

ⅩⅡ 精神保健福祉関係自助グループ・団体

Ⅰ 自助グループ

活動の詳細は各団体にお問い合わせください。

(Ⅰ) 精神障がい当事者会

当事者同士互いの経験を通して、支え合い、学び合い、自らの力を発揮しながら、仲間作りや社会への啓発活動などを行っています。

地域の当事者会や精神障がい当事者の方々の全県的な組織として長野県ピアサポートネットワークがあります。長野県精神障がい者支え合い活動支援事業を受託しており、当事者支援員（ピアサポーター）による地域移行・普及啓発を推進しています。

※医療機関で実施されている当事者会については、73～88ページをご覧ください。

長野県ピアサポートネットワーク
〒380-0838 長野市県町460-2長教ビル2階203号室 NPO法人ポプラの会内
電話 026-219-2780 FAX 026-219-2740

圏域	名称 (対象市町村)	連絡先	電話	例会等	会場
佐久	ハートサポート しゃくなげ会	小海町町民課	0267-92-2525	月1回 (当事者・家族会を統合。心の健康に興味のある方も含む)	小海町役場
	のぞみ会	軽井沢町保健福祉課 健康推進係	0267-45-8549	2ヶ月に1回	木もれ陽の里
	自由に話せる会	佐久穂町健康福祉課	0267-86-2528	年10回程度	茂来館
	ピアの会	佐久穂町障がい者福祉施設陽だまりの家地域活動支援センター	0267-77-7287	月2回	陽だまりの家
	つなぐ会	南牧村住民課	0267-96-2211	月1回	中央公民館
	憩いの家	御代田町保健福祉課 健康推進係	0267-32-2554	毎週月曜日	やまゆり作業所
上田	すずしろ会	青木村住民福祉課	0268-49-0111	月1回	青木村保健センター

圏域	名称 (対象市町村)	連絡先	電話	例会等	会場
上伊那	こころの交流会 “ゆめの会”	辰野町保健福祉課	0266-41-1111	第1水 ・第3月曜日	辰野町保健福祉センター
	もみじの会	箕輪町健康推進課	0265-79-3118	月1回	箕輪町保健センター
	さくら (宮田村)	なごみ家	0265-85-2922	毎週土曜日	なごみ家
	ピア南信しあわせ の種	長野県看護大学 屋良朝彦研究所 メール:t-yara@nagano-nu rs.ac.jp HP:https://peertane.jim odofree.com	0265-81-5131	原則 第4日曜日 14-17時	宮田村 村人テラス
松本	ピアンテナ (松本市)	石田勝	0263-86-8010 (ハートライン まつもと)	<ピアサポカ フェ>月1回 <出張ピアサポ カフェ> 電話にて確認	<ピアサポカ フェ> ぬくもり喫茶 むくの木 <出張ピアサポカ フェ> 電話にて確認
	あったかユニット ほくほく堂 (松本市)	矢口修	090-7848-5034	よし野コーヒー、 映画を語る会、 100歳体操ほ かメニュー多数	松本市筑摩2-27-19
	みどりの広場 (松本市)	吉野陽一	090-4464-6799	固定されていな いため、連絡し て確認	固定されていないため、 連絡して確認
	精神障害当事者会 ひびき (松本市)	松平隆史	090-8302-9176	<お話し会> 月1回 日程はホーム ページにて確認	松本市市民活動サポート センター
	ガレージトーク (塩尻市)	代表 長谷川洋 メール:garagetalk@u2rec overy.org HP:https://u2recovery.o rg/garagetalk/	090-4823-7494	月1回	塩尻市市民交流センター (えんぱーく)
大北	いっばの会	大北圏域障害者総合支 援センター	0261-26-3855	第4金曜日 13:00~15:00	大町市総合福祉センター
長野	精神障がい者仲間 の集い アンダン テ(長野市)	代表 小澤孝二	090-9664-2317	第1・3 日曜日 13:00~15:30	長野市障害者福祉セン ター(※会場確保ができな いときは変更あり)
	NPO法人ポプラの会 (長野市)	長野県ピアサポート ネットワーク	026-219-2780	随時	NPO法人ポプラの会内
	ひまわりの会 (長野市)	絆の会事務局	026-226-6045	月1回	絆の会法人本部
	ひこばえの会 (対象市町村は 千曲市・坂城町)	千曲・坂城障がい者(児) 基幹相談支援センター	026-275-0548	不定期	お問い合わせください

