

# セルフヘルプ情報誌

令和6年(2024年)版



製作 北九州セルフハート会議  
北九州市立精神保健福祉センター

この冊子が、多くの方々にセルフヘルプ・グループのことを  
知っていただき、仲間を求めている人とグループとの出会い  
に役立ちますように♡

北九州セルフハート会議一同

## この情報誌のご利用に当たって

### セルフヘルプ・グループとは

同じ悩みや問題を抱える人が集うことによって、互いに悩みを分かち合い、分かり合えるという体験を通して、問題からの回復や悩みに対処する力を得ていこうとするものです。さらに、周囲の人たちへ問題への理解を求めていくことをめざす活動をしているグループもあります。いずれにしても、特別な指導者がいるわけではなく、メンバー同士の関係はあくまでも対等であることが基本です。

### あなた自身の気持ちを大切に

ここにご紹介するセルフヘルプ・グループに参加するかどうか、参加し続けるかどうかは、あなた自身の決定を大切にしていきたいと思います。

ひとりひとりにとって、合うグループ、合わないグループは違っているかもしれません。また、あなた自身のその時々状態によっても、それは違ってくることかもしれません。

セルフヘルプ・グループは、誰かに頼ったり頼られたりするものではなく、独り立ちの原則を大切にするものなので、ご自分の判断と決定を大切にしていきたいと思います。

### この情報誌は

このような冊子を作ることの趣旨に賛同していただけた北九州市とその周辺で活動中のセルフヘルプ・グループの情報を掲載しています。すべてのグループの情報が網羅されているわけではないことをご承知おきください。また、グループによっては掲載時から内容が変更になっている可能性もありますので、ご了承ください。

### 情報誌への掲載について

この情報誌への掲載には、北九州セルフハート会議（52ページ）の承認が必要です。

掲載を希望されるグループがありましたら、冊子裏面の連絡先へ一度ご連絡ください。

## 目 次

キーワード	グループ名	ページ
アルコール依存	北九州断酒友の会	1
//	福岡県断酒連合会北九州地区協議会	2
//	小倉断酒新生会	3
//	AAミーティング	5
//	AA小倉ライラックグループ	7
//	AA福岡グレイスグループ	8
//	AA小倉キーグループ	9
//	AA北九州女性ミーティング	10
アルコール依存(家族)	アラノン家族グループ	11
薬物依存	NA北九州グループ	13
薬物依存(家族)	ナラノンファミリーグループ	15
ギャンブル依存	GA北九州	18
//	GA小倉	19
//	GA八幡西グループ	20
//	GA下関	21
//	GAなかまグループ	22
//	GAターミナル若戸	23
//	GA行橋	24
ギャンブル依存(家族)	ギャマノン八幡西	25
クレプトマニア(窃盗症)	KA福岡グループ	26
性依存	SCA北九州	28
依存症(その他)	無限会	30
//	ARB	31

キーワード	グループ名	ページ
依存症全般（リハビリ施設）	北九州マック	32
//	北九州マック ネクスト 相談支援事業所プラン・マック	33
依存症全般（リハビリ施設）	NPO法人 PLANET 北九州ダルクデイケアセンター&Ma r s	34
AC	AC o A小倉グループ	35
AC、夫婦間の悩みがある人	ひだまり	36
性的暴力を受けたことのある人	ひなたぼっこ	37
不登校、ひきこもり	STEP・北九州	38
ひきこもり	Beあい	39
うつ・パニック障害	空の会	40
障害者のきょうだい	北九州きょうだいの会	41
精神障害（作業所等併設）	あかつき会	42
//	ウェンディ21	43
精神障害（家族）	あかつき会家族会	44
//	北九州精神障害者福祉会連合会	45
メンタルヘルス学習会&交流会	「生活の発見会」認定 北九州集談会	46
発達障害（家族）	北九州LD等発達障害親の会「すばる」	47
吃音	北九州言友会	48
双極性障害（躁うつ病）	ノーチラス会 北九州地方会	49
その他	セルフヘルプ情報・北九州	50
//	北九州セルフハート会議	52
回復	リカバリー・パレード実行委員会事務局	53

# 北九州断酒友の会

やめて！  
飲酒運転だけは

飲み過ぎなければ、  
あんなことには  
ならなかったさ！

酒ぐらい

自分でやめてやる！！

「飲んだでしょ！」

酒さえ飲まなければ、  
優しい人なのに…

飲酒運転・自殺問題・家庭内暴力・児童虐待etc  
アルコールを原因とする様々な社会問題・家庭内問題は数え切れません。  
そして、多くの人がアルコール関連問題で迷惑し、悩み、苦しんでいます。

私たちは、アルコールを捨て、第2の人生を歩んでいます。  
**あなたも一緒に歩んでみませんか？**

北九州市およびその近郊で活動するアルコール依存症者のための自助グループです。

「意志が弱いから」ではありません。「どうしても飲んでしまう、飲み過ぎてしまう」のは酒をコントロールできない「身体依存・精神依存の病」を発症してしまったからです。アルコール依存症は、治療により回復が可能です。

私たちは、酒に苦しむ仲間とそのこと伝え、一緒に幸せな人生を送れるよう、地域社会で活動しています。酒のことで考えたり悩んだりされている方、どうぞ断酒例会で話してみてください。

**私たちなら、力になります。私たちも、そうでしたから。**

◆ 各地域・各病院支部で毎週1回～2回断酒例会を開催しています。

## 1) 各地域例会

- ① 枝光北例会 吹田 幸治 (TEL 090-2086-3282) 枝光北市民センター (TEL 093-661-2437)
- ② 大里柳例会 有馬 俊幸 (TEL 080-5800-8019) 大里柳市民センター (TEL 093-381-2328)
- ③ 城野例会 梅林 卓二 (TEL 090-1367-0843) 城野市民センター (TEL 093-951-0231)
- ④ 飯塚支部 休会中
- ⑤ 田川支部 休会中

☆月例会 第4(日) 小倉南生涯学習センター (093-931-1286) あるいは  
八幡東生涯学習センター (093-671-6561) など

☆オンラインミーティング 詳細はホームページに掲載

## 2) アルコール専門病院 (病院支部)

- ① 門司松ヶ江病院支部 (TEL 093-481-1281)
- ② 平尾台病院支部 (TEL 093-451-0303)
- ③ 新門司病院支部 (TEL 093-481-1368)
- ④ 門司田野浦病院支部 (TEL 093-331-0800)
- ⑤ 松尾病院支部 (TEL 093-471-7721)

## 3) 協力病院 (アルコール・ギャンブル依存症専門病院)

- ① 八幡厚生病院 (TEL 093-691-3344)

会長 有村 泰二 TEL 090-8917-3420

事務局 古川 裕美 TEL 090-7133-2097 FAX 093-330-4423

北九州断酒友の会ホームページ <https://kitaq.go-dansh.com/>





公益社団法人 全日本断酒連盟

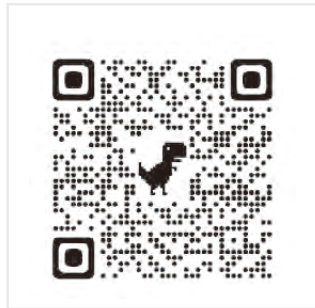
一般社団法人 福岡県断酒連合会

## 福岡県断酒連合会 北九州地区協議会



こんなはずじゃなかった、..  
努力してるのに、..戻れない

大好きなお酒が元で生きづらさを  
感じていませんか？



失ったものは大きすぎるかもしれませんが、  
<sup>いま</sup>現在なら、少しずつ、取り戻せるかもしれません。

私達は、公益社団法人全日本断酒連盟に加盟している自助グループです。

私達は、皆、同じように回復を目指す「アルコール依存者とその家族」です。

「一日断酒」「例会出席」をこつこつ継続すれば必ず回復します。あの時の笑顔を取り戻しましょう！！

まずは、お近くの酒害相談員までお気軽にご相談ください。【福岡県断酒連合会 北九州地区協議会】

会名	酒害相談員	電話	曜日	開催会場	時間
若松断酒友の会	壺井 有二	093-652-7378	第1土曜日 第3土曜日	若松 生涯学習センター	19:00~21:00
小倉断酒友の会	川田 清勝	090-9654-8418	第2水曜日 第4水曜日	小倉北区 中井市民センター	19:00~21:00
戸畑断酒友の会	吉川 憲昭	093-871-5288	第3木曜日	戸畑 生涯学習センター	19:00~21:00
八幡断酒友の会	壺井 有二	093-652-7378	第2金曜日 第4木曜日	八幡東 生涯学習センター	19:00~21:00
遠賀断酒友の会	尾崎 広明	090-2392-9049	第2土曜日 第4火曜日	水巻町 中央公民館	19:00~21:00
宗像断酒友の会	青谷 知典	090-1975-9196	第1木曜日 第3金曜日	河東地区 コミュニティセンター	19:00~21:00
回生断酒友の会		0940-33-3554	休会中		

会場の都合で、変更・中止の場合もありますので、事前に相談員に確認の上、お越してください。

【会場場所及び電話番号】 ※断酒会・例会に関するお問い合わせは施設でなく☎上記へお願いします。

若松生涯学習センター	北九州市若松区本町3-13-1	093-751-8683
小倉中井市民センター	北九州市小倉北区井堀二丁目7-4	093-591-8750
戸畑生涯学習センター	北九州市戸畑区中本町7-20	093-882-4281
八幡東生涯学習センター	北九州市八幡東区平野一丁目1-1	093-671-6561
水巻町中央公民館	遠賀郡水巻町頃末北1-1-2	093-201-0401
河東地区コミュニティセンター	宗像市須恵一丁目4-1	0940-35-1837

### 昼例会

水巻町いきいきほーる 第4土曜日 14:00~16:00

遠賀郡水巻町頃末南3-11-1 ☎ 093-202-3212

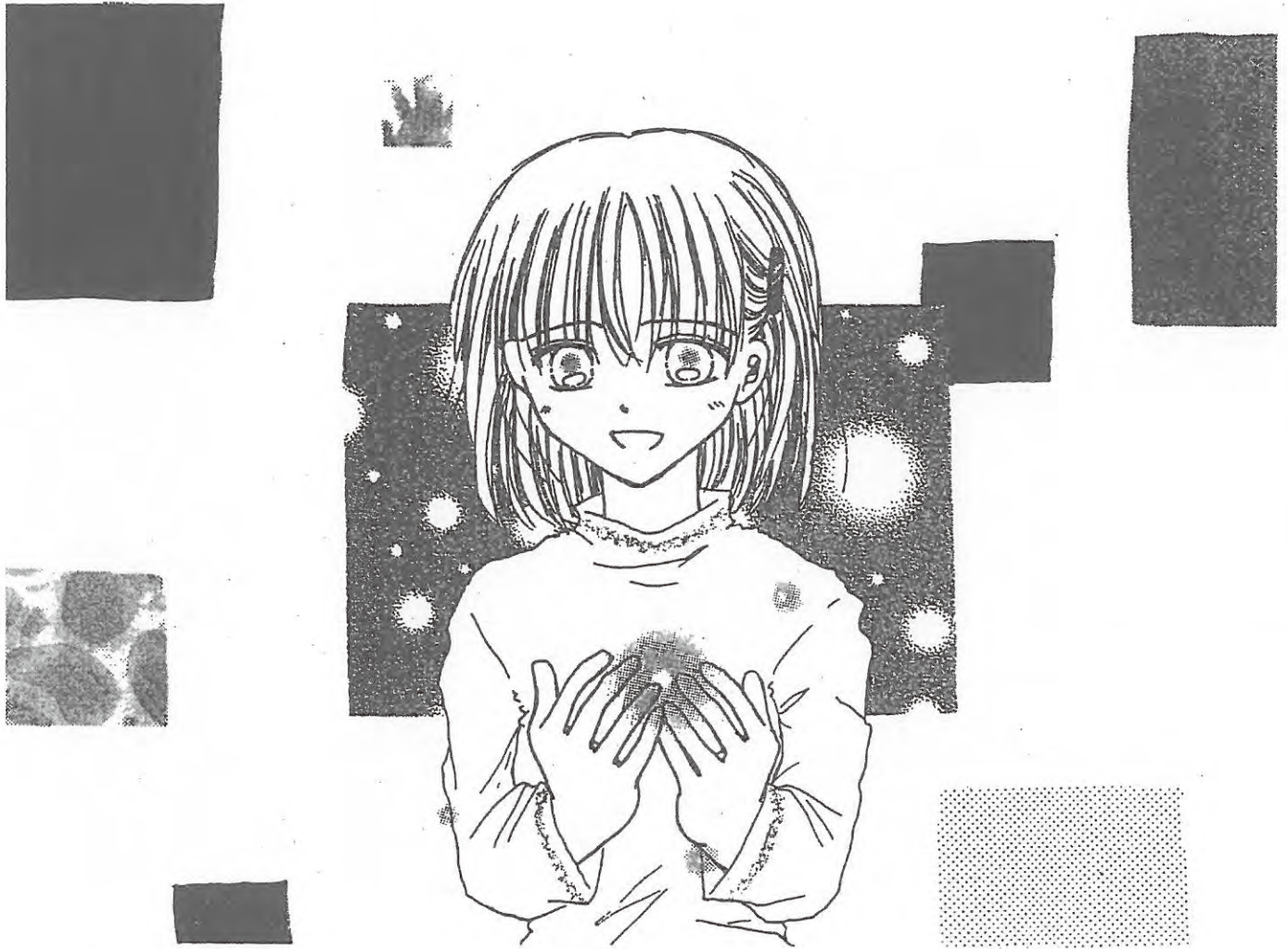
一般社団法人 福岡県断酒連合会 (zdrfukuoka.jp)

令和6年8月作成



ふりがな 名 称	こくらだんしゅ しんせいかい <b>小倉断酒新生会</b>		
事務局 所在地	〒802-0821 北九州市小倉南区横代北町 2丁目22-28 葦苜浩一方	TEL E-mail	(070) 5433-2224 k-k-a-cancan@nifty.com
開設年月日	平成9年7月5日	運営主体	会員相互による
代表者氏名	久次春代 (090) 7392-8935		
相談窓口	小倉北区役所 酒害相談員 久次春代 (090) 7392-8935 " " 葦苜浩一 (070) 5433-2224		
実施行事	<p>本会は酒害からの回復の為、次の行事を実施しています。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 夜間例会 (19:00~21:00) <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎週 (火) 若園市民センター [毎月4回まで]</li> <li>・ " (金) 横代市民センター [ " ]</li> <li>・ 家族会 今町市民センター [毎月第2水曜日]</li> </ul> </li> <li>2. 会員・家族相互の親睦を図るためのレクリエーションの開催</li> <li>3. 年2~3回の機関紙(断酒・新生小倉)を発行</li> </ol>		
市民センター 住所・電話	若園市民センター (小倉南区若園4) (093) 921-3344 横代市民センター (小倉南区横代東4) (093) 962-1731 今町市民センター (小倉北区今町3) (093) 571-9898		
入会のための 手続き、会費	所定の入会申込書に記入をお願い致します。 月額1,200円 入会金 なし		
(特 色)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本会は「和を以って貴しとなす」を 信条に、定例会での体験談を通じ、断酒新生と酒害からの回復を目標に、例会場での涙と笑いのなかで“心のやすらぎ”を求め、例会場が安全・安住の場であることを心掛けています。</li> <li>2. 入会をされる方の身分・居住地・男女の別は問いません。 入会・退会も規制していません。</li> <li>3. 酒害相談も小倉北区役所の委託を受け、一般市民の方の相談にも応じています。</li> <li>4. 医療・行政(福祉)の方々との連携を大切にして、酒害啓発と積極的な社会参加(復帰)を心掛けています。</li> </ol>		





