

# ひとこと会

## ひとこと会とは

### 心の病を持った方の家族が集まり、悩みを話せる場です

平成16年に当事者の家族数人が集まり、悩みを話せる場として旧浜北区に立ち上げ、平成19年4月に「ひとこと会」の名称で発足しました。

心の病を持った当事者と、その家族の悩みからの開放と、地域での精神保健福祉の向上と、当事者が地域で安心して暮らせるようにサポートすることを目的に活動しています。会員数は約13名です。

会員ひとりひとりの悩みや体験を、お茶を飲みながら、自由にゆるやかに話す時間を大切に考えています。定例会の半分は、そういった時間に割いています。ぜひ参加してみませんか？お気軽にお問い合わせください。個人情報の保護は固く厳守いたします。

## 活動紹介

### 活動の三本柱

#### 支え合う

悩みや体験を話し合う 定例会（月1回）  
（原則第3土曜日 ふれあい交流センター竜西にて）

#### 学習

病気の理解、社会資源の活用など

#### 活動

地域の精神保健福祉活動への参加



### 会員（M.Mさん）からのひとこと



#### 「今日も笑顔で」

ひとこと会に入れていただき、一年になります。先の見えない息子の病に、一喜一憂の日々ですが、自分の生き方を改めて気づかされることも多々あります。忍耐、家族、夫婦の和、人と人のつながりの大切さ…。そして、何よりも息子に生きがいを感じる居場所ができることを祈る日々です。「一人じゃないよ」のひとこと会、同じ悩みを抱え、支え、支えられるこのつながりをいただき感謝です。今日もたっぷり充電させていただき、笑顔で帰れます。

## お問い合わせ

### ひとこと会

電話 090-9265-6719  
担当 平野