



## グループピアカウンセリング

# 『にこにこクラブ』に参加しませんか？

似たような体験や、悩みを持つ仲間がいます  
自分の思いをみんなに共有してもらうことで  
気持ちが楽になるかも知れません



### 対象者：

精神疾患のある方

草津市在住、在勤、在学、関係機関・団体等からの紹介があった方

### 目的：

精神疾患で悩んでいる人や様々な生きにくさを感じている人（たち）が、対等な仲間として互いに分かち合い、助け合うことで、それぞれの希望の感覚やリカバリーへ向かえるような場にする。

※ リカバリーとは元に戻るのではなく、それぞれの自己実現のために前に進むこと、そして自分らしく自分が求める生き方を主体的に追求するプロセスのことです。

日時： 毎月 第2金曜日 13:30～15:30

場所： 草津市立障害者福祉センター  
「渋川福複センター2F」



### 内容：

- 呼ばれたい名前、今の気持ち・気分、体調、近況など伝えたいことを話します
- その場で出たテーマを語り合います（ピアサポーターが進行します）
- 自分も相手も傷つかない、みんなを守るため、最低限のルールを守ります

参加費： 無料

参加方法： 申込が必要です  
センターを初めて利用される方は、別途センター利用登録が必要です

連絡先：草津市立障害者福祉センター  
草津市西渋川二丁目9-3「渋川福複センター2F」  
TEL：077-569-0351  
担当：大道（だいどう）