

こころの集い「風の会」

生きづらさや不安を抱えて我慢していませんか？

心穏やかに笑顔で居られる自分の居場所作り！

『なりたい自分探しへ、仲間との旅立ち！』

HP: <https://www.nagi-suzuran.com>

是非見て頂けたら嬉しいです！



こころの集い「風の会」とは!?

◎主に依存症等の精神疾患は過去の生きづらさや不安、ストレスから自分を守り生き抜く為の手段でした。その病気から回復する為に自分の辛さや不安を正直に語り、なりたい自分をイメージして自分改革を仲間と共に進め、家族が再び穏やかな幸せな生活を迎える事が出来る様に皆と協力して歩む集いです。海の凧のように穏やかに心を包み込むような安心感を身体で感じ取って頂きたいと考えています。

主な活動内容

- ・依存症を含む精神疾患の基礎知識や回復と予防の為の知識学習
- ・地域ボランティア活動への参加から病気の偏見や誤解を払拭して行く周知活動
- ・疾患者本人と家族と別れてミーティングをして、同じ立場の仲間と本音でディスカッションし次の行動へと繋げる
- ・機関紙を発行し自分達の活動を知って頂き、苦しんで悩んでいる方と繋がり社会資源としての啓発活動

依存症や精神疾患は病気です！

- ・身体とところに不安と生き辛さを抱え孤立していませんか？
- ・酒や買い物、ギャンブル行為が止まらず苦しんでいませんか？
- ・家族の依存症や精神疾患をどこにも相談できず悩み苦しんでいませんか？
- ・孤独や孤立を感じても話す相手が居なくて苦しんでいませんか？

◎依存症は回復できる病です、正しい知識と行動で一歩ずつ回復へとみんなで歩いて行きましょう！

◎苦しみや不安を理解してくれる仲間がいます、自分の弱さを改善し仲間と共に前へ進みましょう！

- ◎ 凧の会地域として伊達、室蘭、登別方面の方が基本的に対象です。
- ◎ 家族の方も大勢います！自分の不安やつらさを語って幸せと健康を取り戻して行きましょう！
- ◎ 全ての依存症やこころの悩みの原因改善の為、ミーティングに参加し自分を語ってみませんか？仲間がいます！お待ちしております！！

連絡先代表：09082732880 石黒 ☎:ko-suke_won-won@outlook.jp

凧の会ミーティング

- 毎月第2土曜日 14:00~16:00 こころのクリニック 銀杏庵
- 毎月第4日曜日 10:00~12:00 東地区コミュニティーセンター みらい館
- 毎月第2、4木曜日 18:30~20:00 東地区コミュニティーセンター みらい館
- 毎月第1、3火曜日 18:00~19:30 胆振地方男女平等参画センター・ミンクール(室蘭)
- 毎月第4土曜日 9:30~11:30 登別市総合相談支援センター en(えん)

※都合により予定日を変更する場合があります、申し訳ありませんが見学や参加希望時は予め電話で確認を御願ひします。(Tel09082732880 石黒)



凧の会 家族会『すずらん』



依存症など精神疾患の家族は病気とは言え夫や子供に振り回され不安や苦痛を誰にも言えず、世間の目を気にしながら不安な毎日を過ごしています。

そんな家族の話を聞いて相談し、次に繋げる安心と力を頂ける仲間が居ます。

どこに相談していいのかわからず不安を抱えている方、一度『すずらん』

に電話してお話してみてもいいでしょうか！

○すずらんの花言葉は「再び幸せが訪れる」と言われています。

冬の間、雪の下になっても春になるとまた綺麗な花を咲かせるすずらんのよう
に、可憐さと強さを持ち、みんなで元気になって行きたいという想いからです

家族会「すずらん」連絡先代表：09062616878 石黒



○お酒やギャンブル、市販薬への依存で悩んでいる家族や苦しんでいる女性当事者、自分の苦しみや辛さを相談し、少しでもこころの安心を感じる事が出来るように「すずらんカフェ」を定期的開催します！日頃言えない悩みを語ってみませんか？連絡は石黒まで！(2024年度から！)