ゆいまーるへようこそ

ゆいまーるとは、

「助け合い」を意味する沖縄のことば。

自分を癒すために、お互い支えあえる場所でありたいという願いを込めています。

私たちは、大人の発達障害や心の病気を持つ当事者のためのピアサポートグループです。

精神的な困難を抱えながらも、社会の中で自立して生きていこうと頑張っている仲間が集まり、心のつながりを感じられるような場所を地元足利にも作りたいとの思いから2015年2月に活動を始めました。

主な活動は、グループミーティングとピアカウンセリングです。健康な人にはなかなか理解してもらえない「生き辛さ」や「心のモヤモヤ」を分かち合うことで、新たな気づきや行動のきっかけが生まれ、リカバリーの輪が広がっていく事を願っています。

※リカバリー　精神障害のある人が、それぞれ自分が求める生き方を主体的に追求していく事

発起人　かげやま
（ADHD／双極性障害）

■参加対象■

・うつ病などの心の病気で生き辛さを持つご本人
・大人の発達障害のご本人
（診断済／未診断は問わず）

※ご家族や支援者の方で、見学を希望される場合は事前にご連絡ください。対応させていただきます。

■参加に当たってのお願い（重要）

参加をご検討されている方は、事前に主治医に相談していただく事を推奨します。参加した事により症状が悪化した場合、ゆいまーるには対処する力がないためです。主治医の同意が得られない状況の方は、ご自身と会の安全を守るために参加をご遠慮申し上げます。

ピアカウンセリング

ピアカウンセリングとは、同じ背景を持つ仲間（peer）によるカウンセリングです。傾聴講座を修了し、実践を積んだピアカウンセラーが1対1でお話を聴かせていただきます。

このような気持ちに寄り添います
・周りに悩みを話せる人がいなくて苦しい
・同じ病気の体験者に話を聴いてほしい
・話を聞いてもらう事で気持ちを整理したい

■対象：心の病気を持つご本人様、そのご家族

■場所：足利市民活動センター

■カウンセリング料金：50分（1回）／1,000円

■日時：平日午後の時間で調整します。**（完全予約制）**

■お申込方法：お電話またはメールにてお問い合わせください。詳細をご連絡いたします。

【ピアカウンセラー　かげやま】

1982年　栃木県足利市生まれ

不登校、うつ、摂食障害、発達障害、恋愛、結婚、仕事、人間関係、コミュニケーションの悩みなど、自分の体験をもとに、共感的理解で話を聴かせていただくことを心がけています。話をした事でなんだか頭がスッキリした、1人じゃないんだと思えた、そんな気持ちを感じていただけるようお手伝いいたします。

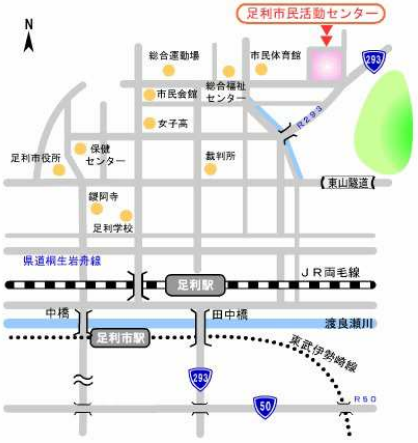
【診断名】　ADHD／双極性障害
【資格】看護師
【活動】傾聴ボランティア
メンタルヘルスボランティアグループ　フレンド

アティテューディナル・ヒーリング　ファシリテーター

グループのご案内

2015年度版
Ver 0.1

ゆいまーるは、うつ病などの精神疾患や大人の発達障害で生き辛さを持つ当事者のためのピアサポートグループです。



活動拠点：足利市民活動センター
栃木県足利市大橋町1-2006-3

【お問い合わせ】peeryuimaru@gmail.com
0284-44-7311（足利市民活動センター）
【Webサイト】http://peer-yuimaru.weebly.com