Illustrated by Ai Hosoya



# AAミーティング

**2024年8月更新**

この案内は私たち11グループのミーティング会場をまとめています。私たちのグループ以外にも、多くのミーティング会場がありますのでほぼ毎日、何処かでミーティングが開かれています。飲まない生き方のため積極的に活用してください。

なお、都合により会場変更がある場合があります。AA九州沖縄セントラル・オフィス（右の表の下の問い合わせ先）などで確認してください。また、右の表の下のオフィスURLには、九州各県のミーティング会場案内があります。

曜日	グループ名 (ミーティング名) 時間	所在地 会場名	内容
月	小倉南ラベンダー オープンミーティング 19:00~20:30	北九州市小倉北区大門1丁目6-43 <b>北九州市立生涯学習総合センター</b>	第1週 (リビングソーパー) 第2週 (BOX) 第3週 (ステップ) 第4週 (ビッグブック) 第5週 (テーマ)
	黒崎 オープンミーティング 19:00~20:30	北九州市八幡西区三ヶ森4-6-1 <b>中尾市民センター</b>	第1週 (ステップ) 第2週 (リビングソーパー) 第3週 (ビッグブック) 第4週 (リビングソーパー) 第5週 (テーマ)
		北九州市八幡西区黒崎3-15-3 <b>八幡西生涯学習総合センター・黒崎コムシティ</b>	※祝日のみ左記となります。部屋番号は3階の受付でおたずねになるかホワイトボードの案内板でご確認下さい。
火	小倉キー オープンミーティング 19:00~20:30	北九州市小倉北区大手町11番4号 <b>北九州市立男女共同参画センタームーブ4F活動室</b>	第1週 (ステップ) 第2週 (伝統) 第3週 (ステップ) 第4週 (パースデー・テーマ) 第5週 (テーマ)
	リカバリー オープンミーティング 19:00~20:30	北九州市八幡西区若葉1丁目7-1 <b>竹末市民センター</b>	
	北九州 女性クロスドミーティング 19:00~20:30	北九州市八幡西区黒崎3-15-3 <b>八幡西生涯学習総合センター・黒崎コムシティ内3階</b>	第1週、第3週、 (「ビッグブック」使用) 第2週、第4週 (「12のステップ」使用) 第5週 (テーマ) 女性のみ参加できます
	福岡飯塚 オープンミーティング 19:00~20:00	飯塚市新立岩8番13号 <b>飯塚市立・立岩交流センター</b>	第1週 (ビッグブック) 第2週 (ビッグブック) 第3週 (ステップ) 第4週 (ステップ) 第5週 (テーマ)
水	<del>八幡メッセージ ミーティング 19:00~20:30</del> <b>休止中</b>	北九州市八幡西区筒井4-7 <b>カトリック黒崎教会</b>	<del>第2週 (ビッグブック) 第3週 (ステップ) 第4週 (今日を新たに) 第5週 (テーマ)</del>
	筑豊 (出会いの郷) オープンミーティング 19:00~20:30	田川市大字伊田2550-1 <b>田川市民会館</b>	第1週 (テーマ) 第2週 (ステップ) 第3週 (今日を新たに) 第4週 (ビッグブック) 第5週 (伝統)

曜日	グループ名 (ミーティング名) 時間	所在地 会場名	内容
水	黒崎 オープンミーティング 第2水曜日 19:00~20:30	北九州市若松区浜町1-1-2 若松中央市民センター (若松区役所となり)	(ビッグブックまたはテーマ)
	小倉ビッグブック オープンミーティング 19:00~20:30	北九州市八幡西区若葉1丁目7-1 竹末市民センター	(ビッグブック) 第3週 (パースデー)
木	福岡グレイス (行橋ミーティング) オープンミーティング 19:00~20:30	行橋市大橋1-9-26 行橋市中央公民館2F (JR行橋駅より徒歩12分)	第1週 (ビッグブック) 第2週 (ビッグブック) 第3週 (ステップ) 第4週 (ステップ) 第5週 (伝統)
	小倉ライラック オープンミーティング 19:00~20:30	北九州市小倉北地区大門1丁目6-43 北九州市立生涯学習総合センター	第1週 (今日を新たに) 第2週 (ステップ) 第3週 (伝統) 第4週 (ビッグブック) 第5週 (リビングソーパー)
金	小倉南ラベンダー オープンミーティング 19:00~20:30	北九州市小倉南区北方2丁目16-10 北九州市立北方市民センター	第1週 (ステップ) 第2週 (ビッグブック) 第3週 (今日を新たに) 第4週 (伝統) 第5週 (テーマ)
土	小倉ライラック オープンミーティング 19:00~20:30	北九州市小倉北地区大門1丁目6-43 北九州市立生涯学習総合センター	(今日を新たに)
	福岡グレイス (小倉かわらぐちミーティング) 15:00~16:30 オープンミーティング (第5のみクロード)	北九州市小倉北地区大手町11番4号 北九州市立男女共同参画センタームーブ 4F・活動室	第2週 (オープン) (今日を新たに/ ビッグブック) 第4週 (オープン) (今日を新たに/ ステップ) 第5週 (クロード) (伝統のチェック リスト/ビジネス/伝統)
	筑豊 (出会いの郷) オープンミーティング 18:30~19:30	田川市大字夏吉142 一本松すずかけ病院 (JR日田・彦山線「一本松」下車・徒歩1分)	(リビングソーパー)
	福岡飯塚 オープンミーティング 18:30~19:30	田川市大字夏吉142 一本松すずかけ病院 (JR日田・彦山線「一本松」下車・徒歩1分)	(リビングソーパー)
日	小倉キー オープンミーティング 18:00~19:00	北九州市小倉北地区大手町11番4号 北九州市立男女共同参画センタームーブ 4F・活動室	(ビッグブック)
	福岡グレイス (田川ミーティング) 14:00~16:00 第3日曜日 オープンミーティング	田川市平松町3番36号 田川文化センター・田川青少年文化ホール2F/中 会議室 (田川文化センター隣)	スピーカーズ ミーティング (参加者の中から1名:20分) BOX916・グループパイン等を使っ たミーティング AAの広報用ビデオ「HOPE」 (希望者がいる場合)

(クロードド・ミーティングとオープン・ミーティングについて)

**【Closed】** クロードド・ミーティングは「AAのメンバー」もしくは「飲酒に問題があり飲むのをやめい」という願いがある“本人”だけのミーティングです。

**【Open】** オープン・ミーティングは“本人”以外で「AAに関心のある方」にも参加を認めているミーティングです。家族・友人、医療関係者、行政関係者の参加を認めています。関係者の参加にあたっては各会場の司会者の指示に従ってください。

【AAに御用のある方は(問い合わせ先)】

AA日本ゼネラルサービスオフィス (JSO) 東京都豊島区池袋4-17-10 (土屋ビル3階)  
TEL 03-3590-5377  
AAのホームページ <http://aa-japan.org/>

AA九州沖縄セントラルオフィス (KOCO) 鹿児島市祇園之洲町12 (セジュール祇園之洲203号)  
TEL 099-248-0057  
九州各県のミーティング会場案内 <http://www.aa-koco.com/kaijou.html>

# Alcoholics Anonymous

お酒をやめたい !!

## AA 小倉ライラックグループ

1987年福岡で初めてのAAミーティング「福岡グループ」が古賀で始まりました。その後1991年「レインボーグループ」⇒1997年「北九州レインボーグループ」と改称。2003年11月、当時のAA北九州レインボーグループ・小倉中央ミーティング会場が「AA小倉ライラックグループ」として自立。現在、北九州市立生涯学習総合センターでミーティングを開いており、2023年11月1日で21年目を迎えます。「謙虚」と「友情」。私たちのグループ名「ライラック」には二つの心が託されています。これからも謙虚な気持ちを大切に、仲間との友情を育てていきたいと思っています。

ひとりではありません。一度ミーティング場を訪ねてみませんか。そこに仲間が待っています

木曜日（オープンミーティング）	19：00～20：30	北九州市立生涯学習総合センター 第1（今日を新たに）（メダル） 第2（ステップ） 第3（伝統） 第4（ビッグブック） 第5（リビングソーパー）	小倉北区大門1-6-43
土曜日（オープンミーティング）	19：00～20：30	北九州市立生涯学習総合センター （今日を新たに）	小倉北区大門1-6-43







AA アルコホーリクス・アノニマス® (無名のアルコール依存症たち)



## 福岡グレイスグループ

### ☆ AAの概要(AA序文)

アルコホーリクス・アノニマス®は、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ール依存症から回復するように手助けしたいという共同体である。AAのメンバーになるために必要なことはただ一つ、飲酒をやめたいという願いだけである。会費もないし、料金を払う必要もない。私たちは自分たちの献金だけで自立している。AAはどのような宗教、宗派、政党、組織、団体にも縛られていない。また、どのような論争や運動にも参加せず、支持も反対もしない。私たちの本来の目的は、飲まないで生きていくことであり、ほかのアルコール依存症者も飲まない生き方を達成するように手助けすることである。(AA グレープバイン社の許可のもとに再録)

アルコール依存症とはアルコール依存症 アルコホーリクスはアルコール依存症者と訳されています



### ☆ AAメンバーになるには

飲酒をやめたいという願いを持っている方なら誰でもメンバーになれます。

### ☆ 入会金や会費はありません

グループの運営費はすべて自分たちの任意の献金だけでまかっています。

### ☆ 名前や住所を明かす必要もありません

本名を名づけることも住所をあかす必要もありません。自分の話を安心してできます。

### ☆ ミーティングのご案内

オープンにはアルコール依存症者(本人)以外の方も参加できます

- 小倉ミーティング (北九州市男女参画センター ムーブ 北九州市小倉北区大手町11番4号)  
第2・4 土曜日 15:00~16:30 オープン  
第5 土曜日 15:00~16:30 クローズド(ビジネス)
- 田川ミーティング (田川青少年文化ホール 田川市平松町3-36 田川文化センター横)  
第3 日曜日 14:00~16:00 オープン
- 行橋ミーティング (行橋市中央公民館 行橋市大橋1-9-26 JR行橋駅より徒歩12分)  
毎週 木曜日 19:00~20:30 オープン

☆ ニュースレター「AAわたしの青空」を発行しています。購読希望の方は09095988722まで

- ミーティングが変更や休止されることがあります。その場合はAA九州沖縄セントラルオフィスのウェブサイト「<https://www.aa-koco.com>」で告知します。
- AAについて詳しく知りたい方は「AAのホームページ [www.aa-japan.org](http://www.aa-japan.org)」をご覧ください

### 《お問い合わせ先》

<https://www.aa-koco.com> (検索 → 「AA九州沖縄」)

- NPO法人AA日本ゼネラルサービス(JSO) 東京 TEL.03-3590-5377
- AA九州・沖縄セントラルオフィス(KOCO) 鹿児島 TEL/FAX.099-248-0057  
〒892-0803 鹿児島市祇園之洲町12 セジュール祇園之洲102号  
10:00~16:00 休日: 土・日・祝・8月13~15日・12月30~1月3日



Alcoholics · Anonymous

# AA小倉キーグループ

2012年6月にグループが立ち上がりました。

## AA・小倉キーグループ・ミーティング場案内

あなたやあなたの周りの方で、お酒の飲み方に問題があると感じた方、気楽に AA (アルコールクス・アノニマス)に参加してみませんか。ご本人、ご家族や、医療・福祉・行政関係者や AA に関心のある方どなたでも参加できます。皆様の参加をお待ちしています。

★会 場・・北九州市立男女共同参画センター・ムーブ・4F/グループ活動室

★住 所・・北九州市小倉北区大手町11番4号

(日曜日)

平成 29年6月より

週	会場	形式	時間	内容
第1週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	18:00~19:00	B・B
第2週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	18:00~19:00	B・B
第3週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	18:00~19:00	B・B
第4週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	18:00~19:00	B・B
第5週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	18:00~19:00	B・B

(火曜日)

平成 29年6月より

週	会場	形式	時間	内容
第1週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	19:00~20:30	ステップ
第2週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	19:00~20:30	伝統
第3週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	19:00~20:30	ステップ
第4週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	19:00~20:00 20:00~20:30	ハースデー ビジネス M
第5週	ムーブ・4F/グループ活動室	オープン	19:00~20:30	テーマ

★ 第4週は20:00から小倉キーグループのビジネスミーティングになります。





# AA 北九州女性ミーティング

お酒の飲み方に問題が…と思っている女性  
AA ミーティングに参加してみませんか？



JR 黒崎駅前コムシティ内

八幡西生涯学習総合センター

北九州市八幡西区黒崎3丁目

15番3号

毎週火曜日

19:00～20:30

※当日の会場は、センター事務所前の掲示板でご確認下さい。

飲酒の問題があり、酒へのとらわれや息苦しさから回復しようという女性のためのミーティングです。男性は参加できません。

「お酒をやめたい女性」であること。それだけがこのミーティングの参加条件であり、それ以外のことは一切問われません。あなたの話に参加者の誰も意見や批評をはさむことはありません。私たちは女性ならではの悩みを打ち明けられる。安全で暖かい場所でありたいと願っています。

## AA—

アルコホリクス・アノニマス (Alcoholics Anonymous) は、自分自身の飲酒の問題を解決して、アルコールなしの生き方を身につけ、さらに同じ問題で苦しんでいる人たちに回復の経験を知らせることを目的とした世界的なグループです。

AA に会費・入会金はありません。私たちは自分達の献金だけで自立しています。本名を名乗る必要もありません。あなたがミーティングに参加したこと、話した内容が外部にもれることはありません。

### <お問い合わせ先>

AA 九州沖縄セントラルオフィス (KOCO)

〒892-0803 鹿児島市祇園之洲町 12 セジュール祇園之洲 102号

TEL 099-248-0057





# 家族への助け

お酒とそれに関連する問題

アラノン家族グループ・ミーティング案内

< 九州周辺地区 >

2024年9月現在

あなたは

- ◇ あの人がお酒さえ止めれば、と思っていますか？
- ◇ …生きづらさ・うつ・不登校・暴力…などの問題がありますか？  
もしかしたらその裏にお酒の問題が潜んでいるかもしれません。

アラノンはアルコール依存の問題を持つ人の家族と親しい友人の集まりです。

一人で抱え込まないで

この苦しみは、経験のない人にはなかなか理解されません。  
アラノンのメンバーは皆、あなたと同じ経験をしている仲間です。  
私たちは、仲間と経験を分かち合うことから、希望を見つけています。

あなたの行動、それが第一歩です

特定非営利活動 (NPO) 法人 アラノン・ジャパン

Tel **045-642-8777**

受付 10:30~15:00 月・火・木・金 (祝日・年末年始を除く)

〒221-0075 神奈川県横浜市神奈川区白幡上町19-13

ホームページ <http://www.al-anon.or.jp/>

アラノン

→

検索

## アラノングループ一覧表

NO	グループ名	会場・所在地	開催曜日・時間
<b>【福岡県】</b>			
1	小倉	北九州市立生涯学習総合センター	土曜日 3:00PM~4:00
		北九州市小倉北区大門1丁目6-43	
		JR日豊線・鹿児島本線 西小倉駅下車 徒歩10分	
2	福岡ひまわり	ももちパレス(福岡県立ももち文化センター)	木曜日 10:30AM~11:30
		福岡市早良区百道2丁目3番15号	
		地下鉄空港線 藤崎駅下車 徒歩2分	
3	福岡ももち	ももちパレス(福岡県立ももち文化センター)	日曜日 10:00AM~11:00
		福岡市早良区百道2丁目3番15号	
		地下鉄空港線 藤崎駅下車 徒歩2分	
<b>【長崎県】</b>			
1	長崎琴のうみ	長崎市立図書館研修室	日曜日(第5週休み) 1:30PM~2:30
		長崎市興善町1-1	
		バス(長崎バス・県営バス)市役所方面行き 興善町下車 徒歩1分	
<b>【山口県】</b>			
1	山口西京	小郡ふれあいセンター	水曜日 10:00AM~11:00
		山口市小郡下郷1440-1	
		JR山口線 周防下郷駅 徒歩1分	
2	山口周南	周南市シビック交流センター	日曜日 10:00AM~11:00
		周南市岐山通1丁目1	
		JR山陽本線 徳山駅下車 北口より徒歩10分	

