

セルフヘルプグループとは

当事者グループ、本人の会、などとも言われています。

生きづらさを抱えるピア（仲間）が、つながって悩みを共有して支えあい、元気になっていくグループです。宝塚市内にもたくさんのセルフヘルプグループがあります。関心のある方は、ボランティア活動センターまで。

障害者（児）

- ◆宝塚視力障害者協会
- ◆宝塚ろうあ協会
- ◆宝塚中途難聴者の会
- ◆宝塚「脳卒中友の会」
- ◆宝塚心臓障害者の会
- ◆宝塚リハビリ友の会
- ◆宝塚内部障害者の会
- ◆宝塚腎臓障害者の会
- ◆宝塚肢体障害者の会
- ◆宝塚肢体不自由児者父母の会
- ◆宝塚障害者スポーツ協会
- ◆宝塚市手をつなぐ育成会
（知的障害者保護者の会）
- ◆宝塚市難聴言語障害児親の会
- ◆宝塚家族会（精神障害者支援団体）
- ◆スカイ宝塚※1
- ◆famille きょうだいの会※2
- ◆宝塚 高次脳機能障害「共生の会」
- ◆「わ・はは」の会※3
- ◆障害者情報クラブ※4

介護

- ◆宝塚認知症介護者家族の会「ほのぼの」
- ◆若年性認知症支援者連絡会「ひよこの会」
- ◆宝塚市介護者家族の会「かなえの会」
- ◆シングル介護の会



病気、発達

- ◆宝塚アレルギーサークル「Zukalleひろば」※5
- ◆きよくん基金を募る会（SMEの研究治療を進める会）※6
- ◆宝塚高機能広汎性発達障害及び周辺児を持つ親子と支援者の会
- ◆「花」宝塚発達コミュニティ※7
- ◆家族サロンさまま※8
- ◆宝塚断酒会

母子家庭 父子家庭

- ◆婦人共励会

不登校、 引きこもり

- ◆不登校の会
「サポート」
- ◆SMILEの会※9

国際

- ◆日本語の会
「ともだち」※10

多胎育児

- ◆ふたごくらぶ ぐりとぐら
- ◆多胎育児支援グループ cherry peer

※1 精神障害のある方。生きづらさを分かち合い共になごやかな時間を過ごしましょう。例会、レク、学習会など。

※2 障害児にかかりきりできょうだい児のケアは二の次…という家庭も。きょうだい児のケアを考えます。

※3 障害児を育てながら楽しく豊かに生きることをテーマに、障害児の母が執筆、会員に年1回冊子発行。

※4 障害者の生活を明るく豊かなものにするために、生活条件整備のための調査点検、機関誌発行、親睦交流を深めるため、他団体との交流、情報交換などしています。

※5 子どものアレルギーに関するいろいろなことをおしゃべりする会。アレルギーがなくても参加できます。

※6 難病「ドラベ症候群（SME）」の医療の増進の為に基金収集、啓発活動をしています。

※7 発達に凸凹のあるお子様を持つ親のコミュニティ。交流会、ウェブでの情報提供などしています。

※8 統合失調症の家族を持つ親・兄弟がともに病気について学び情報交換を行い共に絆を深め、お互いに持つ悩みを少しでも軽減できるよう助け合い活動を行っています。

※9 ひきこもりの人の親の家族会。

家族同士の交流、情報交換をして、少しでも気持ちの負担を軽くすることによりSMILEのある毎日を目指す。

※10 中国残留帰国邦人とボランティアで、日本語学習会、地域との交流事業などしています。