

（団体名） とちぎセルフヘルプ情報支援センター

団体の目的・活動内容

同じ悩みや問題を抱えた人たちが集まり、互いに自分の話をすることで思いを分かち合い、それぞれの回復や成長の育みを支える場となる「セルフヘルプグループ」。そうしたセルフヘルプグループの情報提供と設立相談支援、ならびに、病気や障がい理解のための市民向けセミナー等を企画・実施しているボランティア団体です（毎週土曜日の午後1時～4時、定例の電話相談 028 - 663 - 3223 を行っています）。

主な活動実績（主なもの・まとめ）

| （月日） | （内容） | （場所） | （備考） |
|-----------|-----------------------------------|-----------|------------|
| 9月6日（日） | 「生活の発見会と森田療法」 セミナー開催 | まちづくりセンター | 約 10 人参加 |
| 10月18日（日） | 「まちびあ祭り」参加（模擬店出店） 「第5回どん底大会」開催 | まちづくりセンター | のべ 30 人利用 |
| 11月29日（日） | 「森田療法」セミナー開催 | まちづくりセンター | 約 40 人参加 |
| 2月21日（日） | 電話相談 | まちづくりセンター | 約 15 人参加 |
| 毎週1回 | 定例会 | まちづくりセンター | のべ 80 人利用 |
| 月2回 | ワンコイン講座 | まちづくりセンター | のべ 168 人参加 |
| 月1回 | 活動に関する情報提供等をツイッ ターで発信 | とちぎ福祉プラザ | のべ 84 人参加 |
| 随時 | | | |

オフィスでの業務内容・利用頻度

- ・電話相談対応、定例会、事務作業、書類整理
- ・週1～2回（土曜日と不特定の平日夜間他） 土曜日は、13時から16時まで。
不特定の平日夜間は、19時～21時まで。

オフィス利用による効果

- ・事務所所在地（電話番号等も含め）が明確なことから信頼が生まれより活動がスムーズになっています。
- ・団体の持ち物の管理がしやすくなった。

今後の事業展開

病気や障がい、生きづらさを感じ抱える当事者やそのご家族との連携をさらに強化し、様々な主体によるまちづくりを目指す。そのために、情報発信を強化する。
また、「セルフ・ヘルプ・グループガイド」の再発行を目指す。