初めての方へ

- ・会場は必要な時間をお借りしているだけです。会場への電話はご遠慮ください。
- ・尚、会場の都合などで変更が生じる場合がありますので、アラノン・ジャパンにお問い合わせください。

※アラノンではプライバシーを守るためにインターネットによるミーティングはしていません。

**特定非営利活動(NPO)法人 アラノン・ジャパン**  
**TEL 045-642-8777**

### あなたのアルコール依存症者より 私の家族へ

私には、あなたの援助が必要です。  
どうか諭そうとしたり、非難したり、叱ったりしないで下さい。アルコール依存症も病気なのです。私の酒を流しに捨てないで下さい。私はいつでも、もっとたくさん手に入れられるから、無駄なことです。私の責任を、私に代わって取らないようにして下さい。あなたが、私を飲んだ結果から、その都度逃げさせてくれる限り、自分に飲酒問題があることを私は否定し続けることができるのです。

何よりも、私との関係であなたがとっている役割をしかと学んで下さい。アラノンミーティングに定期的に出席して下さい。出版物を読んで下さい。アラノンメンバーこそ、あなたが全体の状況をはっきりと見ることが出来るよう援助してくれる人々なのです。  
私はあなたを愛しています。

(『アラノン、3つの見解』より抜粋)

薬物に問題がありませんか？  
薬物のことで悩んでいる方へ



## NA北九州グループ

- NAには解決の方法があります。
- NA(ナルコトックス・アニマス)は、薬物依存からの回復を目指した、薬物に問題を抱える非営利的な人たちの集まりです。

## 「なぜ、私たちはここにいるのか？」

NAの仲間になるまで私たちは、自分の人生がどうにもならなくなっていたし、他の人たちのように生きることも人生を楽しむこともできなくなっていた。私たちは違う楽しみを探さなければならなかった。そしてその答を薬物に見つけたと思っていた。私たちは、家族、妻、夫、子供たちのことをそっちのけにして、まず薬物を使うことを考えていたし、あらゆる犠牲を払って薬物を手に入れないならなかった。私たちは多くの人たちを傷つけてきたが、一番ひどく傷つけたのは自分自身である。そして自己責任を引き受ける能力に欠けていたため、実際は自分で自らの問題を作り出してきた。私たちは現実に向面することができなくなっていたのである。

私たちはアディクションによって少しずつ自殺をしていたことに気付いた。しかし、アディクションは巧妙な敵なので、それに対抗する手だてはなかったのである。私たちの多くは、最後には、刑務所や治療薬、宗教、精神科医の世話にならざるを得なかった。だが、このような方法はどれをとっても満足のいく結果は得られなかった。私たちの病気は必ず再発するか進行した。ついに私たちはこの状態から抜け出したい一心で、ナルコトックス アノニマスの仲間に助けを求めたのである。

NAに来てから、私たちは治るといふことのない病気に苦しむ病人であることに気付いた。しかしながら、ある時点で病気の進行を食い止めることができるし、そうすれば回復が可能なのである。



NA日本公式サイト:

<http://najapan.org/top.html>





## Narcotics Anonymous

(薬物依存者の自助グループ)

NA (ナルコティクス・アノニマス) は、薬物によって大きな問題を抱えた仲間同士の非営利的な集まりです。私たちは互いに助け合い、クリーンで生きるために定期的に仲間と会うことによって回復に向かっているアディクトです。

私たちはあなたが、何をどのくらい使っていたのかなどといったことには一切関心がなく、ただあなたが自分の問題にどう取り組みたいと思っているのか、私たちはどのような援助をすることができるのかに関心があります。

NAはあらゆる薬物から完全に解放されるプログラムです。メンバーになるために要求されることは、薬物をやめたい願望だけです。私たちは、心を開いて自分のためにチャンスを与える事を勧めます。私たちのプログラムは日常生活の中で実行できるような簡単に書かれた一連の原理です。この原理において一番重要な事は、この原理は効く、ということなのです。

ナルコティクス・アノニマスは、いかなる組織にも従属していませんし、入会金も月謝も要らず、宣誓を書く必要もなく、いかなる人にも約束を求めません。また、いかなる政党、宗教、警察にも関係はないし、監視を受ける事はありません。

初めて来た人はどのミーティングでも一番大切な人です。私たちの持っているものは、新しく来た人に手渡す事で保ち続ける事が出来るからです。私たちはグループの経験から定期的にミーティングに出続けている人達がクリーン (薬物を使わない生き方) に出会えることを知っています。

インマヌエル教会 (小倉北区鍛冶町 2-3-9)  
JR小倉駅より徒歩10分



## ◆NA 北九州ミーティング会場◆

土	小倉インマヌエル教会 (オープン) ※オフラインです。	19:00~ 20:30
日	小倉北区生涯学習総合センター (オープン) ※オフラインです。	18:00~ 19:00
*ステップ 12ステップに焦点をあてたミーティング		
*伝 統 12の伝統に焦点をあてたミーティング		
*オープン 薬物依存症者本人だけでなく、家族や関係者も参加可能。但し家族であっても発言はできません。		
*クロースト 本人以外参加できません		
*ビジネス グループの運営会議		

生涯学習総合センター (小倉北区大門 1-6-43)  
JR西小倉駅より徒歩10分



## インフォメーション (問い合わせ、案内)

※令和5年8月現在

NA 北九州グループ

080-1797-1187 (ノリコ)

090-7983-3171 (カツ)

※ 初めての仲間、久しぶりに来る仲間へ

急ぎよ、会場が変更になる事がありますので、  
念のためよ記インフォメーションの電話番号で  
会場を確認してからお越しください。



ナラノン ファミリー グループ  
NARANON FAMILY GROUPS

**あなたは、身近な人の薬物のことで、悩んでいませんか？**

ナラノン・ファミリーグループは、家族や友人の薬物の問題でどうしようもない状況に陥っている人たちの集まりです。ナラノンの主な目的は、薬物依存症者の問題で苦しんでいる家族や友人たちを、同じ問題を抱えた仲間として、勇気付け、暖かく迎え、そして安らぎを与えていくことです。

**もう一人で悩まないで、一緒に参加してみませんか？**

- 入会の手続きや予約の必要はありません。会員名簿などありません。
- 入会金や会費はいりません。運営のすべてを自分たちの献金だけで自立しています。
- ナラノンは特定の宗教とは関係ありません。
- 私たちは匿名（アノニマス）です。名前や住所、職業など話す必要はありません。ニックネームやファーストネームで呼び合っています。
- ミーティング場での会話は秘密です。秘密は守られます。おたがい誰が出席し、何を語ったかは口外しません。
- 初めて参加される方は、ビギナーズミーティングへの出席をおすすめします。

**ミーティングガイド（九州・山口地域）**

所在県	グループ名	開催曜日	ビギナー(初めての方)	レギュラー(メンバー)	種類
山口県	下関 (休止中)	第2土	PM2:00~4:00		オープン
福岡県	北九州	第1・3土	PM2:00~5:00		オープン
		第3水	PM7:00~9:00		
	響(ひびき)	金	PM7:30~8:00	PM8:00~10:00	オープン
	飯塚	第2・4水	PM7:00~7:30	PM7:30~9:00	オープン
		第1~4土	PM2:00~2:30	PM2:30~4:00	
	福岡	第2金 (会場)	PM7:00~9:00		オープン
		第1・3・4・5金 (オンライン)	PM7:30~9:00		
	フライデーヌーン	金 (オンライン)	AM11:45~12:00	PM0:00~1:30	クローズド
	福岡火曜	第2・4火 (会場)	PM6:45~7:00	PM7:00~9:00	オープン
		第1・3・5火 (オンライン)	PM7:30~9:30		
筑紫野万葉	第1木 (第1木が祝祭日の場合 第2木に開催)	PM2:00~4:00		オープン	
久留米	第1~4土	PM1:00~4:00		オープン	
久留米-origin	第2水	AM10:30~PM0:30		オープン	
佐賀県	佐賀	月	PM1:00~3:00		オープン
熊本県	熊本	第1・3土 (オンライン)	PM7:30~9:30		オープン
		第2・4土 (会場)	PM1:30~3:30		

- ※ オープンはどなたでも参加可。クローズドは薬物依存症者に影響を受けたと自覚された方のみ参加できます。
- ※ 祝・祭日のミーティングは、北九州・響・飯塚・福岡・フライデーヌーン・福岡火曜・久留米・久留米-origin・佐賀・熊本グループのみ行います。
- ※ 年末・年始・お盆・クリスマスの時期のミーティングの有無、また会場など変更する場合がありますのでホームページで確認していただくか、ナラノンNSO にお問い合わせ下さい。
- ※ 会場はお借りしているだけです。直接会場へのお問い合わせはご遠慮下さい。

**問い合わせ先**

**ナラノン NSO (ナショナルサービスオフィス)**

〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2-1-2 島幸目白ピソ 2-C (土日祭日休み)

**TEL・FAX (03) 5951-3571** 毎週月～金曜日 AM10:00~PM4:00

ホームページ <http://nar-anon.jp/>

メール [naranon@sirius.ocn.ne.jp](mailto:naranon@sirius.ocn.ne.jp)





ナランファミリーグループ  
**NARANON FAMILY GROUPS**

ナラン NSO(ナショナルサービスオフィス) TEL/FAX(03)5951-3571

受付：毎週 月～金 AM10:00～PM4:00  
(土日祝祭日は休み)  
〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2-1-2  
島幸目白ビル 2-C

<山口県>

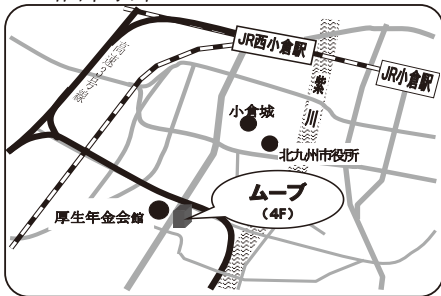


休止中

下関 第2 土 下関市秋根南町2丁目4-33  
●下関市勝山支所 (2F)

🚶 JR 新下関駅より徒歩で7分  
♀ サンデンバス新下関駅前より徒歩5分

<福岡県>



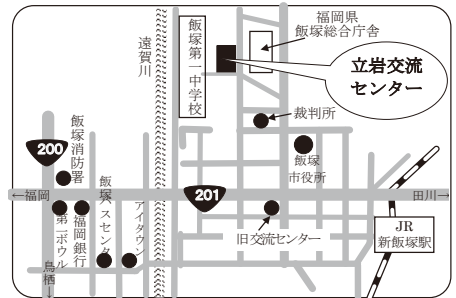
北九州 第1・3 土 第3 水  
北九州市小倉北区大手町11-4

●北九州市立男女共同参画センタームーブ4F  
🚶 JR 小倉駅より徒歩20分(駅前バスセンターから内循環バス 138,110,134,27,45番)  
🚶 JR 西小倉駅より徒歩15分(駅前バスセンターからいずれも「ソレイユホールムーブ前」下車)



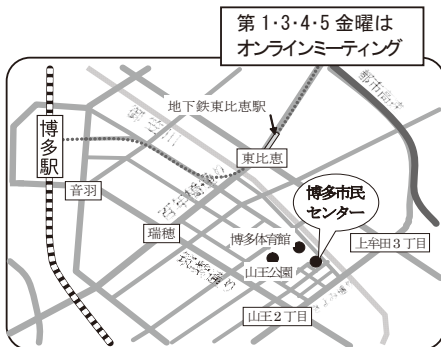
響(ひびき) 金 北九州市小倉北区中井5-11-33 中村ビル1階  
●ここにこ保育園

🚶 鹿児島本線 戸畑駅からバス15分井堀下車



飯塚 第2・4 水 第1~4 土  
飯塚市新立岩8番13号  
●立岩交流センター

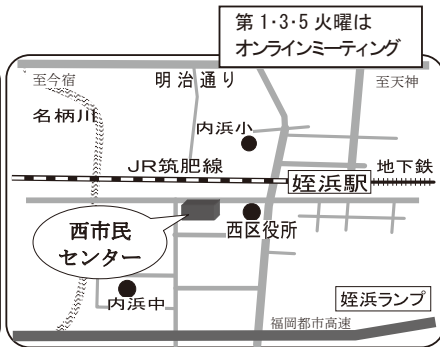
🚶 JR 福北ゆたか線新飯塚駅から徒歩12分



第1・3・4・5 金曜は  
オンラインミーティング

福岡 第2 金 福岡市博多区山王1-13-10  
●福岡市立博多市民センター

🚶 地下鉄：東比恵下車徒歩約15分  
♀ バス：山王公園前下車徒歩約3分



第1・3・5 火曜は  
オンラインミーティング

福岡火曜 第2・4 火  
福岡市西区内浜1-4-39  
●福岡市立西市民センター

地下鉄：姪浜駅南口より徒歩約5分  
バス：内浜バス停下車すぐ



第1 木曜が祝祭日の  
場合第2 木曜に開催

筑紫野万葉 第1 木 福岡市中央区大名1-12-17  
●大名クロスガーデン (平尾パペテスト教会)

🚶 西鉄福岡駅より徒歩約6分  
福岡市営地下鉄天神駅(2番出口)より徒歩約6分  
福岡市営地下鉄赤坂駅より徒歩約6分  
♀ 西鉄「警固一丁目」バス停(国道道路)より徒歩3分

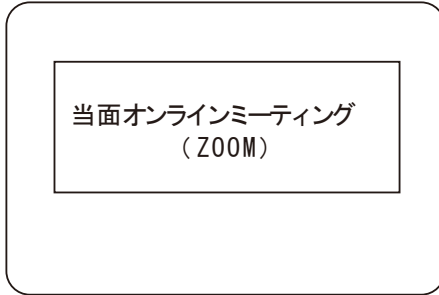


ナランファミリーグループ  
**NARANON FAMILY GROUPS**

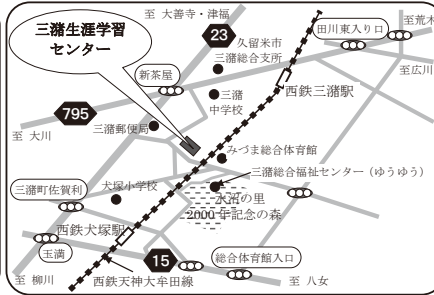
ナラン NSO(ナショナルサービスオフィス)TEL/FAX(03)5951-3571

