

アートフォーラムあざみ野（男女共同参画センター横浜北）で行われているミーティング

お問合せ ☎ 045-910-5700

ACoAあざみ野火曜
参加対象者：アルコール問題などのある機能不全家族で育った大人。 テーマ：機能不全家族で育った影響を認識し分かち合い、12ステップ等を用いて回復していく。 毎月第2・3・4・5火曜 13:00～14:30（1/3を除く）企画室1にて
ACoAあざみ野グループ
参加対象者：家族の機能不全の影響から回復を願うアダルトチルドレン。 テーマ：ACoAの文献ビッグ・レッド・ブック（BRB）を用い、恐れ、経験、力と希望を互いに分かち合うことで回復していく。 毎週土曜13:00～16:30（9/17、10/22、12/31を除く）企画室1にて
CoDA Glory 横浜北
参加対象者：共依存症者本人、家族など。 テーマ：他人と自分自身との健全で充実した関係を築く。 毎月第2火曜 13:00～14:30 企画室1にて
Company de Company（仲間と仲間）
参加対象者：女性特有のがんを罹患した女性、治療中の女性。 テーマ：女性のがん治療で身も心も傷ついた方がひとりで悩まないでおしゃべりしながら、自分だけではない安心を共有する。 毎月第2水曜 13:30～16:00（8/10を除く）企画室1にて
GAフリーダム
参加対象者：ギャンブル依存症者本人。その家族、医療関係者。 ※ミーティング中は本人以外発言できません。 テーマ：ギャンブル依存症者本人の回復。 毎週土曜 10:15～11:45（10/22、12/31を除く）会議室2等にて
HAあざみ野
参加対象者：ひきこもりの問題をもつ人。かつてもっていた人。家族、関係者。 テーマ：ひきこもりに関する言いっぱなし、聞きっぱなしの分かち合いを行い、他のひきこもり当事者の手助けをする。 毎月第4土曜 19:00～20:30（10/22を除く）企画室1にて
あざみ野☆デイリーイベントリ
参加対象者：生きづらさを抱える人。 テーマ：アディクションの有無・種類に関わらず「生きづらさ」を抱える人の為の辛さを語る場の提供と辛さを手放す方法の紹介。（初めての方は時間に余裕をもってお出かけください。） 毎月第2・4木曜 13:00～15:30 企画室1にて
あざみ野ファミリー12ステップ
参加対象者：12ステップに関心のある人。 テーマ：12ステップを実践し、回復を楽しむ。 毎月第1・3水曜/第2・4日曜 10:30～12:30（10/23を除く）企画室1にて
あではで神奈川 あおば談話室
参加対象者：当事者、親、支援者 テーマ：発達障がい、およびその周辺。お互いの経験を分かち合い共感情報交換する。 毎月第1火曜 10:00～12:30（1/2を除く）企画室1にて
ギャマノンあざみ野グループ
参加対象者：ギャンブル依存症者の家族、友人 テーマ：ギャンブルの問題に一人で悩まず、ギャンブル依存症という病気を受け入れ、学び、理解し、自分達の回復をめざす。そして、まだ苦しむ人たちの手助けをする。 毎週土曜 10:30～12:00（12/31を除く）企画室1にて
ゲームをやめる会
参加対象者：ネットゲームなど、ゲームをやめたい本人、その家族・関係者 テーマ：ネットゲームなど、ゲーム依存の問題からの回復。 奇数月第4日曜 14:00～15:30 企画室1にて