(2) 精神障がい者家族会

精神障がいがある方を支える家族のために結成された家族会は、お互いに悩みを語り合い、励まし合い、仲間がいるという安心感を得ながら次のような活動を行っています。

- ・病気や薬のこと、家族の対応の仕方、年金をはじめとした福祉制度などの学習会
 - ・レクリエーションや行事の開催 ・家族同士で行う相談、援助活動
 - ・講演会の開催、機関誌の発行 ・施設（地域活動支援センター、グループホーム等）の設置、運営
 - ・その他、障がい者が自立して暮らせるように、差別と偏見のない社会を作るための様々な活動
- 各地域家族会の連合体として長野県精神保健福祉会連合会（ながのかれん）があります。

※医療機関で実施されている家族会については、73～88ページをご覧ください。

特定非営利活動法人 長野県精神保健福祉会連合会（NPOながのかれん）
 〒380-0936 長野市大字中御所岡田98-1（長野保健福祉事務所庁舎内）
 電話 026-225-6400 FAX 026-225-6422

圏域	名称 (対象市町村)	連絡先	電話	例会開催	会場
佐久	はこべ会	小諸市健康づくり課	0267-25-1880	毎月最終金曜日	野岸の丘総合福祉センター
	笑みの会	佐久市健康づくり推進課	0267-62-3189	役員会 月1回	佐久市保健センター
	しらかば智栄会	佐久穂町健康福祉課	0267-86-2528	年1回	町内各施設
	つなぐ会	南牧村住民課	0267-96-2211	月1回	老人福祉センター
	のぞみ会	軽井沢町保健福祉課健康推進係	0267-45-8549	年3回	木もれ陽の里
	やまゆり家族会	御代田町保健福祉課健康推進係	0267-32-2554	月1回	御代田町役場
上田	上小山びこ会	上田市健康推進課	0268-23-8244	年6回	上田市城南公民館
	東御市陽だまりの会	東御市福祉課	0268-64-8888	偶数月 第2火曜日	総合福祉センター内
	長和町精神障がい者家族会	長和町保健福祉課健康づくり係	0268-68-3494	年4回 不定期	長和町保健福祉総合センター

圏域	名称 (対象市町村)	連絡先	電話	例会開催	会場
上伊那	こだま会 (上伊那)	小池	090-7428-4740	第2火曜日 10:00~12:00	伊那保健福祉事務所
	精神障がい者家族会	原	090-4136-6859	不定期	伊那公民館
	精神障がい者家族会	箕輪町健康推進課	0265-79-3118 (内120)	年7回	箕輪町保健センター
	ひだまりの会 (宮田村)	宮田村福祉課保健 予防係	0265-85-4128	不定期	なごみ家
木曾	こころをつなぐ家族 の交流会	木曾障がい者総合 支援センターともに	0264-52-2494	年3回	不定
松本	松の会	松本保健福祉事務所 健康づくり支援課	0263-40-1938	第3水曜日	松本保健福祉事務所
	松本地域精神障害者 家族会連絡協議会 てまり会	会長宅(草間)	090-1048-1463	第3月曜日	松南地区公民館
	信州言友会(吃音) (松本市)	事務局(草間)	090-1048-1463	第3日曜日	なんなんひろば
	かたつむりの会	塩尻市保健福祉センター	0263-52-0280	第3水曜日	塩尻市保健福祉センター
	三郷にに八 (安曇野市)	会長宅(三郷二二八)	090-9664-7361	不定期	会長宅(安曇野市三郷温)
	たんぽぽの会	朝日村住民福祉課	0263-99-2540	概ね月1回 木曜日	朝日村健康センター
長野	長野社会復帰促進会 (長野市)	イイジマ眼科内 (飯島)	026-283-1141	年6回	長野市保健所
	絆の会家族会 (長野市)	絆の会事務局	026-226-6045	例会年3回 教室年2回	絆の会法人本部
	ライフサポート りんどう家族会 (長野市)	長野市	026-239-7077	不定期	ライフサポート りんどう
	長野南福祉家族会 ふれあいの会 (長野市)	メゾン・ド・エスポ ワール	026-269-6655	年3~4回	希来里
	須坂市精神障害者 家族会 ときわ会	須坂市健康づくり課 (保健センター)	026-248-9023	隔月第3月曜 13:30 ~16:00	須坂市保健センター
	千曲市家族会	千曲市保健センター	026-273-1111	不定期	千曲市保健センター
	ひまわり会	坂城町保健センター	0268-75-6230	年5回程度	坂城町保健センター

