレス体験やトラウマのあとの苦痛や孤立、過剰にビクビクしてしまう、不眠や悪夢、感情を感じられない、激しい怒り、フラッシュバック、その重要な出来事を思い出せない
- ・抑うつ、過度の心配、ひきこもり
- ・自分が自分ではないような感じ
- ・世界が現実のものではないような感じ
- ・記憶が途切れている



☆これらのようなことがある場合、このグループはあなたにとって役に立つ可能性があります。