

## ◎自助グループ

### (1) 精神障害当事者の会

名称	活動拠点	活動内容	連絡先
青葉会	小松市 社会福祉法人 なごみの郷	定例会(月1回、第3火曜日) 青葉コン(交流会や食事会)、当事 者発表会、近頃どう!(近況報告) ※状況に応じ、活動が変更する場合があります	電話:0761-23-7232 FAX:0761-23-7284
ピアサポート コミュニティすばる	白山市近郊 こがね荘2階 集会室	ピアカウンセリング レクリエーション(月1回) 仲間づくり 誕生会(月1回) 生活に関する情報交換等 定例ミーティング(毎週日曜日 13:30~15: 30)	電話:090-9442-7484(担当:山瀬) メール:tattsei3@gmail.com ホームページ: <a href="https://www.facebook.com/piasaco.subaru/">https://www.facebook.com/piasaco.subaru/</a>
ぴあsky	白山市 ピアサポートは くさん	○ミーティング 毎月水曜日2回、金曜日1回実施 (うち水曜日1回のみ15:30~17:00 残りは2回とも17:00~18:30の時間帯) ○食事会・スポーツ交流会等 ※曜日変更の場合があるため、事前にお問い合わせ をください	ピアサポートはくさん 電話:076-272-8414 メール:piasapo- hakusan@jasmine.ocn.ne.jp
うつ病当事者の会 U-フレンズ	金沢医科大学 看護学部 ※上記施設への問 い合わせはご遠慮 ください。	毎月第3土曜日 14時~16時  体験談や困っていることに関連した グループディスカッション ※状況によって活動を休止している場合が あるため、直接お問い合わせください	電話:080-6356-7926 メール: utsu.self.help@gmail.com ブログ: <a href="https://ufriends-blog.blogspot.com/">https://ufriends- blog.blogspot.com/</a>
生活の発見会 石川集談会	近江町交流プ ラザ4階研修室	毎月第2日曜日 13時~16時 神経症に悩む方が話し合いや森田療 法の学習をする会	電話:080-6352-3415

### (2) 自死など遺族の会

名称	活動拠点	活動内容	連絡先
J交流会	金沢市内	原則奇数月第一土曜日に開催 集い(分かち合い)	石川県こころの健康センター 相談課 電話:076-238-5750
ひまわりの会	金沢市内	お話し会(子どもをみ送った体験や 気持ちを互いに語り合う)	電話:090-2833-3427(代表:安 田) ホームページ: <a href="http://www.ishikawahimawari.sakura.ne.jp/">http://www.ishikawahimawari.saku ra.ne.jp/</a>
小さな天使の ママの会	河北郡・かほく市	お話し会(あかちゃんをみ送った体 験や気持ちを互いに語り合う)	ホームページ: <a href="https://tenshimamajimdo.com/">https://tenshimamajimdo.com/</a> メール: tenshimama2008@ymail.ne.jp
天使のゆりかご	石川県立 看護大学	赤ちゃんを亡くされた方のメール相 談・面談 自助グループのお話会のサポート	石川県立看護大学 母性・小児看 護学講座内(窓口:米田昌代) メール:masayo@ishikawa-nu.ac.jp
NPO法人 SIDS 家族の会	全国及び 北陸地区	・電話相談 ・お話し会(あかちゃんをみ送った 体験や気持ちを互いに語り合う)	ホームページ <a href="http://www.sids.gr.jp/">http://www.sids.gr.jp/</a> メール contact@sids.gr.jp