圏域	名称 (対象市町村)	連絡先	電話	例会開催	会場
長野	みすみ会	小布施町ワーク ホームみすみ草	026-247-6343	不定期	不定
	いづみ会	高山村保健福祉総合 センター	026-242-1202	不定期	高山村保健福祉総合 センター
北信	やよい会	飯山市保健福祉課	0269-67-0727	随時	飯山市保健センター
	山ノ内町精神障害者 家族会やまぶきの会	山ノ内町健康福祉課	0269-33-3116	年3回	山ノ内町保健センター
	つくし会	木島平村民生課	0269-82-3111	不定期	木島平村保健センター
	野沢温泉村 精神障がい者家族会	野沢温泉村保健センター	0269-85-3201	不定期	野沢温泉村保健 センター
	すみれ会	栄村健康支援係	0269-87-3020	不定期	お問い合わせください

(3) アルコール依存症に関する自助グループ

※医療機関で実施しているグループについては、73～88ページをご覧ください。

① 断酒会

アルコール依存症からの回復を目指す、アルコール依存症者やその家族の自助グループです。
会によって参加者の範囲が、当事者のみ、あるいは家族や支援者の参加ができるなど異なります。

NPO法人 長野県断酒連合会 理事長 関本 秀明 〒381-0012 長野市柳原349 電話 090-4821-1356

圏域	名称	連絡先	電話	会場	例会日	時間・備考
佐久	小諸断酒会	—	—	小諸市人権センター	毎週 火曜日	19:30～21:00
上小	上田断酒会	—	—	上田勤労者福祉 センター ※R8年度～変更可能性あり	毎週 木曜日	19:30～21:00
上伊那	伊那断酒会	—	—	伊那公民館	毎週 木曜日	19:00～21:00 第2木曜日は家族会
	駒見断酒会	—	—	駒ヶ根市老人福祉 センター長寿荘	毎週 火曜日	19:00～20:00
	箕輪断酒会	—	—	箕輪町防災交流施設 「みのわBASE」	毎週 土曜日	19:00～21:00

圏域	名称	連絡先	電話	会場	例会日	時間・備考
飯伊	飯田断酒会	—	—	さんとぴあ飯田	毎週 金曜日	第1金曜日は家族会
松本	松本断酒会	—	—	松本市あがたの森文化会館	毎週 水曜日	19:00～21:00
	塩尻断酒新生会	—	—	塩尻市総合文化会館	毎週 金曜日	18:30～19:30
	アルプス断酒会	—	—	松本市西部保健福祉センター	毎週 木曜日	第1木曜日は家族会
	あずみ野断酒会	—	—	安曇野市豊科交流学习センター	毎週 土曜日	13:30～16:00
大北	北アルプス断酒会	—	—	池田町交流センター かえて	毎週 火曜日	19:00～21:00
長野	飯綱断酒会	—	—	飯綱町民会館	毎週 水曜日	19:00～20:00
	須高断酒会	小布施町健康課 須坂市保健センター	026-214-9930 026-248-9023	小布施町公民館	毎週 木曜日	19:00～21:00
	長野断酒会	—	—	長野市 障害者福祉センター	毎週 土曜日	19:30～21:00
	長野断酒新生会	—	—	長野市 障害者福祉センター	毎週 水曜日	19:00～21:00 第2・4水曜日は家族会
	篠ノ井断酒新生会	—	—	篠ノ井総合市民センター	毎週 金曜日	19:00～21:00
	信濃町断酒会	信濃町住民福祉課保健予防係	026-255-3112	信濃町総合会館	第4 水曜日	18:00～19:00
北信	中高断酒会	—	—	中野市人権センター	毎週 火曜日	18:00～20:00 第1・3火曜日は家族会

