

Ⅷ 自助グループ

(1) 家族会

ときの会（地域家族会）

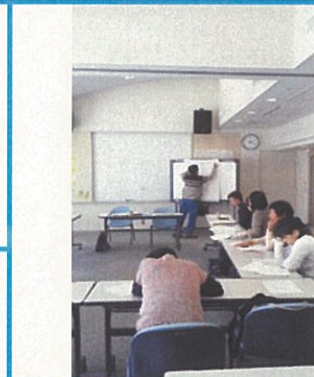
住 所 〒514-0834
津市大倉 1-11
工房 T & T 内
TEL&FAX 059-224-8932



- 定例会 開催日時：毎月第2水曜日
13:30~16:00
開催場所：工房 T&T 内
- 活動内容 連絡・フリートーク
- 会 費 年会費 3,000 円
- 参加するには 直接、その日に参加していただいても構いません。
初めてのの方は、事前にお電話を頂けると嬉しいです。
- PR 以前は専門的な人をお呼びして勉強会等を開催してきましたが、専門性より各家族の経験談がとても勉強になり、そこから学べることの方がはるかに大切で、今は実体験につながる関わりをしています。参加をお待ちしています。

いすず会（こころの医療センター家族会）

住 所 〒514-0818
津市城山 1 丁目 12 番 1 号
こころの医療センター内
TEL 059-235-2125
FAX 059-235-2135



- 定例会 開催日時：毎月第3水曜日
13:30~15:30
- 活動内容 例会及び講師を招いて勉強会
さんかれん大会、みんなネット全国大会、甲州・東海ブロック家族会研修会参加
こころの医療センター「夏祭り」「こころしっとこ祭」参加
- 会 費 年会費 4,800 円
- 参加するには こころの医療センターに入院・通院をしている方の家族。
事務局（医療福祉グループ）まで
- PR 病気についての正しい知識と理解を深め、自分達の経験を伝え、支えあい、助け合います。また、新しい福祉制度を活用し、地域で暮らしていくための学習をします。

のぞみ会（久居病院家族会）

住 所 〒514-1138
津市戸木町 5043
久居病院内
TEL 059-255-2986
FAX 059-256-7444

- 定例会 2カ月に1回「のぞみの集い」を開催
時間 14:00~16:00
場所 久居病院内 管理棟 会議室
- 活動内容
毎年年度初めに「総会」を行い、隔月に「のぞみの集い」を開催しています。
具体的な内容としては、フリートーク、学習会、病院スタッフを交えた懇談会などを行っています。
- 会 費 年会費 3,000円
- 参加するには
まずは「のぞみの集い」にお越しください。
(事務局 医療福祉室までお問い合わせください)
- PR
家族同士が集い、語り合い、学び合い、ホッとできる時間を一緒にすごしませんか？
また2カ月に1回、久居病院内にて「家族会喫茶」を行っています。交流の場、憩いの場としてお気軽にお立ち寄りください。

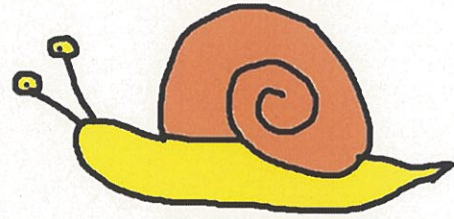
ななくり会（榊原病院家族会）

住 所 〒514-1292
津市榊原町 777
国立病院機構 榊原病院内
TEL 059-252-0211
FAX 059-252-0411

- 定例会 不定期
- 活動内容 交流会 学習会 等
- 会 費 年会費 3,600円
- 参加するには
地域連携室 家族会担当のソーシャルワーカーにご連絡ください。

かたつむりの集い
(こころの不調や病気をもつ若者の家族)

住 所 〒514-0818
津市城山1丁目12番1号
こころの医療センター内
ユース・メンタルサポートセンターMIE
TEL 059-235-2125
FAX 059-235-2135
Eメール ymsc-mie@pref.mie.jp



▶定例会 開催日時：毎月第2日曜日 13:30~15:30
開催場所：こころの医療センター 2階 講堂

▶活動内容

- *こころの不調や病気を抱える若者のご家族が対象です。
- *ご本人の回復には、それを支えるご家族自身が元気であることがなにより大切なため、家族同士の話の共有（フリートーク）や交流により、それぞれの経験から得られるものを見出しています。また、必要に応じて講師のもと病気・薬・社会資源等の勉強会も開催しています。

