

仲間と支え合う

精神障害のある方やその家族が、
お互いに悩みを相談したり、勉強したり等、
自分たちで活動している自助グループや団体があります。

悩みをわかちあい、
励ましあえる仲間を見つけませんか。



- 精神障害者当事者会・家族会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・84
- アルコール問題に関する自助グループ・・・・・・・・・・・・・・・・・・86
- 薬物問題に関する施設・自助グループ・・・・・・・・・・・・・・・・・・89
- ギャンブル問題に関する自助グループ・・・・・・・・・・・・・・・・・・91
- さまざまな依存症に関する家族同士の学習会・・・・・・・・・・・・93
- ひきこもりに関する自助グループ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・94
- その他の自助グループや団体・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・94
- ピアサポートに関する事業・団体・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・96

精神障害者当事者会

こころの病気がある方々の自助グループです。

名称	郵便番号	所在地	電話番号
クローバー	700-0822	岡山市北区表町3-7-27	086-201-1720
フレンドリー	700-0031	岡山市北区富町2-16-2 (グループホーム一三内)	086-252-1231
ゆーとぴあ岩田	700-0022	岡山市北区岩田町5-8 (ミニコラ内)	086-227-1173
スローカフェタンポポ	700-0026	岡山市北区奉還町2-4-17	086-253-8878
林友の会 (ゆとりの会)	703-8520	岡山市中区浜472 (林道倫精神科神経科病院内)	086-272-2957
なのはな会	701-0205	岡山市南区妹尾880-1 (南区西保健センター内)	086-281-9625
慈圭病院 八起会	702-8508	岡山市南区浦安本町100-2 (慈圭病院内)	086-262-1191
巣立ちの会	702-8026	岡山市南区浦安本町209 (浦安荘内)	086-263-9201

■ 岡山市精神障害者団体連絡会

岡山市内の当事者会が集まって、連絡会を結成しており、交流会、学習会、活動者会等を通して交流を深めるとともに、機関紙を発行しています。

- **活動者会** 毎月第1金曜日 13:30~15:00

お問い合わせ先

住所 〒704-8116
岡山市東区西大寺中二丁目16-33
西大寺ふれあいセンター内
電話 090-4368-3955 (不定期)

■ 岡山県精神障がい者団体連合会 (けんせいれん)

岡山県内の当事者の交流を深めることを目的に活動しています。

お問い合わせ先

住所 〒700-0023
岡山市北区駅前町二丁目7-19
MAIL bowsself-cbt@yahoo.co.jp
電話 090-6402-8067

精神障害者家族会

こころの病気がある方の家族の集まりで、お互いに悩みを語り、共感しあって、ともに支えあい、学びあいながらさまざまな活動をしています。

● 主な活動

相談活動、仲間づくり、学習会、地域活動支援センターⅢ型等の設置運営、偏見や差別をなくすための啓発活動、陳情・請願活動等。

家族会名	郵便番号	所在地	電話番号
あゆみ会	700-0071	岡山市北区谷万成1-6-5 (万成病院内)	086-252-2261
河田病院家族会	700-0031	岡山市北区富町2-15-21 (河田病院内)	086-252-1231
(NPO) ふりこの会	700-0861	岡山市北区清輝橋1-6-12	086-225-1891
スローカフェタンポポ	700-0026	岡山市北区奉還町2-4-17	086-253-8878
ま♡いっかの会	—	きらめきプラザ (開催場所)	090-1010-9608
林友の会 (あじさいの会)	703-8520	岡山市中区浜472 (林道倫精神科神経科病院内)	086-272-2957
あすなろ家族の会	700-0822	岡山市北区表町3-7-27	086-273-9692
つばめの会	—	岡山市東区内	090-4576-9365
なのはな会	701-0205	岡山市南区妹尾880-1 (南区西保健センター内)	086-281-9625
浦安荘家族会	702-8026	岡山市南区浦安本町209 (浦安荘内)	086-263-9201
(NPO) 慈圭病院家族会	702-8508	岡山市南区浦安本町100-2 (慈圭病院内)	086-262-1191