受付：毎週 月～金 AM10:00～PM4:00  
(土日祝祭日は休み)  
〒171-0021 東京都豊島区西池袋 2-1-2  
島幸目白ピソ 2-C

<福岡県>



フライデーヌーン 金

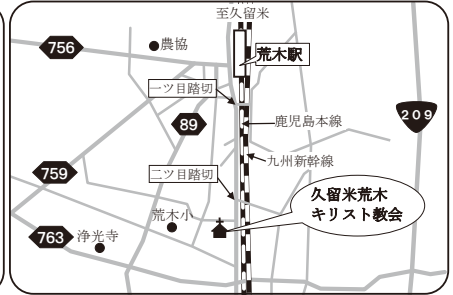


久留米 第1~第4 田

久留米市三潁町玉満2949-1

●久留米市三潁町生涯学習センター

西鉄三潁駅から徒歩約10分  
西鉄犬塚駅から徒歩約10分



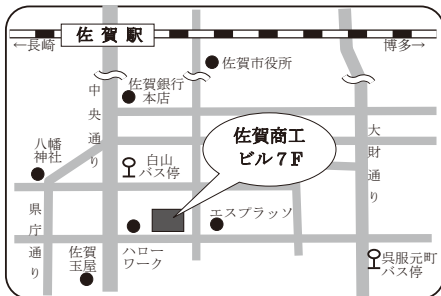
久留米-origin 第2 函

久留米市荒木町荒木1450

●久留米荒木キリスト教会

鹿兒島本線 JR 荒木駅下車、線路沿いに  
700m 進み二ツ目の踏切の先から右折 70m  
進み左側

<佐賀県>



佐賀 田

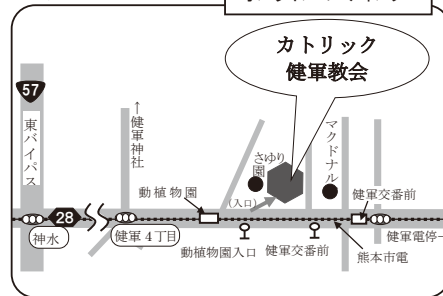
佐賀市白山2-1-12

●佐賀市市民活動プラザ  
(佐賀商工ビル7F)

JR 佐賀駅より徒歩約10分  
白山バス停下車、徒歩1分  
呉服元町バス停下車、徒歩7分

<熊本県>

第1, 3土曜日は  
オンラインミーティング



熊本 第2・4 田

熊本市東区健軍 3-8-37

●カトリック健軍教会

市電 健軍交番前駅より徒歩1分  
市電 動植物園入口駅より徒歩2分

# G A 北九州

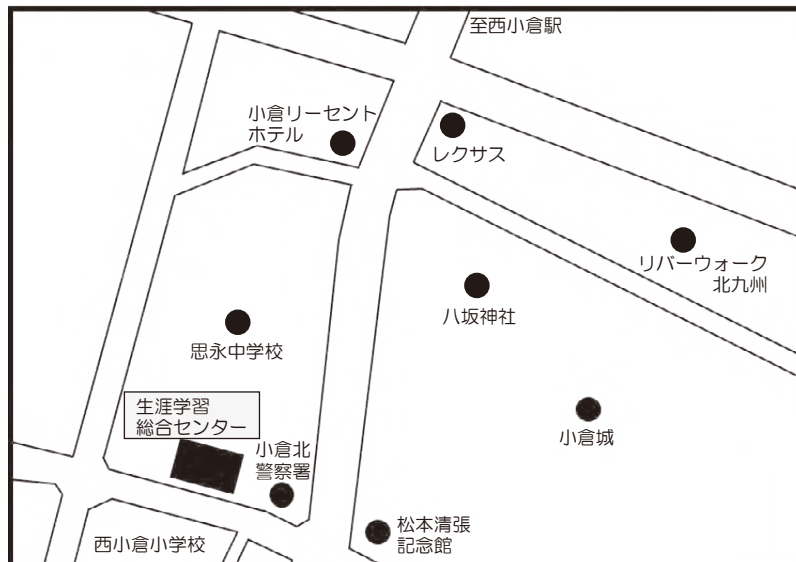
## G A北九州 土曜定例ミーティングのご案内

病的賭博（ギャンブル依存症）という言葉をご存知でしょうか？  
ギャンブルが原因で仕事・家庭・借金で大きな問題を抱えているのにどうしてもギャンブルをやめることができない、これは意志の問題ではなく病的賭博（ギャンブル依存症）という病気なのです。  
私たちG A北九州は、ギャンブル依存症からの回復するための自助グループです。  
多くのメンバーがミーティングを通して過去の自分を見つめ、新しい人生を踏み出すために回復の道を歩んでいます。  
一人で悩んでいるあなた、私たちと一緒に回復の道を歩んでみませんか？

毎週土曜日       ：     19：00 ～ 20：30

会       場       ：     北九州市立生涯学習総合センター  
                              （北九州市小倉北区大門1丁目6-43）

参加方法       ：     下記会場に直接お越しください。





# GA 小倉グループ

ギャンブルをやめたい、やめたくても止められない、そんな方は一度ミーティングに参加して仲間（当事者）と経験を話し合ってみませんか？

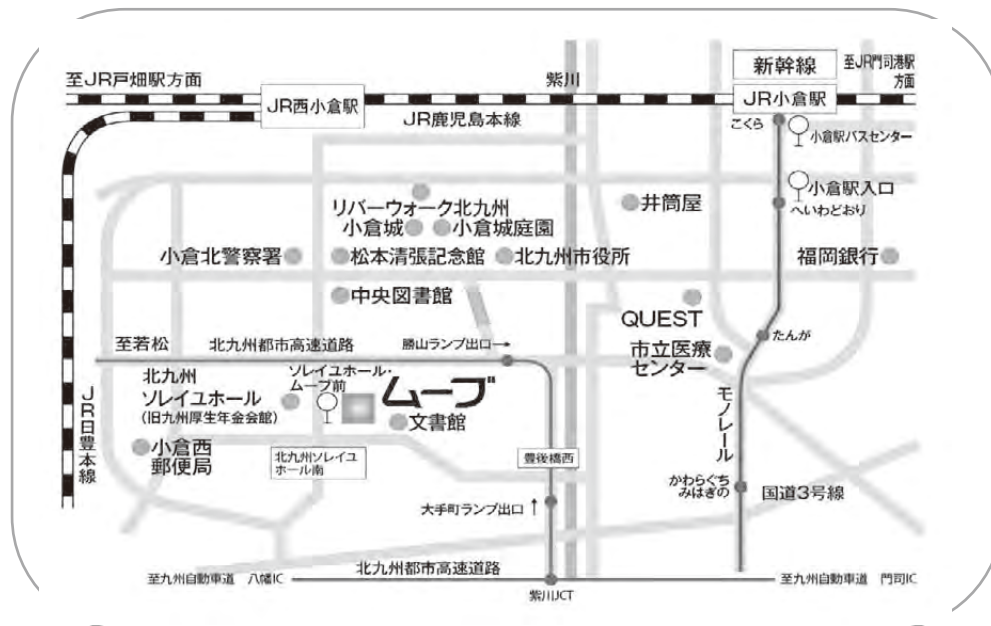
経験を分かち合うことで、あなたがギャンブルをやめる手助けになると思います。

日時：毎週月曜 18：30-20：00

毎週金曜 18：30-20：00

会場：北九州市男女共同参画センター ムーブ 4階グループ活動室  
(北九州市小倉北区大手町 11-4)

対象：ギャンブル・依存症に問題、関心のある方ならどなたでも大歓迎（オープンM）



◆JR西小倉駅より徒歩約15分

◆西鉄バス 小倉駅バスセンター…27・36・45・110・138

小倉駅入口…150・170・197

→「ソレイユホール・ムーブ前」下車

◆北九州都市高速 勝山ランプ/大手町ランプ出口より約3分

お問い合わせ：一心 080-5600-4321

ぶち 080-9005-0447



## GA 八幡西グループ

GA（ギャンブラーズ・アノニマス）とは、ギャンブル依存症からの回復を目指す自助グループです。GA八幡西グループでは、ギャンブルはもちろん、他の依存症で悩んでいる方の参加をお待ちしています。

グループの運営は、GAグループメンバーの献金でまかなわれていますので、会費・参加費はすべて無料です。今、ギャンブルによるトラブルや借金に悩んでいる方（ご本人はもちろん、ご家族・友人・関係者の方）の参加をお待ちしています。

日 時： 毎週日曜日（午前9時30分～11時30分）

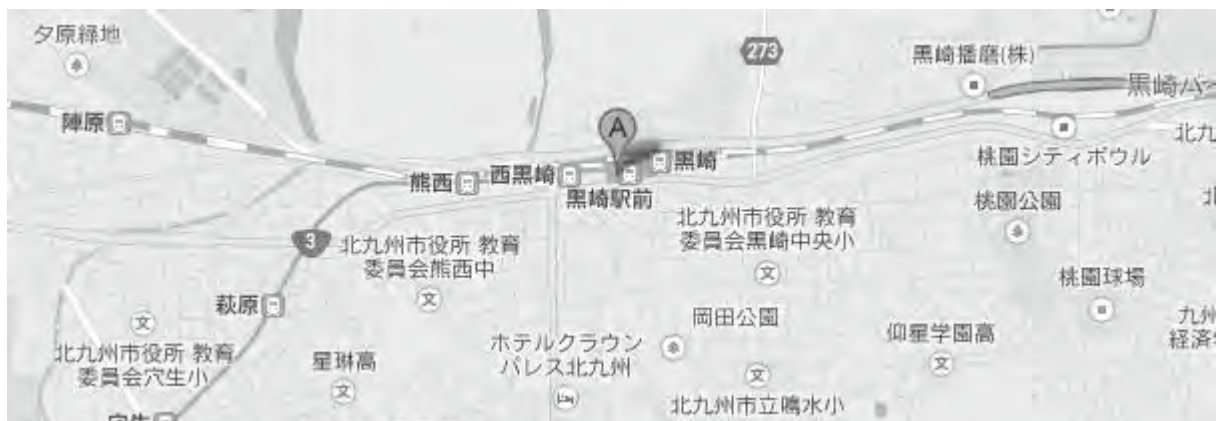
会 場： 八幡西生涯学習総合センター

〒806-0021

北九州市八幡西区黒崎3-15-3 コムシティ3階  
（JR黒崎駅横）

形 式： オープンミーティング形式

- |     |                  |
|-----|------------------|
| 第1週 | ビジネス&テーマミーティング   |
| 第2週 | ステップミーティング       |
| 第3週 | バースディ&テーマミーティング  |
| 第4週 | ステップミーティング       |
| 第5週 | 伝統（一致）&テーマミーティング |



● JR 鹿児島本線 黒崎駅すぐ横 ● 無料駐車場はありません

連絡先 サン 090-1971-1233

八幡西グループ

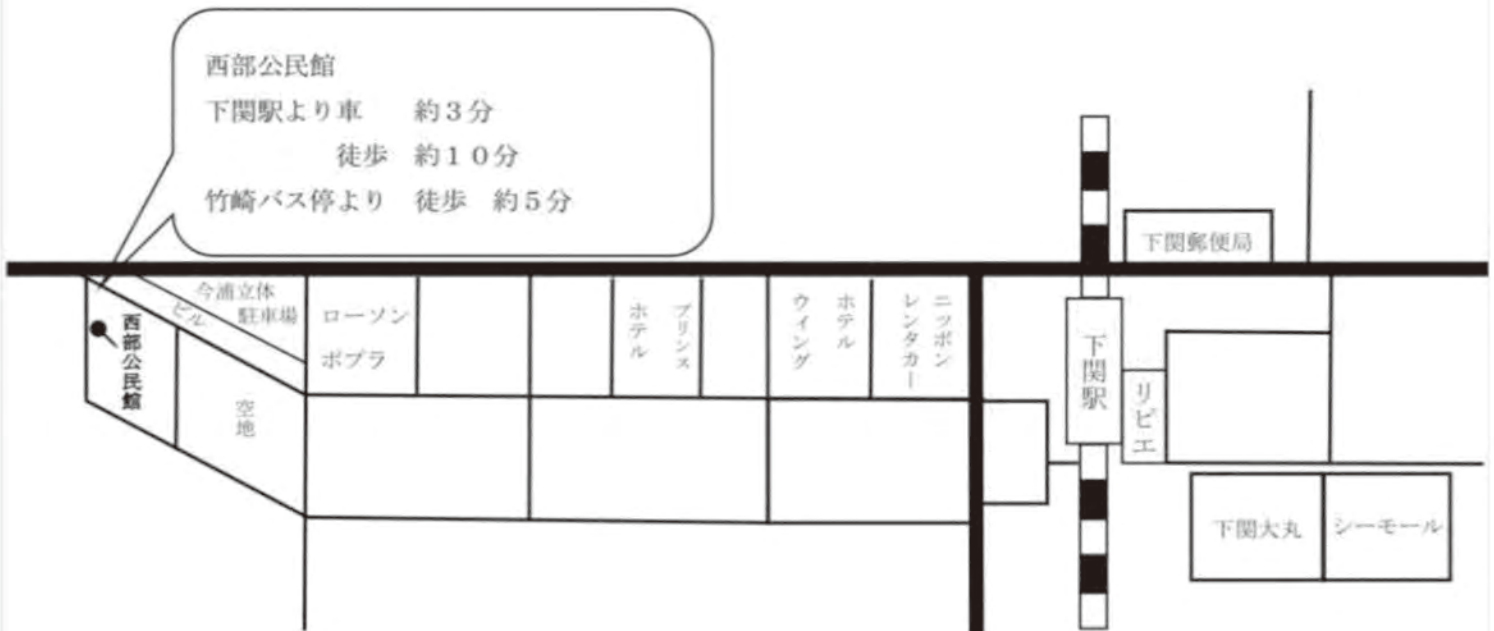




# GA 下関ミーティング場案内

あなたは、ギャンブルで苦しみ悩んでいませんか？ギャンブルをやめたくても止められない！もう一人で悩まないで、同じ経験をした仲間たちとギャンブルの問題を解決していきませんか？会費も料金も払う必要はありません。我々は自分たちの献金で自立しています。ギャンブル問題だけでなく全てのアディクション（癖）の方々、医療、行政の方々、ご家族、友人などどなたでもミーティングに参加できます。気軽に参加してください。心より歓迎しお待ちしております。

- 毎週火曜日 19:00～20:30  
場所：西部公民館 下関市伊崎町1丁目4番30号
- 毎週木曜日 19:00～20:30  
場所：西部公民館 下関市伊崎町1丁目4番30号
- 毎月第2日曜日 14:00～15:30  
場所：西部公民館 下関市伊崎町1丁目4番30号



### ＜お問い合わせ先＞

GA下関グループ：亀

電話番号：090-7127-8844

メールアドレス：rorikame.1957.9.13@docomo.ne.jp





# GAなかま グループ

GA (ギャンブラーズ・アノニマス) とは、ギャンブル依存症からの回復を目指す自助グループです。GAなかまグループでは、ギャンブルはもちろん他の依存症で悩んでいる方の参加をお待ちしています。

グループの運営は、GAグループメンバーの献金でまかなわれていますので会費・参加費は無料です。もう一人で悩まないで、同じ経験をした仲間たちとギャンブルの問題を解決していきませんか？

(ご本人はもちろん、ご家族・友人・関係者の方も参加出来ます)