▶会 費 お茶・お菓子代として、参加費を、お一人100円いただいています。

▶参加するには

一応、連絡なしでも参加はできますが、都合により日時が変更になる場合がありますので、初めての参加の方は事前にご連絡をお願いしています。

▶PR

こころの不調に気付いたとき、早く対応することが大切であるとは知っていても、どこに相談すればよいかわからない、本人にどのように接すればよいかわからない、など戸惑うことが多いと思います。また、不調を感じ医療機関へ受診はしたものの、日常生活を送るうえでの困りごとや悩みなどでストレスを感じておられるご家族も多いのではないのでしょうか。
独りで悩まず、是非そのようなご家族さんに参加していただきたいと思ひます。

親&子どものサポートを考える会

住 所 〒513-8670

鈴鹿市南玉垣町 3500 番地 3

鈴鹿医療科学大学看護学部内

TEL&FAX 059-340-0855

ホームページ <http://www.oyakono-support.com>

Eメール tsuchida.p@oyakono-support.com



▶ 「三重子どもの集い・交流会」 定例会

開催日時：(基本的に) 毎月第3日曜日 13:30~16:00

開催場所：アスト津 3階 みえ市民活動ボランティアセンター

▶ 活動内容

* 精神障がいの親と暮らした経験のある子どもの立場の方の語りの場の提供

* 講演会開催 (1回/年 2月頃)

▶ 会 費

子どもの集い・交流会への参加など、子どもの立場の方からはいただいていません。

▶ 参加するには

子どもの集い・交流会などに参加する場合 (初回に限り)、事前にメール等でご連絡ください。

▶ PR

精神に障がいを持つ当事者さんや親年代の家族の方が語る場はこれまでもありましたが、子どもの立場の方が集まる場はありませんでした。同じ境遇の仲間の話を聞いてみたいと思われる方、ご連絡ください。

NPO 法人 家族ピアサポート すたーとらいん

住 所 〒514-0058
津市安東町 1940

TEL 059-226-2129

FAX 同上

Eメール kumeko1859@yahoo.co.jp



- ▶定例会 開催日時：毎月2回（第2水曜日&第4土曜日）
13:30~16:30頃まで
開催場所：津市サンヒルズ安濃（大会議室）
- ▶活動内容
 - ・定例会での家族の話し合いは、毎回ワークショップ形式にて行っています。その他に、講師の先生をお呼びした勉強会を年3~4回開催。
 - ・家族による家族学習会は、10名前後の小グループで5回を1クールとしてテキストをもとに同じ立場の家族同士で行います。
 - ・家族による家族相談は、主に20歳代から30歳代を患者に持つご家族の相談を受け付けております。（電話&面談）
電話は、090-6093-4556
面談は、上記の電話にて予約をして頂きます。
場所は、津市障がい者相談支援センター（センターパレス3階）
- ▶会 費 年間、会員 3,000 円・賛助会員 1,500 円（一口）
- ▶参加するには 「090-6093-4556」の電話に参加を申し込んでください。（2~3日前）
注意：上記の電話は返信ができませんのでご了承ください。
- ▶PR 私たちの家族会は、家族ピアサポートと名前のとおり、家族が家族を支援します。その一番の基本になっているのが「家族による家族学習会」です。ここに参加されたご家族の方の表情が明らかに変わり、皆さんが笑顔になっていく様子が毎回、開催をするたびに感じられます。また、参加をされたご家族が、順次家族学習会の担当者になることで、家族の人材育成にもつながっています。

(2) 当事者会

三重精神障害者連絡会（ありのままクラブ）

住所 〒514-0033
津市丸之内 6-8
地域活動支援センター スタジオピア内

TEL & FAX
059-253-8765

- 定例会 開催日時：毎月第4土曜日 13:00~16:00
開催場所：アスト津 3F みえ県民交流センター内 交流スペース
- 活動内容
こころの病を持つ人・精神障がい者同志の集まりです。
当事者による電話相談・語り部活動もしています。
- 会費 なし
- 参加するには
事前の申込みは要りません。
遅れてみえても早く帰られても構いません。
気軽にお越しください。
- PR
こころの病を持つ人同志で集まりませんか。
私たちは病を持つゆえの悩みや経験を語り合っています。
涙も笑顔もみんなで分かち合いましょう。

レディースピア（三重県精神障害者女性当事者会）*休止中

お問い合わせ先

Eメール ladiespeer@yahoo.co.jp
(すぐに返信できない場合もありますが、ご了承ください)