■ 岡山市精神障害者家族会連絡会

平成12年に、岡山市内の12の家族会がお互いの交流を深め、各家族会活動の活性化を図ろうと、「岡山市精神障害者家族会連絡会」が結成されました。

お問い合わせ先 住所 〒704-8116 岡山市東区西大寺中二丁目16-33
西大寺ふれあいセンター内
電話 090-4368-3955 (不定期)

■ (NPO法人) 岡山県精神障害者家族会連合会 (NPO岡山けんかれん)

岡山県内の家族会の活性等のために活動しています。また、家族の方の相談にも対応しています。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ先 住所 〒700-0973 岡山市北区下中野246-4
電話 086-250-1165

アルコール問題に関する自助グループ

■ 断酒会

アルコール依存症から回復しようとする（している）方々の自助グループです。同じような体験をし、同じように悩みをもつ仲間同士で、体験や気持ちを正直に話し合うことによって、支え合い助け合って断酒を継続していきます。

◆ (NPO法人) 岡山県断酒新生会

● 岡山市内で実施している例会（曜日順）

曜日	開催週	例会名	開催時間	開催場所
月	1	岡山南支部	18:30~20:30	岡山市立芳田公民館 2階
	4	岡山東支部	18:30~20:30	岡山市立東公民館
火	1・3	玉野支部	18:30~20:30	岡山市立灘崎公民館
	2	御津赤磐支部：瀬戸会場	18:30~20:30	岡山市立瀬戸公民館
	2	岡山協立病院院内例会	18:30~20:00	岡山医療生協会館3階
	4	御津赤磐支部：金川会場	18:30~20:30	岡山市立御津公民館
水	毎週	林道倫精神科神経科病院院内	14:00~15:30	林道倫精神科神経科病院 ひまわりホール2階
木	毎週	岡山県精神科医療センター内	13:45~15:15	岡山県精神科医療センター内 新館3階リハ棟
	1	岡山東支部：西大寺会場	18:30~20:30	岡山市立西大寺公民館 3階
	3	岡山県精神科医療センター 院内家族会	13:45~15:15	岡山県精神科医療センター内 4階サンクト小ホール
金	毎週	慈圭病院院内	14:00~15:00	慈圭病院内
	1・3	河田病院院内	18:30~20:00	河田病院内 ノブハウス喫茶室
土	1・3	本部例会	18:00~20:00	岡山県生涯学習センター
	2	特別新人例会	18:00~20:00	岡山市立岡西公民館 2階
	4	岡山北支部	18:30~20:30	岡山市立岡西公民館 2階
日	3	アメシスト桃の会 (女性酒害のみの集い)	13:00~15:00	禁酒会館2階
	4	新生会家族会	13:00~15:00	きらめきプラザ/岡山県総合福祉・ ボランティア・NPO会館 (会場はきらめきプラザの掲示板を確認してください)

お問い合わせ先

住所 〒712-8044
倉敷市東塚5-6-27
電話 090-7138-1351
ホームページ <http://www2.bbweb-arena.com/ods/>

● アルコール酒害相談

もしかしたら
アルコール依存症

酒の飲み方が気になるあなた！相談してみませんか！

減酒・節酒・断酒

酒でお困りの家族の方、ご本人の方、どなたでもお気軽においでください。

・相談日時 第1・第3土曜日 13:00~16:00

お問い合わせ先

住所 〒700-0823
岡山市北区丸の内一丁目1-15 岡山禁酒会館2階
電話 086-222-6297

◆ (NPO法人) おかやまたけのこ会

● 岡山市内で実施している例会

曜日	開催週	例会名	開催時間	開催場所
月	毎週	たけのこ会	13:45~15:15	岡山県精神科医療センター内 4階サントホール
火	4	新人ミーティング	18:30~20:30	大元公民館
土	2・4	本部	18:30~20:30	大元公民館
日	3	研修会	13:00~16:00	岡山ふれあいセンター

● アルコール健康障害相談会「苦楽」

- ・岡山県精神科医療センター 第1・第3月曜日
- ・大元公民館 第2・第4土曜日

曜日	開催週	例会名	開催時間	開催場所
月	1	たけのこ会家族会	13:45~15:15	岡山県精神科医療センター内 4階サントホール
日	3		14:00~16:00	岡山ふれあいセンター