② AA（アルコールリクス・アノニマス＝無名のアルコール依存症者の集まり）

アルコール依存症者の自助グループです。“クローズド”は本人のみ参加できます。“オープン”は本人・家族・関係者、どなたでも参加できます。

連絡先:AA関東甲信越セントラルオフィス

〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-34-16 オータニビル3階 電話 03-5957-3506

圏域	名称	開催曜日	時間	会場	備考
佐久	らいでんグループ	毎週月曜日	19:30~21:00	小諸市会館人権センター	第1のみクローズ 祝日休
		毎週金 第1日曜日	19:30~21:00	佐久市浅間会館	毎週金:クローズド、 第1日曜日:オープン 祝日休
	軽井沢グループ	毎週木曜日	19:30~20:30	木もれ陽の里	オープン、祝日休
	こすも	毎週火曜日	19:00~20:00	臼田総合福祉センター	オープン
上小	上田グループ	毎週水曜日	19:30~21:00	上田市ふれあい福祉 センター	第1水曜日のみ オープン
諏訪	諏訪グループ	毎週水・土 曜日	19:30~20:15	カトリック諏訪教会	オープン
飯伊	アルプス中央グループ	毎週金曜日	19:00~20:00	駒ヶ根市障がい者 センター（高砂園）	オープン
	飯田グループ	第1・3 木曜日	19:30~20:30	さんとぴあ飯田	オープン
松本	松本グループ	毎週月曜日	19:30~20:30	松本市なんなんひろば	オープン、祝日休
	塩尻ビックブック グループ	毎週金曜日	19:30~21:00	塩尻総合文化センター	オープン
	あがたの森グループ	毎週火曜日	19:30~20:30	あがたの森文化会館	オープン
長野	長野グループ	毎週火曜日	19:30~21:00	カトリック篠ノ井教会	第1火曜日 のみオープン
		毎週金曜日	19:30~21:00	千曲市埴生公民館	第1金曜日 のみオープン
		毎週木曜日	19:30~21:00	長野めぐみ教会	オープン
	女性クローズド ミーティング	第2火曜日	19:30~20:30	佐久市福祉総合センター	クローズド、祝日休

③ アラノン（アルコール依存症者の家族と友人の集まり）

お酒の問題を持つ人から影響を受けた、または受けている家族・友人・関係者の方なら誰でも参加できます。同じ経験を持っている仲間だけが参加できるクローズドミーティングです。

連絡先：NPO法人 アラノンジャパンG S O（日本アラノン本部）
 〒221-0075 神奈川県横浜市神奈川区白幡上町19-13
 電話 045-642-8777(10:30～15:00) 水・土・日曜日、祝日休み

圏域	名 称	開催曜日	時 間	会 場
諏訪	諏訪グループ	毎週土曜日	14:30～15:30	カトリック諏訪教会
飯伊	駒ヶ根グループ	毎週金曜日	13:30～14:30	駒ヶ根市障がい者センター 高砂園
松本	安曇野グループ	毎週水曜日	13:30～14:30	豊科交流学習センター きぼう
	塩尻サンデーグループ	毎週日曜日	14:00～15:00	塩尻市市民交流センター えんぱーく

④ 断酒のための当事者グループ（酒害者回復クラブ）

半自助・半治療と位置付けた会です。支援者の参加もあります。活動の詳細は各団体にお問い合わせください。

圏域	名 称	連絡先・電話	例会日	時 間	会 場
諏訪	茅野酒害者回復クラブ	諏訪中央病院 患者サポートセンター 0266-72-1000	毎週火曜日	19:00～	諏訪中央病院
	下諏訪酒害者回復クラブ	諏訪共立病院 相談室 0266-28-2012	毎週木曜日	19:00～	諏訪共立病院
飯伊	松川酒害者回復クラブ	小林 久司 090-5201-4475	毎週月曜日	19:00～20:30	松川町中央公民館