- 定例会 開催日時：毎月第2土曜日 PM1:00~PM4:00
(好きな時間に来てもらって、帰ってもらっても結構です)
開催場所：アスト津 3F 交流スペース
(当日の場所はその時の状況により変わりますので、受付で確認してください)
- 活動内容
みんな、いろいろな悩みを抱えていませんか？ 病気のこと、家族のこと、恋愛のことなど……。一人で抱え込んでいるのはしんどいですよね？ レディースピアでは女同士、いろんな話をします。同じ悩みを抱えた者同士、話し合い、分かち合い、楽しい時間を一緒に過ごしませんか？
- 会費 無料（飲食物や交通費などは自己負担でお願いします）
- 参加するには
気が向いたときに立ち寄ってくださいね♪

津市安心生活支援ターミナル「虹のかけ橋」*休止中

TEL 059-272-4805 (受付) 平日 20:00~22:30 日祝 19:30~22:00 (土曜日は休み)

FAX 059-272-4805 (受付) 10:00~20:00

Eメール sumairu_707@nifty.com

- ▶定例会 開催日時：毎月第2土曜日 13:30~16:30
開催場所：アスト津 3F みえ県民交流センター 交流スペース
- ▶活動内容 ①携帯でも見れるホームページより生活情報の更新
②面談によるピアカウンセリング
③自宅訪問によるピアサポート (同性支援)
- ▶会費 利用者 無料
支援をする活動スタッフ (健常者・当事者) 年会費 2,400円
- ▶参加するには 定例会に来ていただきたいです。
相談の場合は、事前に電話かメールで連絡いただければありがたいです。

若者当事者グループ smile (スマイル)

住所 〒514-0818 津市城山1丁目12-1
三重県立こころの医療センター内 ユース・メンタルサポートセンターMIE
TEL 059-235-2125 (代)
FAX 059-235-2135
Eメール ymsc-mie@pref.mie.jp

- ▶定例会 開催日時：毎月第2日曜日 13:30~15:30
開催場所：こころの医療センター 2階 (作業療法棟 多目的室)
- ▶活動内容
*こころの不調や病気を抱える若者が対象です。
*ゆったりとした雰囲気をお大事にした、若者の当事者グループです。
*活動内容は、ミーティングの中で皆さんと話し合っていて決めています。
*具体的には、音楽鑑賞・お菓子作り・スポーツ (卓球・バドミントン・フットサルなど)
- ▶会費 無料 [同日開催のかたつむりの集い (家族会) では100円をお支払いいただいています。]
- ▶参加するには
一応、連絡なしでも参加はできますが、都合により日時が変更になる場合がありますので、初めてご参加の方は事前のご連絡をお願いしています。
- ▶PR こころの不調や病をかかえる若者のためのグループです。運営スタッフは現在2名です。多くは、同日開催のかたつむりの集い (家族会) に親御さんが参加される形でのご利用者ですが、お一人でのご参加も大歓迎で、好きな音楽・スポーツなどのお話をしながら、活動内容を考えていきます。お気軽にお問い合わせください。

(3) 相互援助（自助）グループ

アルコール依存症の相互援助（自助）グループ

▶公益社団法人 三重断酒新生会

本部及び断酒の家 〒514-0815 津市藤方上り坂 218

電話 059-234-4840

事務局 電話 059-397-3572 (宮崎方)

ホームページ http://www.cty-net.ne.jp/~mmy/

[例会] 家族・アメシスト（女性酒害者）・ウイングス（AC：アルコール依存症の親を持つ成人した子供たち）の例会情報

例会名	開催日時		開催場所
本部例会	毎週土曜日	18:00~21:00	断酒の家
家族例会	第1土曜日	19:00~20:30	断酒の家
アメシスト例会	第1・3土曜日	18:30~	断酒の家
アメシスト例会	第2土曜日	19:00~	こころの医療センター
ウイングス	偶数月第2日曜日	13:00~16:00	断酒の家

※ウイングス連絡先 おおごし心身クリニック 電話 059-255-7432

[支部例会]

ブロック	例会名	開催場所	開催日時	
中勢	津例会	断酒の家 津市藤方上り坂 218	第1・3・5 日曜日	18:00~20:00
一志 伊賀	一志例会	津市美杉総合開発センター 津市美杉町八知 528-1	第2・4 水曜日	19:00~21:00

各例会には、お気軽にご参加ください。

▶AA（アルコールリックス・アノニマス）

※アルコール依存症からの回復を目指す人たちのグループ。当事者が対象。

関西地域連絡先：AA関西セントラルオフィス（KCO）

〒550-0015 大阪市西区南堀江2丁目3-24 甲南アセット南堀江メゾン 801

電話 06-6536-0828

ホームページ http://www.aa-kco.com/

[津市内の活動]