お問い合わせ先

住所 〒700-0975
岡山市北区今7-19-8
電話 080-1931-0707

相談窓口

医療を受ける

制度を利用する

仲間と支え合う

問い合わせ先・関係機関一覧

◆ その他の断酒会

医療機関が中心になって、講義や教材を使った教育等特色ある断酒会もあります。

断酒会名	開催日時	開催場所	特 色
慈圭病院アルコールミーティング	毎週金曜日 14:00～15:00	慈圭病院	講義や視聴覚教材を使った教育

■ アラノン

アルコールの問題がある人の家族と親しい友人の集まりです。

お問い合わせ先

特定非営利活動(NPO)法人 アラノン・ジャパン

住所 〒221-0075 神奈川県横浜市神奈川区白幡上町19-13

電話 045-642-8777 受付 10:30～15:00 月・火・木・金（祝日・年末年始を除く）

ホームページ <http://www.al-anon.or.jp>

■ AA（アルコホリクス・アノニマス）

本名を必ずしも名乗らずに、体験や気持ちを正直に語り合い助け合うグループです。体験発表を行うミーティングは、気兼ねなく自由な話ができるように、本人だけが参加するもの（クローズド）と、家族や関係者も参加できるもの（オープン）の二つの形で行われています。

グループ名	開催場所	開催日時	形態
岡山天神グループ	岡山市立岡輝公民館 （岡山市北区旭本町1-80）	毎週月曜日 18:30～	オープン
岡山丸の内グループ	岡山カトリック教会 （岡山市北区天神町6-27）	毎週水曜日 19:00～	オープン
	さんかく岡山 （岡山市北区表町3-14-1-201）	毎週金曜日 18:30～	オープン
岡山レディースミーティング	岡山県生涯学習センター （岡山市北区伊島町3-1-1）	第1土曜日のみ 13:30～	ダブル クローズド （女性アルコール リック本人のみ）

お問い合わせ先

AA中四国セントラルオフィス（CSCO）

住所 〒730-0051 広島市中区大手町三丁目6-13 ダイアパレス大手町603号

電話 082-246-8608 MAIL aa-csco@go7-enjoy.ne.jp

ホームページ <http://ww1.enjoy.ne.jp/~csco/>

薬物問題に関する施設・自助グループ

■ 岡山家族会ぴあ

薬物問題を抱える家族がともに集い、自らの苦しい思いや悩み、体験を話すことで本来の自分らしい普通の暮らしを取り戻すことを目指しています。

名 称	開 催 場 所	開 催 日 時
岡山家族会ぴあ	きらめきプラザ/岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館（岡山市北区南方2-13-1）	毎月第2土曜日 10:00～15:00

お問い合わせ先

家族会代表電話 090-7138-5225（担当：松浦）
MAIL pia.okayama0123@gmail.com
ホームページ <https://www.izonsoyou-okayama.com>

■ (NPO法人) 岡山ダルク

岡山ダルクは、薬物・アルコール依存症で苦しんでいる方の回復支援施設です。集団生活を通し、治療プログラムを受けながら、依存症に頼らない生き方を学んでいます。岡山ダルク入寮に関する相談・カウンセリングも随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

★ひとりで抱え込まないでください

「このまま薬物・アルコールを使い続けたらヤバイ！でも、やめられない…」

「自分でもなんだか変だし、どうにかしなくてはと思うけど、やっぱりやめられない」

誰にも相談できず、一人で考えても同じことの繰り返しの日々が続く…。

そんな時はひとりで抱え込まないでください。聞きたいこと、知りたいことを何でも相談してください。電話やメールをただけでは解決することはできませんが、依存症治療をスタートするキッカケになればと思います。

★家族にも心のケアを

長年にわたる薬物依存症者との辛い関わりの中で、家族や周囲の人の心は傷つき、怪我をした状態になっています。薬物依存症者が治療プログラムで自分の人生を取り戻していくように、家族もまた心のケアをすることによって回復していく必要があります。薬物依存症者と家族に心の平安と笑顔が戻ることを願っています。