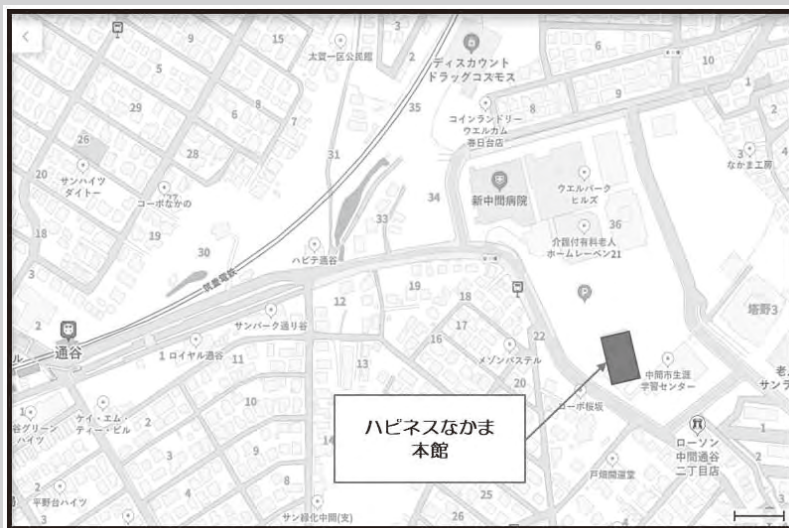
【日時】 毎週土曜日 19:00 ~ 20:30

【会場】 ハピネスなかま 本館 福岡県中間市通谷1丁目36-10

【問い合わせ先】 大阪：携帯 080-6437-0185

新大阪：メール shinosaka1117@gmail.com

## 【会場地図】



## 【交通アクセス】

西鉄バス・通谷団地口バス停から徒歩約1分 ※無料駐車場有り  
筑豊電鉄・通谷駅から徒歩約10分

※参加の際に本名・住所・仕事先等を明かす必要はありません。  
ご自分で呼び名をお決めください。 アノニマスネームと言います。



# GA ターミナル若戸

Gamblers Anonymous

GA(ギャンブラーズ・アノニマス)とは、ギャンブル依存症からの回復を目指す自助グループです。GAターミナル若戸グループではギャンブルの問題で悩んでいる方の参加をお待ちしています。ご本人はもちろん、ご家族、友人、医療関係者の参加もお待ちしております。多くのGAメンバーがミーティングを通して過去の自分を見つめ、新しい人生を踏み出すために回復の道を歩んでいます。もう一人で悩まないで、あなたと同じ経験をして来た仲間たちとギャンブルの問題を解決していきませんか？

グループの運営は、GAグループメンバーの献金のみでまかなわれておりますので、会費も料金も払う必要はありません。なお、参加の際に本名・住所・職業等を明かす必要もありません。

日時： 毎週日曜日 18:00～19:30

会場： 戸畑市生涯学習センター  
第三集会室(2F)



ミーティング内容： オープンミーティング(どなたでもご参加いただけます)

- 第1週 テーマミーティング
- 第2週 ステップミーティング
- 第3週 GA ハンドブックミーティング
- 第4週 バースデー & テーマミーティング
- 第5週 20の質問 & 一致のためのプログラムミーティング

お問い合わせ： GA ターミナル若戸 ケン 080-5613-3031

りゅう 090-9608-4044

ギャンブル依存症からの回復を目指す自助グループです。



## GA行橋グループ

### あなたはギャンブルが原因で…

「見ザル（自分の状態を）」「聞かザル（他者からの言葉を）」「言わザル（正直な気持ちを）」の「3ザル状態」に陥っていませんか。

参加することで、正常な心を取り戻せる機会を得られるかも知れません。

ギャンブル依存症は完治の無い病気です。

しかし、進行を止めて、回復に向かうことは出来るのです。

一度、ミーティングに参加してみませんか？当事者の経験を聞くことで、心が開きます。

そして、ギャンブルを止められようになりますよ！！

### GA（ギャンブラーズ・アノニマス）とは…

経験と力と希望を分かち合って、共通した問題を解決し、他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です。

#### 【行橋会場】

日時：第1・第3 金曜日  
19:00～20:30

場所：行橋中央公民館  
〒824-0003 行橋市大橋1-9-26  
(中山グランド隣)

#### j R行橋駅より徒歩10～15分



#### 【苅田会場】

日時：第2・第4・第5 金曜日  
19:00～20:30

場所：三原文化会館  
〒800-0352 京都郡苅田町富久町1-19-1  
(苅田町役場隣)

#### j R苅田駅より徒歩15分



- ・会費・料金は必要ありません。
- ・プライバシーを守ることをお約束します。
- ・家族、支援者のご参加も可能です。

◆お問い合わせ◆ シュン：TEL070-7648-6719 もくさん：TEL080-6405-8894



# ギヤマノン八幡西

**家族や身近な人がギャンブルで  
悩み苦しんでいませんか？**

「誰にも理解してもらえない」「誰にも話せない」  
そんな状況の中で溺れそうになっていませんか？



**「ギヤマノン」とは  
強迫的ギャンブラー（ギャンブル依存症）の家族  
や友人の自助グループです。**

医師やカウンセラーなどは同席せず、同じ立場（強迫的ギャンブラーの家族・友人）の  
人たちが集まってミーティングを行っています。

ミーティングでは、抱えている悩みや苦しみを分かち合い、勇気と元気をもらいます。  
参加するには資格も会費もありません。

必要なのはただひとつ。強迫的ギャンブラーに悩まされている  
自分自身が幸せになりたいという願いだけなのです。

お気軽にお立ち寄りください。

- 日時 第1・3水曜日 19:00～21:00 (祝祭日・年末年始休)
- 毎週 土曜日 13:00～15:00 (祝祭日・年末年始休)

※会場の都合により変更の場合があります。ギヤマノンのホームページを  
ご確認ください。 <http://www.gam-anon.jp/>

- 場所 黒畑市民センター

(北九州市八幡西区幸神3丁目4-3)



# 無名の窃盗症者たちの集い

kleptomaniacs Anonymous クレプトマニアクス・アノニマス

## KA 福岡グループ（北九州会場） ミーティングのご案内

### あなたに窃盗症の問題はありませんか？

KAは、窃盗症者から回復を目指す自助グループです。KA 福岡グループ（北九州会場）では、定期的なミーティングを通して経験を分かち合い、回復を目指しています。ご自身の窃盗症の問題から回復したいと願っている方を心よりお待ちしております。

日 時： 毎週水曜日 19：00 ～ 20：30

会 場： 北九州市立生涯学習総合センター  
（北九州市小倉北区大門一丁目6番43号）

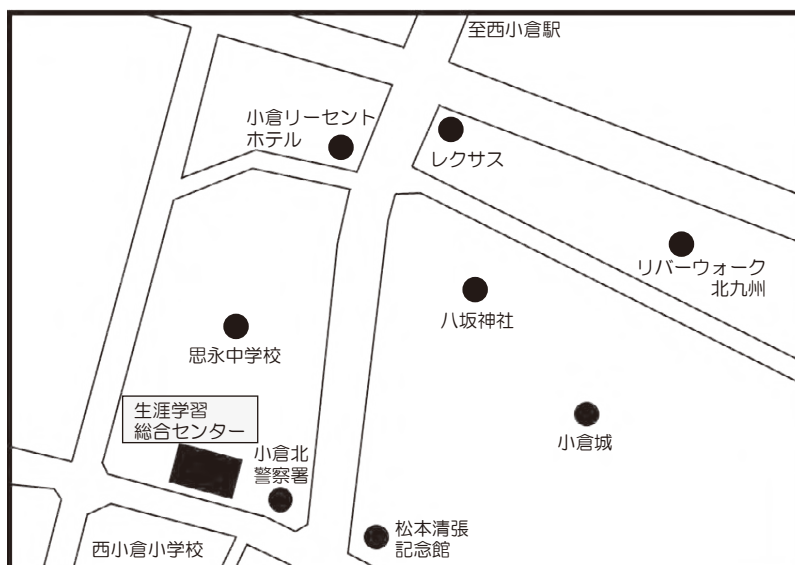
※ミーティングは、クローズドミーティング（参加者は当事者のみとなります）

※会場に直接お越し下さい。

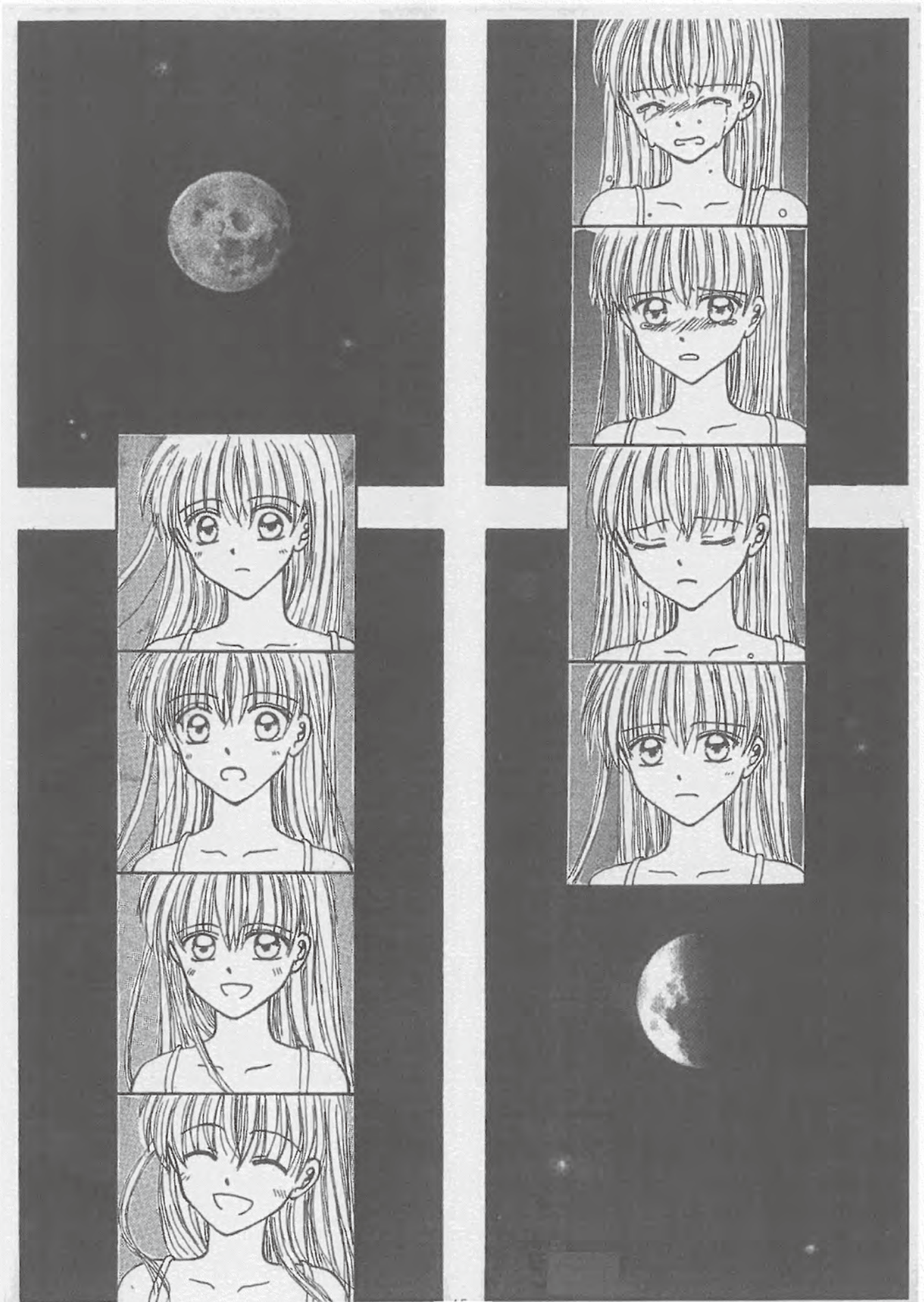
※会場は、1階『本日の利用予定』[エレベーター横壁ホワイトボード]でご確認をお願いします。

※北九州市立生涯学習総合センターへの問い合わせは、ご遠慮下さい。

会場案内図（JR西小倉駅より徒歩10分）











## やめられなくて困っていませんか？

風俗・不倫・恋愛依存・出会い系・テレクラ  
援助交際・ロリコン・乱交・ハッテン場通い  
強迫的な自慰行為・のそき・痴漢・性犯罪・・・

### ～SCA は性的強迫症からの回復のプログラムです～

セクシュアル・コンパルシブズ・アノニマス(無名の性的強迫症者\*1の集まり、SCA)は、経験と力と希望を分かち合っ  
て共通する問題を解決し、ほかの人たちも性的強迫症から回復するように手助けしたいという男女の共同体です。

SCA のメンバーになるために必要なことはただ一つ、強迫的な性行動をやめたい、という願いだけです。

私たちの目的は、「性的しらふ」\*2の状態にとどまることと、ほかの性的強迫症者が性的しらふを達成できるよう手助け  
することです。メンバーは、自分の「性的回復計画(セクシュアルリカバリープラン)」を立てて、自分にとっての性的し  
らふを定義することを奨励され、その計画の中で回復を目指していきます。回復を通じて私たちは、性\*3との安全で健康  
的な関わり方を学びます。その関わり方を学ぶ方法として 12 ステップを活用しています。

以下に、「20 の質問」を示します。「20 の質問」について、当てはまる項目が 3 つ以上あるようであれば、私たちの  
プログラムの提案について是非ご検討ください。

1. 「性的に強迫的な人」という意味。性依存症者、恋愛依存症者。
2. アルコール依存症者がアルコールを飲まずに生きることを「しらふ(ソーパー)」と呼んだことを、性依存症者に対して応用した考え方で、性的な問題を起こさずに生きる  
こと。ソプラエティとも言う。
3. セクシュアリティ、人間にもともと備わる性的能力や性自認、性的指向のこと。性的指向とはいずれの性別を恋愛や性愛の対象とするかの性的傾向のことで、異性愛、  
同性愛(ゲイ/レスビアン)、両性愛(バイセクシュアル)、非性愛(アセクシュアル)などがある。