言いっぱなし、聴きっぱなしの会

ココロカフェ

日ごろ1人で抱えている悩みや辛い気持ちなどを参加者全員で分かち合う、**「言いっぱなし、聞きっぱなし」**の会です。自分の気持ちを言葉にすることや、他者の話を聴くことで自分自身と向き合い、自己理解を深めていく事を目的としています。

＜グループの進め方＞

チェックイン

呼ばれたい名前と今の気持ちを順番に一言ずつお話いただきます。

ルールの確認

ガイドライン（右ページ参照）を皆で読み上げ、確認します。

言いっぱなし、聞きっぱなし

※途中で休憩を挟みます

①話をしたい人から順に話をします。

うまく話そうとする必要はありません。自分のありのままの気持ちをお話ください

②話す人は、話が終わったらカードを1枚引いて読み上げます。感想があれば一言どうぞ

③話をしたくない時は話さなくて大丈夫です

④話す時間は長すぎず、短すぎず（タイマーが鳴ります）他の人の話したい気持ちも尊重しましょう

⑤聞き手は聴く事に専念します。他の人が話をしている時に話をさえぎったり、批判やアドバイスをしてはいけません。

事務連絡

チェックアウト

感想を一言ずつお話していただき、終了となります。

会で聞いた事は全て会場に置いていってください。後から蒸し返してはいけません。

□■ココロカフェのルール■□

「安心してありのままの自分を出せる場所」を守るために、以下のルールをよく読み、理解していただいた上でご参加ください。

・グループの中では好きな名前を名乗ってください。本名以外のニックネームを推奨します。

・気分が悪くなったりした時は途中退席できます。

・トラウマやフラッシュバックを起こす内容の話はご遠慮ください。

・他の人が話をしている時に、話をさえぎったり、批判やアドバイスをしてはいけません。

・グループで聞いた事は全て会場に置いていってください。終了後に参加者同士で話を蒸し返すことはご遠慮ください。

【以下の行為は禁止とします】

ルールをお守りいただけない場合は、
主催者の判断で退出を命じる場合があります。

・会で話したり聞いた事を外部に漏らすこと（秘密厳守）
・物販などの商業活動や宗教活動、政治活動
・会の内容を無許可で撮影や録音すること
・参加者同士の連絡先の交換（トラブルがあった場合、会は責任を負えません）
・飲酒後の参加
・無断での勧誘、告知（主催者に相談してください）
・躁状態における性的逸脱行為

ココロカフェのガイドライン

①グループに参加するのは自分を癒すためであり、人にアドバイスをしたり、人の信念や行動を変えたりするためではありません。

②グループの中では、「聴くこと」に意識を集中します。開かれた心で人の話を聴くことや、お互いに支え合うこと、評価を下さずに人の話を聴き自分の話をすることを実践します。

③自分自身の体験に基づいて話をします。自分の感情を思い切ってさらけ出すことによって、お互いの中に共通の体験を見出し、人とのつながりを感じやすくなります。

④自分を含めてグループの一人ひとりをかけがえのない存在として尊重します。大切なのは一人ひとりのプロセスであり、それを自分がどう評価するかということではないと認めます。

⑤それぞれの人が自分のこころの声に耳を澄ますことができるよう、お互いに支えあいます。

⑥グループで話したことは全て秘密厳守です。これは、グループを安全で信頼できる場にするために重要なことです。

ココロカフェは、精神科医の水島広子先生が代表になって活動している、アティテューディナル・ヒーリング（AH）のガイドラインを参考に運営しています。本をお読みいただくと、グループを運営する上での発起人が大切にしたい考えを理解いただけるかと思います。ご興味がある方はご覧ください。

『怖れを手放す アティテューディナル・ヒーリング入門ワークショップ』

水島広子　著　星和書店

※本ルールは2015年4月現在のものです。試験的に運営しているため、会の内容やルールは変更になる可能性もあります。

最新情報はWEBサイトにてお知らせしますのでご覧下さい。http://peer-yuimaru.weebly.com