



様々な依存症や
こころの悩みなどは、
あなたの身近にある問題です。
一緒に考えてみませんか？

セルフヘルプグループとは・・・

ある特定の嗜癖や困難な状況を
自ら変えていこうとする意思を持って
仲間と集いわかちあうもの

相談機関一覧

自分の生きづらさに気づいて誰かに相談してみたいと思ったら、
下記の相談先にご連絡下さい。

公的相談機関

鹿児島県精神保健福祉センター
鹿児島市小野1丁目1-1 TEL099-218-4755 Fax099-228-9556
(電話相談: 平日8:30~17:00、来所相談: 事前予約制)

鹿児島市保健所 保健対策係
鹿児島市山下町11番1号 TEL099-803-6929
(平日8:30~17:15) Fax099-803-7026

鹿児島市精神保健福祉交流センターはーとぱーく
鹿児島市鴨池2丁目22-18 TEL099-214-3352
(電話相談: 9:30~20:30、来所相談: 9:30~19:00)
Fax099-206-8571 【休館日: 火曜日、年末年始】

鹿児島県指定相談支援事業所

地域活動支援センター かけはし
鹿児島市光山1丁目6番1号 TEL099-261-5100
(年中無休: 電話・来所相談: 8:30~17:30)
Fax099-261-5121

地域活動支援センター ソーバーハウス
鹿児島市下田町1812 TEL099-248-7821
(年中無休、電話・来所相談8:30~17:30)
Fax099-248-7831

地域活動支援センター サポートやすらぎ
鹿児島市犬迫町7749 TEL099-238-0600
(年中無休、電話・来所相談8:30~17:30)
Fax099-238-0633

地域活動支援センター ひだまり
鹿児島市小原町8番1号 TEL099-260-5865
(年末年始を除く、電話・来所相談8:30~17:30)
Fax099-260-5844

地域活動支援センター 指宿ライフサポート
指宿市東方7531番地 TEL0993-24-5055
(年中無休、電話・来所相談9:00~17:30)

注) 「第18回セルフヘルプネットかごしま」、共催・後援機関のみ掲載しています。

問い合わせ先/鹿児島県精神保健福祉センター
TEL.099-218-4755
〒890-0021 鹿児島市小野1丁目1-1

セルフヘルプネット かごしま



イラスト提供: ふわふわ。り

問い合わせ先/鹿児島県精神保健福祉センター

セルフヘルプネットかごしまとは・・・

人生の中で起こるさまざまな病気や障害、困難な出来事から孤独になっている人たちが、それぞれの体験を分かち合い、支え合っていくグループを「セルフヘルプ（自助）グループ」と言います。

私たち「セルフヘルプネットかごしま」は、「セルフヘルプグループ」と「サポートグループ」とが以下の内容を目的として集まり、2002年から活動を行っています。

◎セルフヘルプグループの紹介

◎グループ設立・運営のお手伝い

◎病気や障害、セルフヘルプグループに関する広報活動を行い、地域社会への理解を求める

◎昼定例会：第4火曜日

セルフヘルプネットかごしまのこれまでの活動

「セルフヘルプフォーラムかごしま」開催

年1回 広く鹿児島県民に向けて、体験発表・講演会などを行っています（毎年10～11月頃）

メッセージ活動

教育機関・関係団体へ出向いて、体験発表のメッセージを届けます

セルフヘルプグループの紹介

既存のグループとの橋渡しを行います

セルフヘルプネットかごしまは、様々な人や団体と繋がって成り立っています。そして、これからももっと多くの繋がりを築いていきたいと思えます。



グループ紹介

AA

アルコール依存症の自助グループです。「お酒をやめたい」という条件以外には名前、年齢などを明らかにする必要もありません。「12のステップ」を基にミーティングが開かれています。

鹿児島県断酒友の会

アルコール依存症とその家族で構成されている自助グループです。月1回第1日曜日12～15時精神保健福祉センターにて体験談を主に例会が行われています。Tel 080-5255-4924

家族の回復ステップ12

(アルコール依存症者の家族・友人の自助グループ)

あなたはご家族・友人の飲酒問題で一人で悩んでいませんか？わたしたちは共通の問題を解決する為に、自分たちの経験・力・希望を分かち合う仲間としての集まりです。

NA

薬物によって大きな問題を抱えた仲間の集まり。NAの主要目的は、今苦しんでいる薬物依存者に回復のメッセージを運ぶこと。「NAの12のステップと12の伝統」の原理で結ばれています。

GA

ギャンブルによって問題を抱えた老若男女の仲間による非営利の会です。本名を名乗る必要も、会費を払う必要もありません。

ギャマノン

ギャンブル問題の問題によって影響を受けた家族や友人の集まりです。ギャンブル依存症を理解し、自分の人生と向き合うためにミーティングを開いています。

EA

様々な病的な依存、その他あらゆる感情的な問題などの回復を共に目指している人々の集まりです。

LGBT

LGBTは性的少数者の総称です。セクシャルマイノリティとも表現されます。

このほかにも、様々なグループが存在します。詳しくは、精神保健福祉センターへお問い合わせ下さい。

その他のグループ



セルフヘルプグループは数多く存在します。その他のグループや県内に存在するグループなど紹介します。

・レインボーボート向日葵
性って性別だけで身体のみならず、生き様そのものなのです。セクシャルマイノリティーもそうでない方も・・・
みんなが心地良い場所づくりをしていきます。指宿ライフサポートにてミーティングを行っています。毎月第4日曜日14：00～

・かごしまユーザーネット
精神医療福祉ユーザー個人及び団体の親睦を深め、私たち自身のリカバリーを目指し活動しているグループです。毎月第4土曜日14：00
はーとばーくにて茶話会を行っています。

その他にも活動されているグループなどありましたら、ご紹介ください。



セルフ・ヘルプネットでは、より多くの方にセルフヘルプグループの理解を広めるためにメッセージ活動を行っております。

招致方法

- ・必要経費（交通費、資料代など）
- ・日程調整のため、お早めにお問い合わせ下さい。
- ・詳細についてはお問い合わせ下さい。

【ご希望の方は・・・】
お気軽にお声掛けてください。いつでも、どこでもお伺いします。

【内容としては・・・】
・回復への道を歩いている仲間の話
・各グループの仲間の話・・・ などなど

セルフヘルプネットかごしまでは当事者支援者のメンバーを募集しています。あなたも一緒に、つながりを感じませんか？

お問い合わせは、精神保健福祉センターまでご連絡下さい。

Tel 099-218-4755