

オンライン  
開催

SHG, 当事者活動にご関心のある方  
お待ちしております!

# セルフヘルプ・グループからの メッセージ

2026

～きこう・はなそう・しりあおう～

2026年6月24日(水) 16:00 ~ 17:00

セルフヘルプ・グループ(SHG)の代表の方をゲストにお迎えします!  
活動にまつわるいろいろなお話をラジオ感覚できいてみませんか?

- ◇「なぜ活動を始めたの?」「どのような思いで活動を続けているの?」「グループの運営はどうしているの?」といった活動者の思いと活動のリアルをお届けします。
- ◇「活動をしたい気持ちはあるけどまだ何も決まっていない」「とりあえず話を聞いてみたい」「はじめの一歩をためらっている…」という方、**大歓迎**です。
- ◇無理のない「自分らしい」活動スタイルのヒントがいっぱいです。

ゲストと東京ボランティア・市民活動センタースタッフとの対話を、  
参加者の皆さんにきいていただくスタイルです。質問はしてもしなくてもOK!



## るぶなーさん (双極くらぶ HAPPY)

ゲスト

2005年うつ病診断。2013年双極症(双極性障害)診断が告知され、主治医からセルフヘルプグループ(SHG)を勧められる。自分でSHGを立ち上げたい思いに駆られ、2015年双極くらぶ HAPPY を設立。SHG 主催者の方々の助言を得ながら、さいたま市や東京都で活動を行う。現在は介護帰省による二拠点生活をしながら活動を行っている。

参加対象

当事者活動やSHGの立ち上げに興味がある、または準備中の方  
SHGの運営のコツや無理のない続け方を経験者から聞いてみたい方  
「何かしたいけれど、自分に何ができるか分からない」という方 など

開催方法

オンライン  
(カメラオフ・ミュートOK, ニックネームOK, 入退出自由)

参加費

無料

申込方法

以下のURLまたは二次元コードより、お一人ずつお申し込みください  
[https://www.tvac.or.jp/SHGmessage\\_2026.html](https://www.tvac.or.jp/SHGmessage_2026.html)