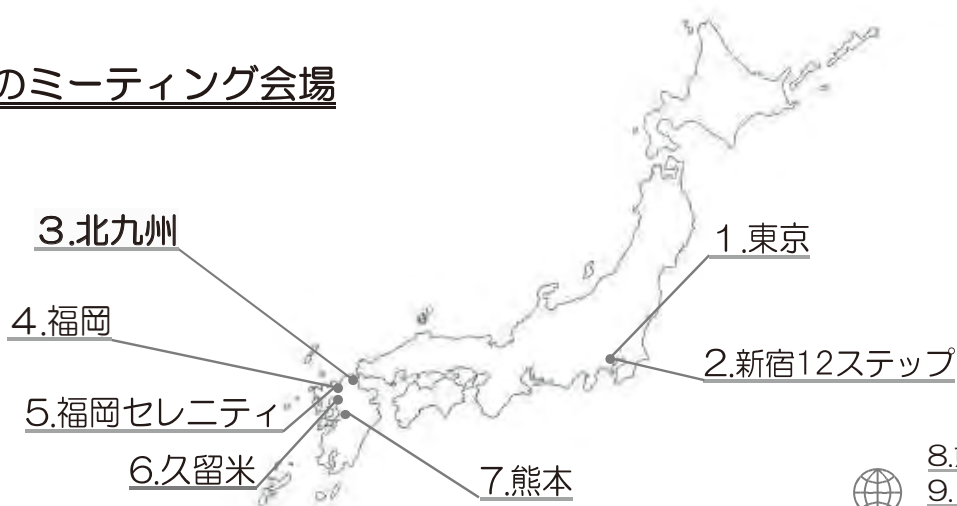
#### ✓ 20 の質問 ✓

1. あなたは自分の性行動について、後悔したり、落ち込んだり、あるいは罪悪感を抱くことがたびたびありますか？
2. あなたは自分の性的衝動や行動が、コントロールを失っているように感じますか？ あなたは、ある性行動を止めよう  
としたり減らそうと繰り返してきたものの、お決まりのよう  
にそれができませんでしたか？
3. あなたは、言い寄るのを我慢できなかつたり、性的な誘い  
を受けた時に断れなかつたりしますか？
4. あなたは、不安、恐れ、怒り、恨み、罪悪感などのような  
不快な感情から逃れるためにセックスを用いますか？ そし  
て、性的な強迫観念(強い欲求や期待感、とらわれ)が始ま  
るとこれらの感情は消えるように思われますか？
5. あなたは、セックスについての強迫観念や、性行動に没頭  
したりすることに、過度の時間を費やしていますか？
6. あなたは性行動に時間を費やしてきたがために、あなたの  
家族や友人、配偶者または恋人を放ったらかしにしま  
したか？
7. あなたの性的な気晴らしは、仕事や職能面での成長を妨げ  
ていますか？
8. あなたの性生活は、秘密のものとなっていたり、恥のもと  
となっていたり、あなたの価値観と調和していなかつたり  
しますか？ あなたは自分の性行動を隠すために嘘をつきま  
すか？
9. あなたはセックスを恐れていますか？ あなたは他人との恋  
愛関係や性的関係を避け、性行動を空想、マスターベーシ  
ョン、独りきりや匿名での活動に限定していますか？
10. あなたはだんだんと、ポルノグラフィ、ビデオ、ラッシュ  
等の「ポップス」(亜硝酸アミルのアンブル)、薬物/アル  
コール、「大人のおもちゃ」といった刺激物なしでは、性  
的行動ができなくなっていますか？
11. あなたは性的に興奮するために、だんだんと虐待的  
な、屈辱的な、あるいは痛みを伴う性的な空想や行為に  
頼らざるをえなくなっていますか？
12. あなたの性行動は、パートナーとの親密で愛情ある関  
係を育むのを妨げてきましたか？あるいは、あなたはひ  
とたび興奮が冷めてしまえば続きそうになどない、激し  
い恋愛関係や性的関係のパターンを育んできましたか？
13. あなたは、名も知らない相手とのセックスや、一夜限  
りのセックスばかりしますか？あなたはセックスをした  
後に、いつも相手から逃げ出したいようになりますか？
14. あなたは、普段ならつき合いたくない、と思っている  
人たちとセックスをしますか？
15. あなたは、セックスの相手を探しに、クラブ、バー、  
大人向け書店、トイシ、公園やその他の公共の場をよく  
訪れますか？
16. あなたは今までに自分の性行動のために逮捕され  
たり、自分自身を有罪になる危険にさらしたことはありま  
すか？
17. あなたは今までに「安全でない」性行動にのめり込ん  
で、性感染症(とりわけ AIDS )の危険に身をさらし  
て、自分の身体的な健康を脅かし\*たことがあります  
か？
18. あなたがポルノグラフィ、ビデオ、テレフォンセック  
ス、売春者に費やしたお金は、あなたの財産を逼迫させ  
たことがありますか？
19. あなたの信頼する人々が、あなたの性行動についての  
心配を示したことがありますか？
20. 恋愛または性的な関係なしには、生きることが無意味  
で絶望的な気がしますか？

\* カッコ書き ( ) 部分は、2003 年の SCA の文献に記載されていましたが、  
現在は削除されています。



## 全国のミーティング会場



- 8.熊本ウェブミーティング
- 9.リカバリー
- 10.女性クローズド

No	グループ名	開催日時	連絡先
1	東京	毎週金曜 19:30～ 第1土曜日 19:30～(Web)	scatokyo@gmail.com
2	新宿12ステップ	毎週日曜 10:30～	scashinjuku@gmail.com
3	北九州	毎週土曜日 18:30～	scakitakyushu@gmail.com
4	福岡	毎週金曜 19:00～ 第2・第4日曜 15:00～	scafukuoka@gmail.com
5	福岡セレニティ	詳細はお問い合わせ下さい	sca.fk.serenity@gmail.com
6	久留米	第1・第3日曜 15:30～	scakurume2@gmail.com
7	熊本	第1・第3金曜 19:00～	sca.kumamoto@gmail.com
8	熊本ウェブミーティング	第2・4・5金曜 20:00～(Web)	sca.kumamoto@gmail.com
9	リカバリー (Web)	毎週月曜 19:30～	recovery_mtg_2021@yahoo.co.jp
10	女性クローズド (Web)	休止中 (個別相談受付中)	sca.women.mtg@gmail.com

### Tips

#### 【ミーティングの一般的な参加方法】

Q: どうやってミーティングに参加したら良いですか?

A: 全てのグループが同じとは限りませんが、一般的な参加方法を案内しますので、ご参考にされてください。

1. まずは参加したいグループの連絡先にコンタクトを取ってみてください。事前申し込みは必要ありませんが、準備するものがある場合や、会場が急遽使えないなどの場合もあります。
2. 初回の参加時はSCAについての説明などがありますので、可能であれば15分前にご来場ください。ミーティング開始時間に間に合わない場合でも、ひとまず入室して部屋にいる人に声をかけて下さい。
3. SCAでは本名を名乗る必要はありません。呼ばれたい名前(アノニマスネーム)をご用意ください。
4. ミーティングへの参加は無料です。SCAの運営はメンバーの自発的な献金で賄われています。

⚠ ミーティングには、性的強迫症者(性依存症者)本人と自分がそうかもしれないと思われる方のみ参加できるクローズドミーティングと、現在本人に関わりのある、あるいは支援中の方(家族、友人、弁護士、医療・福祉関係)も参加できるオープンミーティングがあります。詳しくは各グループにお問い合わせください。

#### 【お問合せ】

研究・取材目的、SCA全般に対するお問い合わせはメールでお願い致します。

✉ scajapan@gmail.com

☎ 090-6188-6398

🌐 <https://www.sca-japan.org>



# ∞ ∞ 無限会 ∞ ∞

MUGENNKAI

《since 2001.10.31》

北九州無限会はアディクション(嗜癖)＝依存症(ギャンブル・アルコール・薬物 etc)  
からの回復を目指しているグループです

依存症＝コントロール障害  
(やめようと思ってもやめられない状態)

回復の中で、仲間と共に、断ギャンブル、断酒、断薬等同じ目標に向かう新しい仲間との出会い、安心できる居場所を築くことです。

その中で、自分を振り返り、考え方や行動パターンの修復をはかります。

～ミーティング会場のご案内～

《北九州無限会》

○会場:黒畑市民センター

(住所:北九州市八幡西区幸神3丁目4-3)

○曜日:毎週火曜日(祝日・第5週日等の場合、会場変更があります)

○時間:19:00-20:30



問い合わせ 080-5600-4321 (一心)  
090-4982-5954(ウソップ)



**ARB**  
 エー・アール・ビー  
 since 2016



# Addiction (嗜好<sup>しへき</sup>) からの Recovery (回復) への Bridge (架け橋)

アルコール・ギャンブル・薬物・ゲーム… 仲間とともに歩いていく回復の道程<sup>みちのり</sup>

## ARB ってなんだろう？ どんどころだろう？ ひとりじゃ大変そうな依存症克服

同じ悩みを持つ仲間同士が集い、痛み・苦しみを分かち合ったり、励まし合ったり、気楽に語り合える『スペース』、ホッとできる『時空間』でありたいと我々は思っています。和気あいあいをモットーに意見交換や近況報告…

お互いの回復を願い、励まし合いながら活動している「セルフヘルプ・グループ/自助グループ」です

ARBは北九州市立精神保健福祉センター主管のエリアネットワーク「北九州セルフハート会議」の活動に参加しています

八幡厚生病院での学習プログラムや12ステップ等をベースに依存症からの回復や悩みに対処する力を身に付けていきたいと皆で取り組んでいます。医療機関退院後の孤独な状態を避けるための「交流会」・「憩いの場」・「居場所のひとつ」でありたい。ARBメンバーの総意だと思えます。

会則や会費・参加資格などありませんので、ご本人はもとよりご家族、ご友人等が依存症でお悩みの方も気楽にご参加ください。

### ミーティングのスケジュール/毎月

第1週 木曜日	八枝市民センター	19:00~20:40  会場・時間帯の変更などはホームページでお知らせします
第2週 木曜日	八枝市民センター	
第3週 木曜日	八枝市民センター	
第4週 木曜日	黒崎コムシティ	
第5週 木曜日	黒崎コムシティ	

■北九州市立 八枝市民センター  
 筑鉄永犬丸電停より徒歩 12 分  
 〒807-0856 北九州市八幡西区八枝 3-8-1  
 TEL 093-603-1055

■コムシティ(八幡西生涯学習総合センター)  
 JR 黒崎駅 西側隣接の官民複合施設内3F  
 〒806-0021 北九州市八幡西区黒崎 3-15-3  
 TEL 093-641-9360

連絡先: 岡原 TEL/080-3228-2692 E-mail/arb2016@zb.wakwak.com URL/http://www.arb2016.com/





## 地域活動支援センター 北九州マック

アルコール依存症／ギャンブル依存症／摂食障害／買い物依存症  
窃盗（クレプトマニア）／性嗜好障害／ゲーム障害／ご家族の問題・・・e t c

もう一人じゃない！マックはあなたのそばにある

### 北九州マックとは

マックの名前は 1978 年に東京の山谷地区（三ノ輪）に開設された三ノ輪マック（現：みのわマック）に由来します。当時、回復の見込みのなかったアルコール依存症から称賛の声が上がりました。その実績と多くの理解者に支えられてマックの運動は全国的に広がり現在では 18 のマックが全国で活動しています。その流れから、北九州マックを支える会を中心とする多くの理解者の支援のもとに、2012 年 6 月に開設されました。

### 北九州マックのプログラム

依存症からの回復には 2 つの大きな要素が必要です。一つ目は回復者の支えを利用することです。相互支援グループ（AA や GA など）への参加を勧めています。また、ミーティングを中心とした参加者同士の分かち合いの時間を多くとっています。二つ目はステッププログラムの活用です。AA（アルコホーリクス・アノニマス）は 1935 年にアメリカで生まれた相互支援の運動です。そこで使われている 12 ステッププログラムは当時アルコール依存症が社会的な問題になり、解決策のなかったアメリカで画期的な成果を上げました。日本でも近年 12 ステッププログラムが見直され、大きな成果を上げ、半数以上が回復への道を歩き始めています。

### 依存症者ナイトケア施設

#### クロップハウス（男性専用）

回復途上の仲間との共同生活の中で、ソブラエティ（アルコールや薬物を使用しない）やアプステナス（賭け事をしない）で生活を送るための基礎作りに取り組みます。

### 女性ミーティング

毎月第 1,3,5 月曜日 10:00～11:30

女性限定。当事者、ご家族、支援者など依存症でお困りの方なら参加可能です。

男女共同参画センター・ムーブ 4F 活動室にて

### 家族教室

依存症は家族を巻き込む「病」の代表とされています。家族が疲弊しては、十分な支援ができなくなります。上手にご本人と付き合っていけるように家族教室で少しずつ学んでいきましょう。

第 3 木曜日 18:00～20:00・北九州マック内

### 週間スケジュール

- 午前【10:00～11:30】ミーティング（昼休み）
- 午前【13:30～15:00】ミーティング
- 夜 AA・GA・NA など自助グループへ参加

北九州市小倉北区大手町 6-27 管工事協同組合ビル 3F

TEL: 093-967-7691

<http://japanmac.or.jp/kitakyushumac/>

365 日 ご相談もご利用も無料です。お気軽にお電話を





## 北九州マック ネクスト

〒802-0075 福岡県北九州市小倉北区昭和町 11-14 グランドアイ三萩野 2 階 A 号室  
TEL : 093-482-2515 FAX : 093-482-2516 事業所番号 : 4017802135

北九州マックネクストは 2024 年 1 月に開設された自立訓練(生活訓練)施設です。  
マック・プログラムを通してアルコール、ギャンブル、薬物などの依存症から回復し、依存物から離れた生活の基盤を各プログラムにより作っていきます。

### グループセラピー(ミーティング)

依存症からの回復には、同じ病気から回復した、または回復したいと願っている仲間との出会いが必要です。マック・プログラムは グループセラピー(ミーティング)を中心に組み立てられたプログラムです。

ミーティングを中心とした仲間との関わりの中で人間関係や自分の問題について考えます。

### 地域の自助グループへの参加

マックでのミーティングだけではなく、地域にある自助グループへの参加をプログラムとして組み込んでいます。

マックは当事者それぞれが地域の自助グループの一員になり、地域社会で活躍していくことを目標に掲げています。

訓練の中で自助グループへの参加を根付かせ、社会に戻っても回復が疎かにならないように、その基盤を作っていきます。

## 相談支援事業所プラン・マック

〒802-0075 福岡県北九州市小倉北区昭和町 11-14 グランドアイ三萩野 2 階 A 号室  
TEL : 070-7365-5809 FAX : 093-482-2516 事業所番号 : 037800416

相談支援事業所は、障害福祉サービスを利用する際の計画を作成する事業所です。

利用される方やそのご家族からの相談をお受けし、必要な福祉サービスの紹介、利用のための手続き、利用開始後の状況把握やサービス事業者・医療機関・行政などとの連絡調整を行います。

## 依存症とDARC(ダルク)

依存症は本人の意志の強弱や性格の問題でなるわけではなく、依存する物質や行為を使用したことがあれば誰でもなる可能性があります。しかし、適切な相談や治療により自分らしい日常生活を取り戻すことができます。

問題解決のためには、専門的なプログラムを行い仲間同士で希望と経験を分かちあい支え合いながら時間をかけて過去の習慣や考え方、価値観を振り返り変えていく事が必要です。

北九州 DARC は平成9年から活動を開始し、現在、日中の活動場所は「北九州市地域活動支援センター」として、夜間宿泊施設はグループホーム「Mars」(旧ブレジャーハウス)として活動しています。

## 北九州DARCのプログラム

スタッフは主に依存からの回復者で構成されています。ダルクでは、同じ依存症という病気を抱えた仲間同士が出会い、ミーティング(集団精神療法)を通じて経験を分かち合うことが回復の第一歩です。また、認知行動療法、12ステップの分かち合い、依存症セミナー、マインドフルネス瞑想、レクリエーション、運動など回復を目指したプログラムを行っています。利用期間は個人差がありますが、基本約1-2年間です。



### 週間スケジュール

月	10:00~11:00	13:30~14:30	19:00 ~
月	ミーティング	セルフケア ストレッチ	相互援助 グループの ミーティング (NA,AA等) もしくは、 ダルク ミーティング
火	ミーティング <small>第1,3はヨーロッパ療法</small>	ミーティング	
水	ミーティング	ステップ ミーティング	
木	ミーティング <small>第1,3は認知行動療法</small>	ミーティング	
金	ミーティング	ミーティング	
土	ミーティング	レク リエーション	
日	デイケア休み(セルフケア)		

## ダルクの利用の流れ

### 1. まずはお電話ください

お電話の際に面接日時を予約して頂きます。ご本人、ご家族どちらからの相談でも結構です。支援者、関係者の方も可能です。お問合せ **093-923-9240**

### 2. 面接

スタッフが面接にて話をお伺いします。

### 3. 体験利用

1-30日程度の体験をして頂いたあと、最終的な利用を決めていく事も可能です。

### 4. 利用開始

- 通所プログラム開始 (デイケアでの回復プログラム)
- 入所の方はデイケアでのプログラム + Marsでの共同生活
- 個別支援(相談、生活の支援など)



## Mars (旧ブレジャーハウス) グループホーム 入所にあたって

### 1. 入所または通所の決定

連絡を頂いた後、職員が面接を行います。施設紹介、約束事などのガイダンス後、一定の観察期間を終了後、入所可能か否かを判断し、本人同意のもとで入所または通所を決めます。

### 2. 住居及び居室

住所：北九州市小倉北区内木造二階建て 居室数4室 談話室1室 / サテライト：1DK 定員：5名

### 3. 注意事項

- ① 薬物・アルコールの持込み及び使用は禁止。
- ② 門限は23時です。
- ③ 暴力があった際は利用中止になります。
- ④ ギャンブル、異性との交際は認められません。