お問い合わせ先

(NPO) リカバリーポイント 岡山ダルク

住所 〒701-4244 岡山県瀬戸市邑久町福中477

電話 0869-24-7522 FAX 0869-24-7523

相談受付 月曜日～金曜日 10:00～17:00

MAIL okayama-darc@key.ocn.ne.jp

ホームページ <http://okayamadarc.com>



QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

■ ナラノンファミリーグループジャパン

ナラノンファミリーグループは、身近な人の薬物依存の問題によって、影響を受けてきた、又は今も受けている家族や友人たちのための集まりです。同じ問題を抱える仲間が集うこのセルフヘルプグループには、入会の手続きや会員名簿などはなく、入会金や会費も要りません。また、本名や住所・職業などを話す必要はなく、特定の宗教とも一切関係ありません。お近くのミーティング会場にぜひお気軽に足をお運びください。

名 称	開 催 場 所	開 催 日 時
岡山グループ	岡山市立大元公民館 (岡山市北区大元上町10-31)	第2・第4木曜日 ビギナー : 13:00~13:30 レギュラー : 13:30~15:00

お問い合わせ先

ナラノンNSO (ナショナルサービスオフィス)

住所 〒171-0021
東京都豊島区西池袋二丁目1-2 島幸目白ピン2-C
電話/FAX 03-5951-3571
受付時間 11:00~15:00 (月・水・金曜日)
MAIL naranon@sirius.ocn.ne.jp

■ NA (ナルコティクス・アノニマス)

薬物によって大きな問題を抱えた仲間同士が、薬物問題を解決したいと願う相互援助(自助グループ)の集まりで、訳すと「匿名の薬物依存症者たちの集まり」の意味です。

NAは、さまざまな薬物依存の問題を抱えた人々のために開発・発展された伝統的な12ステップモデルを使っています。メンバーになるためには、薬物使用をやめたいと考えていることが唯一の条件であり、入会金や会費はありません。

自身が薬物依存者であり、薬物使用によって生活に問題が生じていることを認めることから始め、メンバー同士の経験やわかちあいを通し、支援しあい、薬物を使わない生き方を手にしていくことを目的としています。

名 称	開 催 場 所	開 催 日 時
NA中国エリア	インターネットおよび電話で事前にご確認ください	

お問い合わせ先

電話(フォンライン) NA中国エリア 070-1354-8771 (15:00~21:00)
ナルコティクス アノニマス日本ホームページ <https://najapan.org>
NA中国エリアホームページ <https://najapan.org/meeting/cyugoku>

ギャンブル問題に関する自助グループ

■ ギャマノン

ギャンブルの問題の影響を受けた家族や友人のための自助グループです。医師・カウンセラー等は同席せず、ギャンブル依存症本人の家族・友人という同じ立場の人たちが集まってミーティングを行い、悩みや苦しみをわかち合います。匿名なので、本名や身分を明かす必要はありません。また、会費や入会金も必要ありません。

名 称	開 催 場 所	開 催 日 時
岡山G	ゆうあいセンター (きらめきプラザ2F) (岡山市北区南方2-13-1)	毎週水曜日 19:00～20:00

※会場・日時は変更になる場合があります。事前にホームページでスケジュールをご確認ください。

お問い合わせ先

ホームページ <https://www.gam-anon.jp>

■ GA (ギャンブラーズ・アノニマス)

ギャンブルの問題について、同じ体験をした当事者同士で語り合い、ギャンブル問題を解決していくためのミーティングです。参加するにあたって、本名を名乗る必要はありません。ミーティングにはご本人以外の方も参加できるオープンミーティングと、ご本人だけが参加可能なクローズドミーティングがあります。

名 称	開 催 場 所	開 催 日 時
GA岡山グループ 北長瀬会場	岡山市立御南西公民館 (岡山市北区田中157-110)	毎週火曜日 19:00～21:00
GAステップ岡山 グループ 操山会場	岡山市操山公民館 (岡山市中区国富3-9-12)	毎週木曜日 19:00～21:00

※会場・日時は変更になる場合があります。また、開催日によってオープン・クローズドかミーティング形式が異なります。事前にホームページでスケジュールをご確認ください。