⑤ その他アルコール依存症に関する家族のグループ

圏域	名称	開催曜日	時間	会場
佐久	小諸家族会	毎週月曜日	14:00～15:30	小諸市人権センター
	野沢家族会	毎週土曜日	14:00～15:30	野沢会館
	みよた家族会	毎週水曜日	19:00～21:00	エコールみよた

(4) 薬物依存症に関する自助グループ

① NA（ナルコティクス・アノニマス＝薬物依存症者の自助グループ）

薬物依存症者本人の自助グループです。長野県内で開催しているグループには、本人以外の方も参加できます。

連絡先：NA長野インフォメーション 電話 0268-36-1525(長野ダルク内)
 (会場については変更があるため、参加の際は上記までお問い合わせください。)

圏域	会場	開催曜日	時間
佐久	野沢会館 生涯学習センター（佐久市）	毎週火曜日	18:15～19:15
松本	カトリック松本教会（松本市）	毎週土曜日	18:15～19:15
	なんなん広場（松本市）	毎週月・水・木曜日	18:15～19:15
長野	長野カトリック教会（長野市）	毎週金曜日	18:15～19:15

② 信州薬物依存症を考える家族の集い オハナ会（薬物依存症者の家族グループ）

薬物の依存問題を抱える家族で構成された、家族のためのサポートグループです。

連絡先：精神保健福祉センター 電話 026-266-0280
 オハナ会メール ohana.shinsyu@gmail.com
 (会場・開催日については変更があるため、参加の際は上記までお問い合わせください。)

会場	開催曜日	時間
松本市中央公民館（Mウイング）	第2土曜日	13:30～15:30

(5) ギャンブル等依存症に関する自助グループ

① ギャンブル依存症者の自助グループ(GA=ギャンブラーズ・アノニマス)

ギャンブル依存症者本人の自助グループです。長野県内で開催しているグループには、ご家族の方も参加できます。

連絡先:GA日本インフォメーションセンター
〒242-0017 神奈川県大和市大和東3-14-6 KNハウス101
メール gajapan@rj9.so-net.ne.jp FAX 046-263-3781

圏域	グループ名	開催曜日	時間	会場
上小	GA信州上田	第1・3水曜日	19:00~20:30	上田市ふれあい福祉センター
飯伊	GA飯田	毎週火曜日	19:30~21:00	丘の上 結いスクエア
松本	GA松本	毎週日曜日	13:30~15:00	島内公民館
		毎週土曜日	19:00~20:30	松本市なんなんひろば(松南地区公民館)
長野	GA長野	毎週木曜日	19:00~20:30	長野市ふれあい福祉センター

② ギャンブル依存症者の家族・友人のための自助グループ(ギャマノン)

ギャンブルの問題の影響を受けた家族・友人のためのグループです。

連絡先:ギャマノン日本サービスオフィス
メール info@gam-anon.jp FAX 03-6659-4879

圏域	グループ名	開催曜日	時間	会場
諏訪	諏訪	第1・2・4・5 水曜日	19:30~21:00	諏訪湖ハイツ(おかや総合福祉センター)
飯伊	アップルロード飯田	毎週火曜日	19:00~20:30	丘の上 結いスクエア内 飯田市公民館
松本	安曇野ステップ	毎週金曜日	19:30~20:45	安曇野市豊科公民館
長野	長野	毎週金曜日	19:30~21:00	長野市ふれあい福祉センター

③ 全国ギャンブル依存症家族の会 長野

毎月1回、長野市内会場にて家族会を開催。

ご家族にギャンブル問題がある方ならどなたでもご参加いただけます。

連絡先: メール gdfam.nagano@gmail.com 電話 080-8492-2488 (久保田さん)

④ GAMBLING FAMILIES ANONYMOUS (GAFA)

ギャンブルに問題を持つ人の家族や友人の集まりです。

初めて参加される方はメールでご連絡下さい。

連絡先: 松本てまり:メール gafa.matsumototemari@gmail.com
長野南:メール gafa.naganominami@gmail.com