### 4. 入所費用及び手続き

- ① 入寮の場合 (Mars+デイケア利用：家賃、生活費、光熱費、日用品費、設備維持管理費) 120,000円 (応相談/保護受給金額で可)
- ② 通所の場合 (デイケア利用料) 10,000円 (応相談/生活保護の方無料)

※諸事情により経済的に困難な場合は面接時にスタッフにご相談下さい。一緒に考えていく事ができます。  
※公費(生活保護等)による施設利用も可能です。※通所、入所中の医療費は実費になります。



A C o A ( Adult Children of Alcoholics )

## 小倉グループ (北九州市)

( A C o A ホームページ <http://sites.google.com/site/acoajpn/> )



アダルトチルドレン・オブ・アルコールックスは、アダルトチャイルドのための 12 ステップ・グループです。ACA WSO が 2006 年に刊行した “Adult Children of Alcoholics; Alcoholic / Dysfunctional Families” 通称『ビッグ・レッド・ブック (BRB)』をテキストに、ミーティングを行っています。ACA は、自己否定感や見捨てられ不安など、機能不全家族に育った問題を分かち合うことができる、安全な場所です。わたしたちは、あなたをこころから歓迎します。気楽に一緒にやりましょう。

「アダルトチャイルド」という言葉は、アルコールなどの機能不全家族で育った大人たち（過去の虐待・ネグレクト（無視）を体現している特徴的な性質を持つ）を指して使われる。ACA には、アルコールや薬物のない家族で育った大人たちもいる。このようなメンバーたちは、アルコール家族に見られる虐待・自己否定感・見捨てられの‘特徴’を持っている。（\*裏面ランドリーリスト参照）

日 時 : 毎週水曜日（無休） 18時00分から19時30分

第一水曜日 BRBリーディング

第二水曜日 BRBリーディング

第三水曜日 BRBリーディング

第四水曜日 BRBリーディング

第五水曜日 スピーカーミーティング

会 場 : 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ（\*会場へのお問い合わせはご遠慮ください）

住所 : 北九州市小倉北区大手町11番4号

\*ムーブで開催されていない場合は、北九州マック（小倉北区大手町6-27 ムーブから徒歩5分）で開催しています。



◆ JR西小倉駅より徒歩約15分

◆ 西鉄バス 小倉駅バスセンター…27・45・110・134・138

小倉駅入口……………76・79・170・175→「ソレイユホール・ムーブ前」下車

◆ 北九州都市高速 勝山ランプ/大手町ランプ出口より約3分

\* [acoakokura@gmail.com](mailto:acoakokura@gmail.com)（グループのメールアドレス）不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください！



夫や周囲の人との関係で悩んだり、生きづらさを抱えたいする女性の

## 語り合いのグループ ひだまり

夫や、周囲の人との関係でうまくいかないことが多い。  
女性としての生きづらさを感じている。  
子育てを通して、育てづらさを感じている。  
親との葛藤に、特に母親や娘との葛藤に戸惑っている。  
自分はACではないかと思っている。

どこにでもいそうな人たち・・・、  
ひだまりは、そんなあなたのためにあります。

心の中で、もうひとつの自分が苦しんでいませんか？  
一人で悩まないで、みんなと一緒に分かち合いませんか？

自分の悩みや困っていることを話し、人の話も聴き共感し、  
人とのつながりを感じながら、生きる力を得て  
少しずつ問題を受け止め、解決していきます。

80分間のミーティングは北九州市小倉北区内で行っています。  
参加費300円ですが、リモート開催時は無料です。

緊急支援の必要がある場合のため支援者が入ります。  
先ずは連絡をお願いいたします。

### お問い合わせ先

**NPO法人FOOSC(フオスク)**

**Eメール** [contact@npo-fosc.com](mailto:contact@npo-fosc.com)

**メールのみでの問い合わせです**

**URL** <https://www.npo-fosc.com/selfhelp/>



## 性的被害体験や性的傷つき体験を持つ女性の

### 当事者グループ ひなたぼっこ

身体をさわられた、のぞかれた、性的な強要を受けたなど、  
性的に納得できない体験で傷ついた。

被害体験による心の痛みからの回復を行うために、  
過去の体験や今の思いを表現できる場を提供して、  
つらい思いや日常の些細な出来事などの思いを共有します。

女性参加のクローズドのミーティングですが、  
性別に関係なく、性的被害体験や性的傷つき体験を持つ人は参加できます。

性的マイノリティや男性の方は、  
メールで問合せ後に電話にて参加の相談をお願いします。

80分間のミーティングは北九州市小倉北区内で行っています。  
参加費300円ですが、リモート開催時は無料です。

緊急支援の必要がある場合のため支援者が入ります。  
先ずは連絡をお願いいたします。

#### お問い合わせ先

**NPO法人FOSC(フォスク)**

**Eメール** [contact@npo-fosc.com](mailto:contact@npo-fosc.com)

**メールのみでの問い合わせです**

**URL** <https://www.npo-fosc.com/selfhelp/>







NPO 法人  
STEP・北九州

# STEP 北九州

## 不登校、ひきこもりを考える集い

### 事業目的

不登校、ひきこもりなど様々な生き辛さを体験した若者達やその家族の活動を中心に、そこから生まれる出会いを通して自他への理解を深め、共に育ちあい支えあうことを目的として事業を展開します

### 団体経緯

- 1991年 1月～ 任意団体「学校に行かない子どもを支える会・北九州」を設立し、親や当事者の会、講演会、フリースペース活動などに取り組む
- 2007年 6月～ 「STEP・北九州」と名称変更して活動の充実を図る
- 2009年 8月～ NPO法人STEP・北九州として認証される。
- 2009年10月～ ウェルとばた2階にて、北九州市ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」としての事業開始

### 事業内容

1. 相談事業：電話相談、面接相談、訪問相談など必要に応じた相談や情報提供
2. 各種イベント：講演会、講座などの企画運営
3. フリースペース事業：支援センター内や市内数箇所での共催による居場所づくり
4. 体験事業：関連機関との連携による就労やさまざまな体験に向けてのサポート
5. 広報事業：通信紙発行、HP、インターネットラジオ番組制作など
6. 親の会、当事者会のサポート：「家族会」「Be あい」の運営に関する側面的支援

### 対象

不登校、ひきこもり経験のある概ね18歳以上の方、及びそのご家族

\*精神障害、知的障害、発達障害が主な背景ではない社会的ひきこもり体験者が対象です

\*\*\*\* 関心のある方はまずお問い合わせください \*\*\*\*

### 所在地

〒804-0067 北九州市戸畑区汐井町1番6号ウェルとばた2階  
北九州市ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」  
Tel : (093) 873-3130 E-mail : step@step-kita.com  
URL : <http://www.step-kita.com/>



誰でも参加できるフリースペースです

フリースペース「やわらかカフェ」

やわらかいカフェ

場所：ウェルとばた2F北九州市ひきこもり地域支援センター内

対象：ひきこもり当事者、家族の方、支援者、地域の人々etc

# セルフヘルプグループ Be あい

セルフヘルプグループ「Be あい」とは、社会的ひきこもり体験をした方の集まりです。同じような体験をしている参加者同士で、日頃困っていること・気になっていることを主題に「否定をしない」「対等な関係性」「守秘義務」のルールの中で、ミーティングを行っています。それぞれの体験したことや、知恵を分かち合い、参加者それぞれが「自分らしく」生きやすくなれることを目的としています。ミーティングは当事者のみのクローズで行ないます。テーマによくなる話題は、対人関係、家族との関係、不安の対処、体調管理のあり方などです。

グループについてお知りになりたい方は下記の電話番号までお問い合わせ下さい。

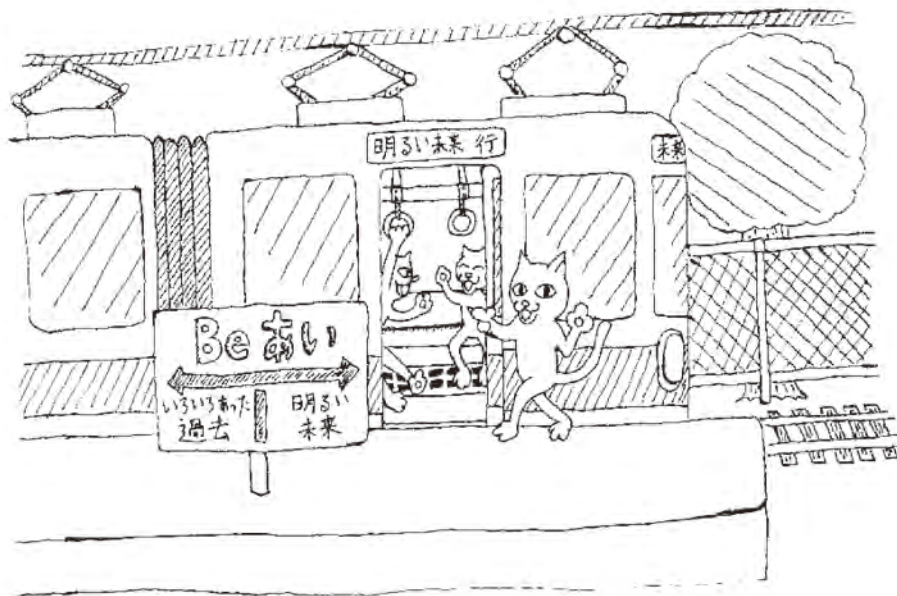
## 社会的ひきこもりの定義

- ① 六ヶ月以上自宅にひきこもって、社会参加をしない状態が持続している。
- ② ほかの精神障害がその第一の原因とは考えにくいもの。

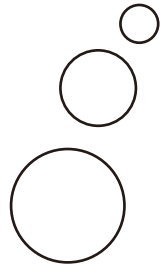
(精神科医：齊藤環氏による定義)

問い合わせ先：

北九州市ひきこもり地域支援センター「すてっぷ」093 (873) 3130



# 空の会



うつ病、パニック障害の方たちの会です  
精神科・心療内科で診断を受けている方  
が対象です

本人のみの参加となります

参加費無料

参加希望の方は

**Soranokai00@gmail.com** まで

連絡をお願いします

## 【北九州きょうだいの会】

北九州きょうだいの会は障がい者のきょうだいの為の会です。

過去と現在もケアラーとしてのしんどさ、きつさを抱えている方の為に活動しています。

一緒に考えてみましょう。

きょうだいの会のミーティングは不定期です。

会の連絡先については、セルフヘルプ情報・北九州へご連絡ください。

### <連絡先>

セルフヘルプ情報・北九州

URL <http://shikitakyu.web.fc2.com/>

E-MAIL [shi\\_kitakyu@yahoo.co.jp](mailto:shi_kitakyu@yahoo.co.jp)

メールへの返信には少し時間がかかります。あしからずご了承ください。

# 利用者募集中

障害をお持ちの方の「働きたい」を応援します！  
作業能力の向上・生活習慣の改善・接遇マナーの習得など  
自立に向けてサポートします。

♪屋外作業♪  
・ポスティング

☆レストラン☆  
・接客  
・お弁当作り  
・お菓子作り

◇室内作業◇  
・組み立て  
・箱詰め  
・雑貨作り

## 【就労継続支援 B 型事業所】

ぜひお近くの事業所へ！見学お待ちしております！

● はあとねっと戸畑

〒804-0092

福岡県北九州市戸畑区小芝三丁目 12-30

TEL:093-882-6648/FAX:093-883-6628

● コラボ北九州城野

〒802-0801

福岡県北九州市小倉南区富士見三丁目 1-5

TEL:093-941-5009/FAX:093-647-4085

● さんらいず小芝(レストラン)

〒804-0092

福岡県北九州市戸畑区小芝三丁目 12-14

TEL:093-883-7005/FAX:093-883-7889

● マイマイ工房黒崎

〒806-0022

福岡県北九州市八幡西区藤田一丁目 1-38

TEL:093-622-8191/FAX:093-622-8190

## 社会福祉法人あかつき会(法人本部)

〒804-0092

福岡県北九州市戸畑区小芝三丁目 12-14

TEL:093-882-2174/FAX:093-882-2205



# 地域活動支援センター ウエンティ本部



運営母体：特定非営利活動(NPO)法人 ウエンティ

## ☆趣旨☆

ウエンティは、障害(主に心の病)を持つ方の社会参加を支援します。

ウエンティ本部では、日中の居場所を障害のある方に提供します。

尚、運営スタッフは当事者、看護師が行っており、他では理解してもらえない複雑な事情や、体験もここでは受け入れ合って仲間になれます。

メンバーひとりひとりの自立を支えるための、情報提供、憩いの場、フリースペースとなっております。

平日の9時から午後4時まで都合の良い時間帯に通所できます。

(※完全予約制)

ご利用までの流れ：電話で見学のご予約をお取り下さい(093-383-3169)。

主に、精神障害者手帳か自立支援医療で通院中の方ご本人が対象です。

電話が留守電の場合、お名前と連絡先を伝えてくだされば、こちらから連絡させていただきます。

見学・利用体験後、登録してから、ご利用が可能となります。

ピア・カウンセリング；北九州市から委託を受けてピア・カウンセリング業務を行っています。

ピア・カウンセリングとは、同じ障害を持つ仲間どうして情報を提供しあったり、体験を共有し、勇気づけたり、問題を解決する手助けを行うものです。

平日の9:00から16:00までの間の30分程度、月に5回まで無料で受ける事が出来ます。

当事者だけでなく、ご家族のカウンセリングも行っております。電話での相談は受けかねます。

### <活動内容>

#### ☆癒し☆

サウンドセラピー、レイキヒーリング等で心身共にリラックス

#### ☆健康作り☆

ラジオ体操、笑いヨガ、気功等

#### ☆創作活動☆

文章、絵、マンガ、会報作り等の作家活動等

### <連絡先>

〒800-0025 北九州市門司区柳町2丁目2-8 柳町ビル2階

(※JR 門司駅、西鉄バス停より、徒歩で2、3分)

電話：093-383-3169 ファックス：093-391-2167

ホームページ：<https://www.wendy21.jp>

ある日突然、子供・妻・夫・兄弟姉妹がわけのわからないことを…。  
家にこもりがちになった…。 思い悩んで精神科クリニックを訪ねたら  
「こころの病」と言われた。



## 「こころの病」にかかった子供・親・兄弟姉妹・配偶者の家族が集う会 あかつき会家族会

### 家族会の主な活動や例会

家族会では同じ悩みや苦しみをを持った家族が気軽に集い、話し合い  
精神障がいに対する正しい知識を学び、支え、励まし合う集まりを開いています。

#### 【小倉支部】 みどりの会

毎月第3土曜日 12:30-14:30  
貴船市民センター  
小倉北区白銀1丁目5-8

#### 【戸畑支部】 あやめ会

毎月第3木曜日 13:30-15:30  
ウエルとばた  
戸畑区汐井町1番6号

#### 【八幡支部】 おあしす会

毎月第2土曜日 13:30-15:30  
コムシティ  
八幡西区黒崎3丁目15-3

※開催日時や場所は会場等の都合により変更される場合があります。 例会へ参加される方は事前に確認をお願いします。

#### その他

- ・ 家族のための心の電話相談 TEL.093-600-2946 …… 月～土の13時～20時(祝日を除く)
- ・ 歌とおしゃべりを楽しむ「スイートメモリーズ」 …… 毎月1回開催
- ・ 誰でも気楽に集まり話し合える「サロンおあしす」 …… 毎月1回開催
- ・ 同じ立場の家族が担当する「家族による家族学習会」 …… 毎年5回開催
- ・ 講演会、セミナー、勉強会、文化祭(作品展示)、スポレク大会等 …… 適時開催・参加