お問い合わせ先

ホームページ <http://www.gajapan.jp>

■ 全国ギャンブル依存症家族の会 岡山

ご家族のギャンブルの問題で悩んでいませんか？ギャンブル依存症に苦しみ、悩む家族が連帯して問題の解決を図ることを目的に活動しています。

開催場所	開催日時	その他
岡山県ボランティア・NPO活動支援センターゆうあいセンター (岡山市北区南方2-13-1 きらめきプラザ/岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館2階)	毎月第3日曜日 13:00~15:00	事前申し込み不要 参加費1000円 保育あり (事前予約要)

※変更になる場合がありますので、ホームページ等でご確認ください。

お問い合わせ先

ホームページ <https://gdfam.org/group/okayama/>



依存症（全般）に関する家族教室

■ アルコール家族教室

アルコール依存症の方のご家族が、同じ悩みをもった家族や医療機関のスタッフとともに、アルコール依存症という病気やその対応方法について学び合ったり、相談したりするための教室・講座が開催されています。

開催場所	開催日時
慈圭病院	第1・第3木曜日 15:00～16:00
林道倫精神科神経科病院	昼の部 第3水曜日 12:00～14:00
	夜の部 第1金曜日 18:30～19:30

※詳細は各医療機関にご相談ください。

■ 依存症家族相談と家族教室

さまざまな依存症（アルコール、薬物、ギャンブル等）のご家族が、同じ悩みをもった家族や医療機関のスタッフとともに、依存症という病気やその対応方法について学び合ったり、相談したりするための教室・講座を開催しています。集団と個別での相談があります。

名称	開催場所	開催日時	費用
個別依存症家族相談 （予約制） ^{※1}	岡山県精神科医療センター	第1・3火曜日 12:00～13:30	有料
ひだまりの会 ^{※2}	岡山県精神科医療センター	月1回 第3土曜日 10:00～12:00 （変更の月あり）	無料

※1 開催時間でご都合が悪い場合には、別の時間帯での対応も可能です。お問い合わせの上、ご確認ください。

※2 個別家族相談を受けた方、あるいは過去に岡山県精神科医療センターに通院歴がある当事者の家族を対象としています。



ひきこもりサポートグループ

不登校・ひきこもりの子どものことで悩んでいる親同士が、情報交換や勉強会、本人達の居場所を提供する等の活動をしています。

グループ名	開催日時	問い合わせ先
KHJ岡山きびの会	〒700-0822 岡山市北区表町1-4-64 上之町ビル4階	浅山（会長） 086-230-2272（兼 FAX） ホームページ http://okayamakibi.stars.ne.jp/top/
	月曜日 13:00～18:00	
	水曜日・第1～第3金・第4土曜日	
	14:00～18:00	
	第4金・他土曜日 11:00～15:00 （または16:00）	
NPO法人あかね	〒700-0867 岡山市北区岡町16-9	086-280-2167
	水曜日（夜） 18:00～21:00 第3木曜日 11:00～15:00	

（公益社団法人）認知症の人と家族の会 岡山県支部

全国47都道府県に支部をもつ、認知症の人と家族等による自主的な団体です。

認知症に関する正しい知識の普及及びその理解の推進、認知症のご本人とその家族に対する相談支援、認知症に関する調査及び研究等を行うことにより、認知症のご本人及びその家族の福祉の増進に寄与することを目的としています。

- **介護家族のつどい** 毎月 第2金曜日 13:00～15:00
きらめきプラザ／岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館
※参加をご希望の場合は、事前にご一報ください
- **機関誌「ぼ～れば～れ」発行**（本部版、岡山県支部版）
- **電話相談** おかやま認知症コールセンター参照 → 24ページ

お問い合わせ先

住所 〒700-0807
岡山市北区南方二丁目13-1
岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館
（公社）認知症の人と家族の会 岡山県支部
電話 086-232-6627 FAX 086-232-6628
MAIL okayama.n.k@kirameki-plz.com
ホームページ <https://www.alzheimer-okayama.com>

高次脳機能障害に関する事業所

■ (NPO法人) 工房かたつむり (地域活動支援センターⅢ型)