子育ての悩み言いつぱなし、聞きっぱなし（ママの知恵袋）
参加対象者：子育て中の方 テーマ：子どもと離れてホッと一息つける時間、場所を提供します。悩みを話す中で自分なりの子育て観を模索します。 毎月第1月曜 10:00～12:00（4月、5月、1月を除く）企画室1にて
セクシュアル・マイノリティのピアサポートグループ「はたる」
参加対象者：セクシュアル・マイノリティかもしれないと思っている高校生以上の本人、およびその家族・友人。水曜は20日以降の方のみ。 テーマ：生活や人間関係などの悩みを安心して分かち合える場づくり。 毎月第3日曜11:00～13:00/ 第1水曜19:00～20:00（5/4、1/4を除く）企画室1にて
シングルシンフォニー
参加対象者：死別・離別やさまざまな別れを体験した方。 テーマ：別れを体験した人達が、共に分かち合う場。 毎月第3日曜 14:00～16:00 企画室1にて
ひだまりカフェ（摂食障害 家族の会）
参加対象者：原則として、摂食障害者の家族。 テーマ：日々の経験の分かち合い、情報の交換。 毎月第2火曜10:00～12:15 企画室1にて
ひだまりカフェ（摂食障害 本人の会）
参加対象者：摂食障害を持つ本人。 テーマ：摂食障害と共に生きる本人同士が、お互いの悩みを分かち合い、希望を持てる場とする。 毎月第4火曜 10:00～12:00 企画室1にて
ぶらっとホーム
参加対象者：就労をしていて（目指していて）一人で参加できる知的障がいなどのある人。 テーマ：社会生活を営むために必要なことを学び合い、悩みを共有し解決方法を共に考えるなどして、社会で生きていく力を共に高める。 毎月第2・4金曜 19:00～20:30（祝日を除く）セミナールームにて
マザーズ・ジャケット
参加対象者：障害児・者の家族やその関係者。 テーマ：障害児・者の家族やその関係者が日ごろの課題を共有し、くじけそうな心を回復し合う。 毎月第2月曜 10:00～12:30（第2祝日の場合は第3月曜）企画室1にて
ママブルーネットワーク in 横浜
参加対象者：マタニティーブルー、産後うつの当事者、支えている家族（パートナーの同伴も歓迎）。 テーマ：マタニティーブルー、産後うつが当事者が集まり思いを分かちあう。 奇数月第1日曜 13:30～15:30（1月は第2日曜）企画室1等にて
よこはま赤本の会
参加対象者：12ステップに関心のある人ならどなたでも。 テーマ：ジョー・マキュー著「回復のステップ」（赤本）を使い、12ステップの実践・経験を分かち合う。 毎月第1・3・5日曜 10:30～12:30（第3日曜は12:00まで、1/1を除く）企画室1等にて
以下のグループは非公開です。グループの安全を守るために参加条件があります。お問合せください。 ☎045-862-5058
非公開 オアシス
参加対象者：DV被害者の女性（デートDVは除く）。 テーマ：DV被害を受け傷ついた者が集まり、ミーティングを通じて自分の気持ちや経験、情報を分かち合い、精神的・経済的自立を目指す。

フォーラム

男女共同参画センター横浜

- 所在地 戸塚区上倉田町435-1 ●電話 045-862-5058（相談センター事務局）
- 交通 JR・市営地下鉄「戸塚駅」徒歩5分
- 開館時間 9:00～21:00（日曜・祝日9:00～17:00）
- 休館日 毎月第4木曜・年末年始
- 保育 フォーラム「子どもの部屋」電話 045-862-4750 9時～17時 日曜・祝日・第4木曜を除く



フォーラム南太田

男女共同参画センター横浜南

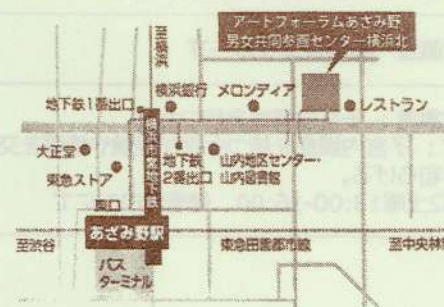
- 所在地 南区南太田1-7-20 ●電話 045-714-5911
- 交通 京急線「南太田駅」徒歩3分
市営地下鉄「吉野町駅」4番出口 徒歩7分
- 開館時間 9:00～21:00
- 休館日 毎月第3月曜・年末年始
- 保育 フォーラム南太田「子どもの部屋」
電話045-714-2665 9時～17時 日曜・祝日・第4木曜を除く



アートフォーラムあざみ野

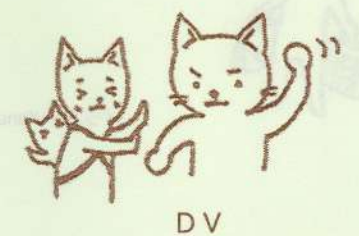
男女共同参画センター横浜北

- 所在地 青葉区あざみ野南1-17-3 ●電話 045-910-5700
- 交通 市営地下鉄・東急田園都市線「あざみ野駅」徒歩5分
- 開館時間 9:00～21:00（日曜・祝日9:00～17:00）
- 休館日 毎月第4月曜・年末年始
- 保育 アートフォーラムあざみ野「子どもの部屋」
電話045-910-5724 休館日を除く9時～17時