ひとりで悩まず  
家族会に一度ご連絡ください。  
お待ちしております。

## あかつき会家族会

北九州市戸畑区小芝3丁目12-30

TEL.093-882-2173 FAX.093-883-7815

# 特定非営利活動法人 北九州精神障害者福祉会連合会

## 手と手を組んで皆でいきたい

・・・福祉会連合会とは・・・

- \*心の病を持ちながらも、回復への願いを込めて生活を送っている方々を支える家族の会です。
- \*私たち一人一人にいま何が出来るかを一緒に考えてみませんか？
- \*病気のことを誰にも話せず独りで悩んでいないでご相談下さい。
- \*ご家族の方を対象に、家族懇談会も開催しています。お気軽にご参加ください。

## 福祉会連合会運営事業所

**利用者募集中!**  
見学、体験利用随時受け付けます  
まずはご連絡ください

### グループホーム

◇シティルーム大島  
小倉北区大島2-3-2-101  
TEL (093)230-0816

### 就労継続支援B型

◇スマイル門司  
門司区清滝5-3-5  
TEL (093)342-7339

◇なないろ  
若松区高須南2-1-5  
TEL (093)741-4383

### 地域活動支援センター

◇ひまわり  
小倉北区太田町7-10-101  
TEL (093)521-5009



### お問い合わせ

特定非営利活動法人  
北九州精神障害者福祉会連合会  
〒801-0833 北九州市門司区清滝5丁目3番5号  
TEL 093-342-7955  
FAX 093-342-7956  
e-mail:kita-fukushikai@kyp.biglobe.ne.jp

社会不安障害（対人恐怖症）、心臓神経症（パニック障害）、強迫性障害等で悩む方

NPO法人  
「生活の発見会」認定  
北九州集談会

会員数：10名前後（全国1,800名前後）

集談会：発足年月日 1977年8月

活動地域：特に限定はしていない

\*上部団体：NPO法人「生活の発見会」（全国組織・本部東京1970年発足）

\*1998年に保健文化賞を受賞（厚生労働省・朝日新聞厚生文化事業団、NHK厚生文化事業団後援）

連絡先（本部東京）TEL03-6661-3800（代）FAX03-3621-8555

NPO法人「生活の発見会」ホームページ <https://hakkenkai.org>

〒130-0001 東京都墨田区吾妻橋2-19-4 リバーあみ清ビル2F



対人恐怖症（人の視線が怖い等）、不完全恐怖（ドアの鍵やガスの元栓を何度も確認する・手洗いを繰り返す・気になって仕方がない等）、不安神経症（病気が怖い、意味もなく不安で堪らない、心臓発作のような症状が出るが病院では異常なしと診断される等）、そのような症状に悩む人には森田療法の学習が、きっと役立つよ！

森田療法とは森田正馬（慈恵医大教授・精神科医 1874-1938）が創出した我が国独自の精神療法です。現在では世界的に注目されています。当時は治す方法がないとも言われていた神経症を独自の方法により治療していました。森田先生の治療を受けた患者達はその後の社会で様々な活躍（医師、公認会計士、新聞記者、小説家など）をし、森田先生亡き後に、患者達の自助グループによる会を立ち上げました。それが「生活の発見会」の成り立ちです。

森田療法が適応となるのは「自己内省」のある人

です。自己内省とは簡単に言えば、反省心や自分を責める気持ちです。ドアの鍵が閉まっているのか何度も確認しながら

「自分は何て馬鹿な事をしているのだろう」と思う気持ちです。

自己内省がないと森田療法は適応とならない

とされています。

・当事者による自主運営の自助グループです。

・毎月第2日曜日 定例会開催

・時間：13：30～17：00

・場所：小倉南生涯学習センター  
（無料駐車場あり）

・運営費：会員 500 円、非会員 500 円



★日本森田療法学会、岡本記念財団、精神科医の協力を得て活動を続けています。



# 北九州LD等発達障害親の会「すばる」

北九州LD等発達障害親の会「すばる」は、1991年に発足しました。「すばる（統る）」とは「一つにまとまる」意で、同じような悩みを持つ保護者が集まり、今から会を作り上げていこうとする思いを込めて会の名称としました。現在北九州市を中心に、通信会員も合わせて50名ほどで活動をしています。

役員会で会の活動について話し合いを持ち、親の会ならではの活動を行うとともに、会報も年に3回発行しています。

## 私たちの活動

<p>◆ レクリエーション 年に1度、子どもたちが参加できる行事を計画しています。異年齢の子供たちが集い、お互いに助け合って生き生きと活動する姿が見られます。</p> <p>◆ 講演会 各分野の専門家を招いて、発達障害に関して理解を深めています</p>	<p>◆ グループ活動 子どもたちの年齢構成も幅が広くなり、ニーズも多様化してきたため、幼児・小学生グループ、中学生グループ、高校生グループ、青年グループの4グループに分け、グループに応じた活動を行っています。特に幼児・小学生グループは、年間5回程度茶話会を持ち、お互いの悩みの共有、情報交換などを行っています。</p>
--	--

## サークル活動

<p>◆ わんぱくクラブ 親の勉強会です。大学の先生を講師に招き、隔月で行っています。年度を通じてテーマを決め、子どもたちの発達に関して様々な角度から学習しています。</p> <p>◆ スターズ 高校生以上の当事者の集まりです。毎月集まることにより、仲間意識が育ち、居場所となっています。</p> <p>◆ 元気の会 子どもたちに様々な経験を通して、社会性を身につけさせようとして取り組んでいます。農園のご協力を得て、四季折々の作物も育てています。</p>
--

北九州LD等発達障害親の会「すばる」HP <http://ld-subaru.seesaa.net/>

# 北九州言友会の紹介

言友会は吃音者のセルフヘルプグループで全国各地にあります。

上部組織として全言連(ぜんげんれん=全国言友会連絡協議会)を組織し各地で連絡を取り合い全国的な活動を広げています。

北九州言友会は昭和43年に「吃友会」という名前で独自に発足し、すぐさま、福岡の仲間とともに「言友会」と改名し、全国でも有数の歴史と活動実績を誇ります。

現在会員数は約40名、毎回の例会には10名前後の会員が参加し、吃音について楽しく学びワイワイやっています。レクリエーション活動も盛んで、キャンプ、懇親会など仲間づくりに力を入れています。

## 例会日時

毎月第2土曜日(まれに変更になることもあります) 月1回

午後6時30分～8時30分

## 会場

北九州市戸畑区汐井町1-6ウエルとばた6F 東部障害者福祉会館(TEL:093-883-5550)

## 会報

「ゆう and みい」を隔月発行。会員には「全言連ニュース」(隔月発行=正会員のみ)とともに郵送。

## 入会資格

吃音に関心のある方、どなたでも。

## 入金方法

下記の入会金+会費を郵便振替口座、または、例会時にお支払いください。

(見学参加は無料です。)

## 入会金

1,000円

## 会費

正会員 年間 3,600円(半年 1,800円) 学生割引あり

賛助会員 年間 1,500円

本会の趣旨に賛同し、支援いただく人のために会報などの通信を主とします。

会費納入 郵便振替

口座名:北九州言友会

口座番号:01760-7-21621

## 会長

金子 哲弥

〒809-0030 中間市中央2丁目4-6 TEL&FAX 093-245-2651 携帯 090-8220-5600

Eメールは事務局(上村)へ uemura\_t@leo.zaqp.jp

# ノーチラス会 北九州地方会

(特定非営利活動法人日本双極性障害団体連合会)

## のお知らせ

ノーチラス会とは、双極性障害（躁うつ病）だけに特化した自助グループで、患者さんやその家族、関係者などが集まり語りの場を設けています。

双極性障害を抱えながら生活する当事者、家族、そして関係者が集いあうことで、癒し、共感、安心、回復の場となるこの会を、北九州市で開催しています。

気分の波をコントロールし、自分らしい生活の仕方を工夫するには、同じ体験がある方のお話が実に説得力があるのです。貴方にとっての「生活の知恵袋」として、是非、本会を活用してください！

双極性障害の当事者、家族のかた、そして支援者の方々も、ご関心が向かれる場合はぜひご参加くださいませ。

## 参加対象の方

双極性障害の当事者、家族、医療/福祉など支援者

## 活動内容

- ・1か月に1回、地方会を行います。
- ・参加者全員で、日常のこと（生活リズム、仕事、家族や友人関係、服薬のこと、医療との付き合い方）について自由に語り合います。
- ・会員さん、会員でない方も自由にご参加くださっています。
- ・地方会に多くの方が参加していただけるように、ノーチラス会事務局からも広報を行っています（HP,FB、ツイッター等）

## 集いの日時と場所、参加費

日時 毎月第4土曜日の13時～16時（原則）

場所 北九州市立男女共同参画センター・ムーブ（北九州市小倉北区大手町11番4号）を中心に開催  
（会場は予約状況により変更する可能性があります）

参加費 ノーチラス会会員は無料 非会員は1000円

事前予約不要。当日直接会場へお越しください。※途中参加退出可能です。飲み物は各自ご持参ください。

毎月の地方会の確認は 下記 QR コードクリック！（福岡地方会は毎月開催中 ♪）



連絡先：[bipolararktkysh@gmail.com](mailto:bipolararktkysh@gmail.com)

世話役：日本赤十字九州国際看護大学  
メンタルヘルス領域教授  
高橋清美

# セルフヘルプ 情報・北九州



セルフヘルプ・グループとは同じ悩みや問題を持つ人たちが対等な立場で集い、体験を分かち合うことで、エンパワーする（力を得ていく）グループ活動です。私たちは、セルフヘルプ・グループの持つ経験と力に敬意と魅力を感じ、側面的に応援していこうとするボランティアグループです。

「セルフヘルプ情報・北九州」には、いろいろなセルフヘルプ・グループのメンバーや援助職として働いている人、セルフヘルプ・グループに関心をもつ人などが、ボランティアとして集い、活動しています。

## 活動の内容



- \* 既存のセルフヘルプ・グループについての情報の収集と発信
- \* セルフヘルプ・グループについての理解を広める活動
- \* 新たなセルフヘルプ・グループを作りたい人の情報を登録

このような方のご連絡をお待ちしています。

- \* こんなグループを探しています…
- \* このグループの連絡先を教えてください…
- \* こんなテーマでグループを作りたい…
- \* 同じ悩みを持つ人にわたしたちのグループのことを紹介してほしい…



URL : <http://park1.wakwak.com/~selkita>



お問い合わせは E メールでお願いいたします・・・

グループ情報お問い合わせメールアドレス [shi\\_kitakyu@yahoo.co.jp](mailto:shi_kitakyu@yahoo.co.jp)

ご投稿・諸連絡メールアドレス [selkita@am.wakwak.com](mailto:selkita@am.wakwak.com)

メールへの返信には時間がかかります。あしからずご了承ください



# 会員募集中!

障害がある人をはじめ何らかの困難を感じている人が、自分にあった素敵な生き方を見つけていくために、仲間同士の支えあい「セルフヘルプ」という方法を使うことが広まってきています。

わたしたちは、エンパワメント（自分の力を取り戻し、発揮すること）をしたい人のもとにセルフヘルプに関する情報が円滑に届くように、また、セルフヘルプ・グループの活動が多様に成り立ち、活発に行える環境を作るように、側面から応援する活動を行っています。

セルフヘルプに関心がある方、私たちと一緒に活動してみませんか？

セルフヘルプ情報・北九州では、一緒に活動する仲間を随時募集中です。

### ■ 活動内容

- ◎ Eメールへの対応 : セルフヘルプ・グループに関する問い合わせなどへの情報発信
- ◎ ホームページの更新 : セルフヘルプ情報・北九州のホームページによる情報発信
- ◎ 市民学習会などの開催 : セルフヘルプ・グループに関する啓発活動

### ■ 年会費 現在はなし（今後活動内容によっては集めることを検討します。）

★ 関心をお持ちの方は、ぜひ一度、ボランティア会議にご参加ください。



コロナ禍など諸事情により現在は不定期開催です。オンラインやグループラインで適宜、会議を行っています。



\* 参加を希望される方は、下記問い合わせ先へご連絡ください。

URL <http://park1.wakwak.com/~selkita>



お問い合わせは E メールでお願いいたします・・・

グループ情報お問い合わせメールアドレス [shi\\_kitakyu@yahoo.co.jp](mailto:shi_kitakyu@yahoo.co.jp)

ご投稿・諸連絡メールアドレス [selkita@am.wakwak.com](mailto:selkita@am.wakwak.com)

メールへの返信には時間がかかります。あしからずご了承ください

# 北九州 セルフハート会議

セルフヘルプ・フォーラム in 北九州'99 をきっかけに、北九州市とその周辺で活動中のセルフヘルプ・グループのネットワーク協議会が誕生しました。それが、北九州セルフハート会議です。

互いの違いを尊重しながらも、同じセルフヘルプ・グループという立場から、意見交換や情報交換を行っています。また、セルフヘルプ・フォーラム in 北九州の企画、運営も行っています。

各セルフヘルプ・グループの代表者が集うという形式ばったものではありません。セルフヘルプ・グループのメンバーで関心を持つ方なら、どなたでも参加し、交流いただけます。同じセルフヘルプ・グループの仲間として新たな出会いを楽しんだり、同じセルフヘルプ・グループとして共通する悩みを分かち合ったりしてみませんか？関心をお持ちの方は、まずご連絡ください。

## ✿ 定例会議のご案内

**と き**: 毎月第4月曜日19:00～

(変更になることもありますので、事前にご確認ください)

**と ころ**: 北九州市立精神保健福祉センター

(北九州市小倉北区馬借1丁目7-1 北九州市総合保健福祉センター「アシスト21」5階)



北九州市立総合保健福祉センター  
「アシスト21」5階



連絡先: 北九州市立精神保健福祉センター

TEL: 093-522-8729 FAX: 093-522-8776

## リカバリー・パレード「回復の祭典」in 北九州

### リカバリー・パレードってなに？

依存症、精神障害、生きづらさについての理解を広めるとともに、回復が可能であることを社会にアピールするためのイベントです。さまざまな心の病から回復している本人および家族、友人、支援者、賛同者等が街頭パレードを行い、市民へ啓発を行います。

また、パレード参加を通じて参加者同士の交流を図り、依存症などの精神障害がある方への支援活性化へ繋げることを目的として実施しています。

年に1度開催しており、事前に広報し参加者を募集します。

お問い合わせ:リカバリー・パレード北九州実行委員会 093-967-7691(北九州マック)



※チラシは令和6年度(2024年度)のもの

表紙題字は当事者である匡巳<sup>まさみ</sup>さんが書きました。

表紙デザインは、T's九州の会の藤吉しのぶさんの作品です。

デザイン製作の言葉：

キャラクター名は、ハートマンと呼び、みんなの心の中から出てきました正義の味方です。ハートマンは、自分自身を見つめるため、あなた達が住んでる地球を見るため、ロケットに乗り宇宙の彼方からあなた達を見つめています。

セルフヘルプ・グループ情報誌は「北九州市いのちとこころの情報サイト」の「資料ダウンロード」からも閲覧できます。

<北九州市いのちとこころの情報サイト>

URL:<https://www.ktq-kokoro.jp>

QRコード



北九州市の「いのちとこころの情報サイト」のスクリーンショット。ページの下部には「資料ダウンロード」ボタンがあり、赤い枠と矢印で強調されています。



---

**協 力 セルフヘルプ情報・北九州**

**連絡先 北九州市立精神保健福祉センター**

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借 1 丁目 7-1 北九州市総合保健福祉センター5階  
TEL093-522-8729 FAX093-522-8776

---