交通事故や病気等の中途脳損傷による「高次脳機能障害」等を抱える当事者の社会復帰の場として日中作業活動・リハビリ活動・家族への支援・相談事業・「高次脳機能障害」への理解を深めるための普及啓発活動を目的に活動しています。

令和2年3月に解散した(NPO)おかやま脳外傷友の会モモの事業を引き継ぎ、以下の活動にも取り組んでいます。

- **オープン講座** 毎週金曜日午後～ 当事者は音楽療法と認知リハビリ
家族は別室にて相談と情報交換
※どなたでも参加・見学できます(事前にご連絡下さい)
- **相談支援(面接・電話)** 月曜日～金曜日 10:00～16:00(土・日曜日、祝日休み)

お問い合わせ先

住所 〒710-0004
倉敷市西坂1709
地域活動支援センターⅢ型
「工房かたつむり」内事務局
電話 086-463-9700 FAX 086-463-9800
MAIL k9700@bell.ocn.ne.jp

(公益社団法人) 日本てんかん協会 岡山県支部

てんかんに対する正しい知識の理解促進、医療・福祉・教育等の処遇改善等の活動をしています。

- **会の活動**
月1回の定例会を開催し、月刊誌「波」、機関紙「モモ太郎」を発送しています。その他県民講座、医療相談を開催し、てんかんについての啓発活動をおこなっています。
- **定例会**
開催日 毎月第1日曜日 10:00～12:00
場所 きらめきプラザ/岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館
2階 ゆうあいセンター
電話 086-231-0532

お問い合わせ先

住所 〒700-0916
岡山市北区西之町4-113 西本康裕様方
電話/FAX 086-241-5659
受付時間 18:00～21:00

相談窓口

医療を受ける

制度を利用する

仲間と支え合う

問い合わせ先・関係機関一覧

遺族の会

大切な人を突然亡くした時、こころやからだには、いろいろな変化が起こります。つらい思いを自分だけで抱えず、少し話してみませんか？大切な人を亡くされた方が集い、安心して気持ちをわかり合える場があります。

グループ名	開催日	問い合わせ先
わかちあいの会 (自死遺族の集い)	毎月第2火曜日 13:30～15:30	岡山市こころの健康センター 086-803-1274
わかちあいの会 (自死遺族の会)	奇数月第3水曜日 13:30～15:30	岡山県備前保健所 086-272-3934
事件・事故・自死・突然死 遺族によるわかち合い	不定期 (開催日はお問い合わせください)	おかやま犯罪被害者サポート・ファミリーズ 086-245-7831 (土曜日 13:00～16:00)

※つどいに参加を希望される方は、事前にお問い合わせください。

ピアサポートに関する事業

■ 岡山市精神障害者ピアサポーター派遣・養成研修事業

ピアとは「仲間・対等」という意味を表す言葉で、精神疾患等の同じ体験をした当事者同士が、同じ経験をわかち合い、仲間として支え合い、相手が自分自身で問題を解決することの手助けをすることを「ピアサポート」と言います。そして、ピアサポート活動を行う当事者を「ピアサポーター」と呼び、ピアサポーターによる相談支援等が精神障害者の回復や、精神障害に対する偏見解消に有効とされています。

岡山市ではピアサポーター派遣事業及び養成研修事業を行っており、当事者ご本人や支援者の方等からの派遣依頼に応じて下記のようなピアサポート活動を行っています。

ピアサポーター養成事業については、毎年、4日間の日程で「ピアサポーター養成研修」を実施し、新しいピアサポーターを養成しています（令和6年度現在）。

● ピアサポーター派遣事業の主な活動内容

- ・ 病院や施設での当事者（利用者）・スタッフとの交流会
- ・ ピアサポーター自身の体験発表、講演会
- ・ ピアカウンセリング（当事者同士での相談支援）
- ・ 病院訪問、当事者の退院支援 等

● 派遣利用料及び養成研修受講料 無料

※本事業は岡山市が社会福祉法人あすなろ福祉会へ事業委託して実施しています。

お問い合わせ先

地域活動支援センター ぱる・おかやま
(社会福祉法人 あすなろ福祉会)

住所 〒700-0822 岡山市北区表町三丁目7-27
電話 086-201-1720 FAX 086-201-1713