



ひきこもり自助グループ Lamp

所在地 (交通アクセス)	丸亀市大手町 2-1-7 丸亀市保健福祉センター内 (ひまわりセンター) 会議室、ほか (丸亀駅より徒歩 15 分 駐車場あり)
問い合わせ先	https://selfhelpgroupmoonlight.jimdofree.com/ ホームページ内のメールフォームからお問い合わせください。
対象者	不登校・ひきこもり当事者・ひきこもり経験者、心の悩みを抱えている方、 対人関係に苦手意識を持っている方、日常生活に不全感を感じている方
対応地域	県内全域
受付日時	毎月第3日曜日 13:00~16:00 事前にホームページから参加申し込みをお願いいたします。
利用料金	200 円
スタッフ	3 名
ホームページ	https://selfhelpgroupmoonlight.jimdofree.com/

◇ 概要 ◇

自助グループ「Lamp」はひきこもり当事者・経験者によって作られた自助会です。
当事者・経験者が「安心できる場所。また、社会的な孤立を避けるため緩やかでも他者と継続的に繋がれる場所」を目指しています。

◇ このようなサービスを提供しています ◇

◆ PR ポイント ◆

「バーベキュー」「バドミントン」「テーブルゲーム」「雑談メインの対話会」などを行いながら交流していきます。

参加しやすい内容を心がけています。参加してみたけど途中で疲れた場合など、途中退席も自由です。

当グループの参加者は、ほとんどがひきこもり当事者・経験者です。

当日はひきこもり状態を一旦休み、似た境遇の人と交流することで、それぞれが何かを得たり、知ることが出来ればと思います。

当事者のグループ活動

参加者のほとんどがひきこもり当事者・経験者です。

当日は決まったプログラムがある場合も、ない場合もあります。

プログラムがある場合も、一人でゲームや本を読んでもかまいません。
途中参加、途中退出、出入り自由です。

予定が決まり次第、ホームページのお知らせ部分を更新していきます。



#開催場所近くから見える丸亀城

-Lamp 挨拶-

ひきこもり当事者・経験者により作られました。主に自助会活動を行う自助グループです。「なにもしなくても罰を伸ばして休める場所、安心できる場所」を目指しています。

**Lamp 挨拶
自助会とは？**

-自助会とは？-

自助会とは、社会生活の中で困難・障害を抱えた人たちが集い、相互関わりから自己を高め、より良い社会生活が書けるよう改善していくという主体的・自発的な試みです。アメリカのAA（アルコール・アノニマス）というアルコール依存症の人々から始まりました。その後、摂食障害や病巣、寛解し難い、仕事、恋愛、ギャンブルなど、様々な場面に悩む人々の間に広がっていきました。

主な自助会開催場所

丸亀駅
丸亀市保健福祉センター内（ひまわりセンター）
丸亀駅より徒歩15分
駐車場あり
丸亀駅第一駐車場と徒歩でのいし距離です。

今後は中霊のみからです。困難や苦痛への対応も予定してあります。

お問い合わせ

【ホームページ】
<http://selfhelpgroupmoonlight.jmdo.com>

【メール】
selfhelpgrouplamp@gmail.com

【フェイスブック】
<https://www.facebook.com/hikikomori.lamp>

ひきこもり Lamp

ひきこもり自助グループ



Lamp

ひきこもり当事者・経験者から自助会を開催しています。

<http://selfhelpgroupmoonlight.jmdo.com>

Lamp の自助会

-自助を知る場所-

互いの経験を語り合ったり、本を読んだり、ゲームをしたり、また、何もせずに、そこに居てもいい場所。ひきこもり状態を一旦休み、孤立境遇の他人と会い、相手を見て、知って、自分を知った場所。

-当事者同士の助け合い-

「ひきこもり」という共通点を持った人同士が集うひきこもり自助グループアランでは、参加者それぞれが抱える問題を、自分の問題として捉え、お互いの経験や知識を話し合い、それぞれが自分なりに前進する。主な参加者は、ひきこもり当事者・経験者必の悩みを抱えている方、対人関係が苦手な方、日常生活に不満足を感じている方々です。

いつ、どこで？

開催場所
現在は主に、「丸亀市保健福祉センター」の一室を借りて開催しています。ただし、場所が決まりません。ファミリーレストランや参加者の自宅など、様々な場所で開催しています。

日時
基本的に第3土曜日の13:00開始です。現在は月に一度のペースで開催しています。

会の内容
決まりはありません。雑談、ゲーム、本を読んでも何もなくても構いません。自助会の経験はなんでも受け付けています。

参加費
200円（会場費・飲食代・その他経費）

参加を希望する場合
ホームページの「お問い合わせ」から、または selfhelpgrouplamp@gmail.com に「簡単な自己紹介」と「参加希望の動機」を記入の上で連絡ください。

#自助グループLampのリーフレット



#参加者からいただいた旬の野菜



#飯野山へ登ったときの写真