	開催場所	開催日時		備考
津	津駅前アストビル3F NPO室ミテイングルームA室 津市羽所町 700	毎週金曜日	18:30~19:30	オープン

オープン=本人以外の参加も可 クローズド=本人のみ

薬物依存症の相互援助（自助）グループ

➤ NPO 法人 全国薬物依存症者家族連合会

〒323-0828 栃木県小山市若木町 2-10-17 豊永マンション 401 号

電話 0285-30-3313

ホームページ <http://www.yakkaren.com/>

[三重家族会]

開催場所	開催日時		連絡先	備考
みえ市民活動ボランティアセンター 津市羽所町 700 アスト津 3F	第 2 土曜日	10:30~12:00	090-8737-6223 (池田)	オープン

オープン=本人以外の参加も可 クローズド=本人のみ

➤ NA (ナルコティクス・アノニマス)

※薬物依存症からの回復を目指す人たちのグループ。当事者が対象。

中部地域連絡先：NA 中部エリアインフォメーション

フォンラインTEL 090-1299-2190

NA 中部エリア H&I 090-4231-3070

ホームページ <http://najapan.org/chubu/>

[津市内の活動]

	開催場所	開催日時		備考
津	三重ダルク 2 階 津市栄町 3 丁目 130	毎週日曜日	18:00~19:00	オープン
津	みえ市民活動ボランティアセンター 津市羽所町 700 アスト津 3F	毎週月曜日	19:00~20:30	オープン
津	津聖心カトリック教会 津市西丸の内 18-21	毎週木曜日	19:00~20:30	オープン

オープン=本人以外の参加も可 クローズド=本人のみ

➤ NAR-ANON ナラノン

※薬物の問題を持つ人の家族や友人が、お互いを理解し、温かく迎え、安らぎを与えることを目的としたグループ。家族・友人が対象。

全国団体連絡先：ナラノン G.S.O (ナラノンジャパンゼネラルサービスオフィス)

電話 03-5951-3571

ホームページ <http://www4.ocn.ne.jp/~nar633/>

[津市内の活動]

	開催場所	開催日時		備考
津	みえ市民活動ボランティアセンター 津市羽所町 700 アスト津 3F	第 2 土曜日	13:00~15:00	オープン

オープン=本人以外の参加も可 クローズド=本人のみ

ひきこもりの相互援助（自助）グループ

[当事者会]

▶ひきこもり当事者会

活動日時 毎月第1木曜日 13:00~15:00
活動場所 こころの医療センター 中央診療棟2階 集団療法室5
津市城山1-12-1
問い合わせ先 059-235-2125 (代) 臨床心理グループ

[家族会]

▶すずらんの会（ひきこもり家族交流会）

活動日時 毎月第1水曜日 14:00~16:00
活動場所 お問い合わせください。
問い合わせ先 鈴鹿保健所 059-382-8673
障害者総合相談支援センターあい
(鈴鹿) 059-381-1035
(亀山) 0595-84-4711
参加について 参加費 1回500円
会員になっていただいた方は、年会費500円

▶若者の自立を考える会 アンダンテ

活動日時 いせ若者就業サポートステーションでの相談会
毎月第2月曜日 19:30~21:00
活動場所 いせ市民活動センターを中心に活動
伊勢市岩渕1丁目2-29
(お問い合わせください)
問い合わせ先 0596-63-6603
いせ若者就業サポートステーション

摂食障害の相互援助（自助）グループ

➤「ぱる」

活動内容 摂食障害（拒食症・過食症など）の問題を抱える当事者（女性のみ）の自助グループです。

自分に向き合い回復を願う当事者が、同じ悩みを持つ仲間たちと出会い、日々の体験を語り合ったり、情報交換をしたり、泣いたり笑ったりして安心した自分を表現できる時間を分かち合える場を作っています。

活動場所 津市羽所町 700 アスト津 3 階
みえ市民活動ボランティアセンター内
ミーティングルーム

活動日時 毎月 第 3 土曜日 13:30~15:30

問い合わせ先 (Eメール) jonko4750@yahoo.co.jp
(ブログ) <http://ameblo.jp/onko4750>

➤摂食障害家族会「マカロン」

活動内容 摂食障害の回復を目指すご家族、支える身近な方、回復者等による分かちあいや情報交換

活動場所 アスト津 3 階 みえ市民活動ボランティアセンター
又は、四日市市文化会館 2F 和室

活動日時 毎月 1 回 13:00~16:00

問い合わせ先 (ホームページ) <http://ameblo.jp/mie-macaron/>