

自主サークル

# 自主ステップ

～仲間たちでの語り合い～

ふりーとーく & よろず相談

例えば・・・ 病気 薬 病院 仕事

仲間づくり 福祉制度 趣味など



12月28日（土）

15:30～16:30



場所：アゼリア2階 プログラム室1

対象：精神科・心療内科等に通院されている方

【問い合わせ】支援センターアゼリア 3819-3113

詳しくは裏をご覧ください

## 【自主ステップって？】

- 職員が同席せず、利用者だけで運営するミーティング・自助グループです。
- 平日や午前の参加が難しい方のために、月1回／土曜・日曜・祝日の午後に開催します。
- 話しあうテーマは様々です。例えばこんなことを話し合います。
  - ・普段の生活／病気 などの悩み
  - ・病院／医師／薬剤／デイケア などの情報交換
  - ・障害年金／障害者手帳／自立支援／生活保護 などの精神保健福祉の制度
  - ・作業所／就労 など仕事について
  - ・仲間が欲しい など憩いの場

## 【自主ステップのルール】

- 参加者の発言を尊重しましょう。
- ミーティング内で聞いた話の内容は、その場だけに留めましょう。(守秘義務)
- 他人の悪口や噂話は避けましょう。(その場にいない人の名前やイニシャルは出さない)
- メモは断りを入れてから、手短に行いましょう。(不安感を持つ参加者への配慮)
- 携帯電話は休憩時間に利用しましょう。(不安感を持つ参加者への配慮)

☆皆さん、お気軽にご参加ください☆