自助グループのご案内

自助ミーティングに参加しませんか



イラスト：Kanon

横浜市男女共同参画センター

2016年度版

同じ悩みを抱える仲間が集まり、生きづらさや体験を分かち合うミーティングを定期的にひらくなどの活動を、メンバーが助けて合って自主的に運営しているのが自助（セルフヘルプ）グループです。

ミーティングは、自助グループのメンバーが気持ちや心に抱える苦しさなどを話す場です。ご自分が話したいことだけを話し、話さずにその場において聴くことも大事にされます。

原則としてミーティングには専門家や援助者は入らず、メンバーみなが対等な立場で運営しています。

メンバーは固定的でなく、新しい参加者をいつでも受け入れていきます。

「自分に合うかどうか、一度参加してみたい」という方もどうぞおいでください。

中面一覧に、日時・会場の記載がないミーティングに参加を希望される場合は、お問合せください。参加対象が特に限定されていない場合は、女性も男性もご参加いただけます（予約不要・参加無料）。

フォーラム3館で支援する自助グループは、以下の条件を満たしています。

- ・特定の政治団体(政党)・宗教団体・営利団体でないこと。
- ・ミーティングで参加費を徴収しないこと。



イラスト:Kanon

保育について

自助ミーティングの参加のためにお子さん（1歳6か月～未就学児）をお連れの場合は、保育をご利用ください。

2か月児～1歳5か月児までの乳児保育はご相談ください。

ご利用については、ミーティングの4日前までに裏面各センター「子どもの部屋」までご連絡ください。要予約、有料です。

保育料の免除制度があります。詳細はお問合せください。



心とからだと生き方の 電話相談センター

自助グループに関するご相談も こちらでお受けします

相談専用電話：045-871-8080

相談内容：女性に対する暴力、夫婦、親子、生き方、仕事など、日常生活で直面するさまざまな問題について

相談時間：9:00～16:00（毎日）
18:00～20:00（祝日を除く月曜・金曜）
＊毎月第4木曜・年末年始を除く

フォーラム（男女共同参画センター横浜）で行われているミーティング お問合せ ☎ 045-862-5058

AA戸塚グループ
参加対象者：飲酒をやめたいという願いを持っている方、家族、関係者。 テーマ：飲まない生活を続けていくための、最初の一杯に手をつけない。 毎週月曜 19:00-20:30（祝日を除く）健康サロンにて
ACODA戸塚女性クローズド
参加対象者：AC（アダルトチルドレン）の女性本人。 テーマ：機能不全家庭で育った自分の生きづらさからの回復。 毎月第1・3・5土曜 19:00-20:30 企画1-Bにて
CS和の会～化学物質過敏症の仲間たち～
参加対象者：化学物質過敏症発症者本人。 テーマ：化学物質過敏症発症者の情報交換や支えあい、親睦。 偶数月1回（8月を除く） 場所と時間はお問合せください。
EA（イモーションズ・アノニマス）戸塚グループ
参加対象者：感情・情緒的に良くなりたいと願う人。より良く感情とつきあいたい人。 テーマ：自分の経験を他者とわかちあいながら、新しい生き方を学び伝える。 毎週金曜 10:30-12:00 企画1-Bにて
TEAMよこはま
参加対象者：女性の不妊治療中の方、今から治療をお考えの方、治療休止・終結をお考えの方。 テーマ：普段話にくい不妊にまつわることを仲間とわかち合い、心の荷物を軽くする。 隔月1回土曜。 日時と場所はお問合せください。
インナーチャイルド（ACODA）
参加対象者：テーマを自覚していると思う人（AC） テーマ：機能不全の家庭で育った人（自覚している・思われる人） 毎月第1火曜 13:00-15:00（5月・8月を除く）健康サロンにて
ギャマンノン戸塚グループ
参加対象者：ギャンブル依存症者の家族や友人。 テーマ：ギャンブルの問題を持つ家族の立場から自らの回復を目指す。 毎月第1・3・5火曜 19:00-20:30 健康サロンにて
ギャンブル依存症からの回復を目指す会
参加対象者：ギャンブル依存症の本人、家族、友人（家族のみも可） テーマ：ギャンブル依存症からの回復をめざし、言いつばなし、聞きっぱなしのミーティングを行う。 毎週金曜 14:00-15:30 企画1-Bにて
子宮内膜症 横浜自助グループ
参加対象者：子宮内膜症を持つ女性。 テーマ：子宮内膜症を持つ女性が経験や情報を交換し、問題や悩みを和らげる。 毎月第2土曜13:00-16:00 健康サロンにて

