

# セルフヘルプネット かごしま



アルコール依存症

LGBTQ+

ギャンブル問題

覚醒剤

うつ病

飲酒

孤独  
暴力

借金  
病気

摂食障害

当事者

共依存

社会問題

## セルフヘルプネットかごしまとは…

人生の中で起こる様々な病気や障害、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、2002年からセルフヘルプグループに関する広報活動を行っています。

毎月第4火曜日 14時～16時に鹿児島県精神保健福祉センターにて定例会を開催しています。セルフヘルプネットかごしまの活動に参加を希望される方は、下記までご相談ください。

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

イラスト提供 ふわふわ。り

# 定例会参加 自助グループ一覧



セルフヘルプグループ (本人・家族の会)	対象者	開催場所	開催日・時間	問い合わせ先
AA (アルコールリクス・アノニマス)	アルコール依存症に悩む当事者	直接お問い合わせください		AA九州・沖縄セントラルオフィス TEL 099-248-0057
鹿児島県 断酒友の会	断酒をしたい方とその家族	鹿児島県精神保健福祉センター (ハートピアかごしま) 2F	第1日 曜日 12:00~15:00	代表番号 TEL 080-3183-7348
GA鹿児島グループ	ギャンブル依存症に悩む当事者	鹿児島市精神保健福祉交流センター (はーと・ぱーく) 2F	毎週土曜日 18:30~20:00	GAジャパンホームページ <a href="http://www.gajapan.jp">http://www.gajapan.jp</a> 
GA薩摩グループ		鹿児島県障害者自立交流センター (ハートピアかごしま) 3F	毎週土曜日 16:00~18:00	
GAまなざしグループ		かごしま市民福祉プラザ 4F	毎週水曜日 18:30~20:00	
GAフォレスト鹿児島グループ		かごしま市民福祉プラザ 5F	第2/4/5土曜日 14:00~16:00	
ギャマノン鹿児島	ギャンブル依存症に悩む家族	鹿児島市精神保健福祉交流センター (はーと・ぱーく) 2F	毎週水曜日 14:00~15:30 第2/4土曜日 17:30~19:00	gamanon.kagosima@gmail.com
GAGA桜島ステップグループ		かごしま市民福祉プラザ	毎週水曜日 19:00~21:00	gafa.sakurajimastep@gmail.com
GAGA霧島		国分総合福祉センター 3F	第1/3土曜日 14:00~16:00 第2/4/5土曜日 10:00~12:00	kirishima.gafa@gmail.com
全国ギャンブル依存症 家族の会 鹿児島	ギャンブルなどの問題で 困っている家族	霧島市国分公民館会議室 (国分シビックセンター) 3F	第2土曜日 14:00~16:00	代表電話 TEL 090-6298-2275
結(ゆい)	ギャンブルで苦しんでいる方、 今回復されている方、 ご家族の方、ご友人の方	お問い合わせください	第3日 曜日 10:00~12:00 (会場の都合で変更の可能性有)	ソーバーハウス6号館 TEL 099-238-0600
NAかたつむりグループ	薬物依存症に悩む当事者	かごしま市民福祉プラザ 5F	毎週月曜日 18:30~20:00	会場に直接お越しください
レインボーポット向日葵	セクシャルマイノリティ・ その家族・友人・支援者	ホームページをご覧ください		
・・・らしくつながろう LGBTQ+ 南さつま	10代~のLGBT (そうかもしれない人を含む)	南さつま市民センター 1F 第3会議室	第2土曜日 14:00~17:00	TEL 090-8620-3470

※「第24回 セルフヘルプフォーラムかごしま(令和7年11月30日開催)」参加団体のみ掲載しております

## 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くなったら、下記の相談先までご連絡ください。

### 公的相談機関

<b>鹿児島県精神保健福祉センター</b> 鹿児島市小野1丁目1-1 TEL099-218-4755 Fax099-228-9556 (電話相談：平日9:00~17:00 / 来所相談：事前予約制)
<b>鹿児島市保健所 保健支援課</b> 鹿児島市山下町11-1 TEL099-803-6929 Fax099-803-7026 (平日8:30~17:15)
<b>鹿児島市精神保健福祉交流センター (はーと・ぱーく)</b> 鹿児島市鴨池2丁目22-18 TEL099-214-3352 Fax099-206-8571 (電話相談：9:30~20:30 / 来所相談：9:30~19:00) [休館日：火曜日、年末年始]

### 鹿児島県指定相談支援事業所

<b>地域活動支援センター かけはし</b> 鹿児島市光山1丁目6-1 TEL099-261-5100 Fax099-261-5121 (電話/来所相談：8:30~17:30)
<b>地域活動支援センター サポートやすらぎ</b> 鹿児島市犬迫町7749 TEL099-238-0600 Fax099-238-0633 (電話相談：月~金 9:00~17:00/土 9:00~14:00 来所相談：事前にお問合せください)
<b>地域活動支援センター ひだまり</b> 鹿児島市小原町8-1 TEL099-260-5865 Fax099-260-5844 (電話相談：9:00~17:00 来所相談：事前にお問合せください)
<b>地域活動支援センター 指宿ライフサポート</b> 指宿市東方7531 TEL0993-24-5055 Fax099-833-3328 (電話/来所相談：9:00~17:30)
<b>地域活動支援センター クリニカハウス</b> 鹿児島市新屋敷町16-1F TEL099-208-1230 Fax099-210-7038 (電話/来所相談：月~金 9:00~17:00 土 12:00~17:30 日 9:30~15:00)