ドロップザロック

参加対象者：すでに12ステップに取り組まれている方、またグループに興味のある方。
テーマ：12ステップの6と7、性格上の歪みや短所に取り組むスモールグループです。
毎週火曜 19:00-20:30 企画1-Bにて

ぶらねっと

参加対象者：現在や将来の家族の介護について、接し方などに不安や悩みを抱えている人。
テーマ：家族の介護について不安や悩みを抱える人の気持ちの分かち合いを目的とする。
毎月第2土曜 9:30-11:30（4・5月を除く）企画1-Bにて

ママエスティーム～お母さんの居場所～

参加対象者：親になり直面する問題、人に言いづらい不安や悩みを抱える育児中のお母さん。
テーマ：話して聴いて泣いて笑って気付いて前進！母親としての自己肯定感アップ！
第1・3火曜 10:00-12:00（祝日と8月を除く）企画1-B、和室にて

ワンピー（One of Parents）

参加対象者：現役シングルマザー、シングルマザー卒業生やこれからシングルマザーになるかもしれない女性。
テーマ：シングルマザーのがんばり過ぎない自立を目指す。
毎月第3土曜 10:00-12:00（8月を除く）健康サロンにて

以下の2グループは非公開です。グループの安全を守るために参加条件があります。お問合せください。
☎ 045-862-5058

非公開 ひかり

参加対象者：夫やパートナー、つきあっている相手からDVやモラルハラスメント被害を受けた女性当事者。
テーマ：安全・安心できる場で語り合い、DV被害から回復する手がかりや情報を得ながら、自立のエンパワメントをしていく。隔月1回。

非公開 運（れん）

参加対象者：性について傷ついた体験をもつ女性本人。
テーマ：回復やよりよい生き方のために、温かい雰囲気の中で安全に安心して分かち合う。
月1回。



フォーラム南太田（男女共同参画センター横浜南） で行われているミーティング お問合せ ☎ 045-714-5911

ACA横浜グループ

参加対象者：ACの自覚のある成人。
テーマ：ACA（アダルトチルドレン・アノニマス）は子どもの時期をアルコール問題やその他の機能不全のある家庭で過ごした成人の集まり。
毎月第1・3火曜10:30-11:30(1/3を除く)
ミーティングルームAにて

GAみなとグループ

参加対象者：ギャンブル行動に問題のある本人、家庭の中で問題を感じている家族、関係者。
テーマ：ギャンブル依存症からの回復を目的とし、言いつばなし、聞きっぱなしのミーティングを行う。
毎週金曜 19:00-20:30（12/30を除く）
ミーティングルームAにて

バステルゾーン育児の会（子育て支援warm place）

参加対象者：子どもの発達に不安がある母・家族。
テーマ：発達障がいのある育児中（未診断、疑い、グレーゾーン含む）保護者の情報交換の場。
毎月第2火曜 10:00-12:00(8/9を除く)
ミーティングルームAにて

シングル・ライフ（旧あしたば会）

参加対象者：今、シングルの人。これからシングルになる人。
テーマ：自分のシングル・ライフを話すことによって、共に楽に生きられるようになることを目的とする。
毎月第1土曜 13:30-15:30 ミーティングルームAにて

チェリッシュ（きらきらカフェ）

参加対象者：生きづらさを感じている女性、発達障がいがある女性、家族。
テーマ：安心、安全な場所で、気軽に気分が楽になることを目的として皆で話合う。
毎月第2木曜・第4日曜 14:00-16:00（8/11・8/28を除く）
ミーティングルームAにて



イラスト:Kanon