グループ名	開催曜日	時間	会場
GAFA 松本てまり	毎週月曜日	19:30~21:00	松本市中央1丁目18-1 Mウイング南館
GAFA 長野南	毎週水曜日	19:30~21:00	長野市川中島今井 1387-5

(6) てんかんに関する自助グループ

「公益社団法人日本てんかん協会（波の会）」長野県支部

てんかん患者と家族や医師、専門職、ボランティア市民等の会です。

【活動】

例会: 年2~3回

てんかん講座: 年1回

全国機関紙「月刊 波」と「しなの乃波」の発送: 月1回

「日本てんかん協会長野県支部」のX(エックス)があります。

【連絡先】

長野県支部事務局 電話 080-6935-8643

(7) 家族を自死で亡くされた方のグループ

「やまなみ」

長野県内の自死遺族による自助グループです。

【活動】

奇数月の第3土曜日に、13:30から長野市と松本市とで交互に分かち合いを開催しています。

【連絡先】

メール yamanaminokai@gmail.com

電話 070-3224-0224 (前島 晴美)

090-8519-8122 (前島 常郎)

ホームページ:<https://yamanaminokai.hatenablog.com/>

精神保健福祉センターと佐久・上田・伊那・松本保健福祉事務所では、共催で自死遺族交流会「あすなろの会」を開催しています。詳しくは、精神保健福祉センターまたは各保健福祉事務所にお問い合わせください。精神保健福祉センターのホームページでも情報をご覧ください。

◆長野県公式ホームページ ⇒ 「自死遺族の方へ」で検索

<https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/heisetsu/jisatsuyobo/izoku.html>

(8) 認知症に関するグループ

公益社団法人「認知症の人と家族の会」長野県支部 (国際名: Alzheimer's Association Japan)

【連絡先】

県支部代表 伝田 景光

電話相談 (月～金曜日 9:00～12:00)

電話 026-293-0379 FAX 026-293-9946

(9) 発達障がい児者家族の会

「発達障がい支援のための資源ハンドブック第4版」(2022年 長野県精神保健福祉センター発行)に掲載されています。インターネット上でPDFのダウンロードが可能です。

◆長野県公式ホームページ ⇒ 「発達障がい支援のための資源ハンドブック」で検索

<https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/heisetsu/hattatsushogai/kankobutsu.html>

(右記の「二次元コード」からもアクセス可能)



(10) ひきこもり関連の支援機関・家族会・当事者会

① 子ども・若者総合相談センター及び子ども・サポートネット

ニート、ひきこもり等の社会生活を営む上で困難を有する子ども・若者が、その状況や本人のニーズに応じ、社会的自立に向けた支援を受けられるよう、子ども・若者総合相談センター及び子ども・若者サポートネット（子ども・若者支援地域協議会）において、相談支援、居場所の運営、個別ケース検討会議を通じた支援方針の協議等を行っています。地域の詳しい状況については各事務局にお問い合わせください。

名 称	事務局	住 所	電 話
中信子ども・若者総合相談センター 中信子ども・若者サポートネット	特定非営利法人 ジョイフル	塩尻市広丘原新田 282-2	0263-50-5810
北信子ども・若者総合相談センター 北信子ども・若者サポートネット	労働者協同組合 ワーカーズコープながの	長野市南長野新田町 1482-2	026-213-6051
東信子ども・若者サポートネット	特定非営利活動法人 侍学園スクオーラ・今人	上田市本郷1524-1	0268-38-0063
南信子ども・若者サポートネット	特定非営利活動法人 フリーキッズ・ヴィレッジ	伊那市高遠町山室1539	0265-94-5028 080-7442-1539

② 子ども・若者支援団体交流サイト「となりんぐ信州」

長野県内で子ども・若者支援に取り組む団体や支援機関一覧を掲載している総合的情報サイトで各団体の情報を確認できます。

Web サイト <https://www.cheerful-nagano.com/tonaring/>

③ ひきこもり家族会

保健福祉事務所や市町村等の行政機関が主催または連携している家族会のうち、掲載の了解を得られた家族会です。詳細は各連絡先にお問い合わせください。

圏域	名 称 (事務局)	連絡先	会 場	備 考
諏訪	KHJ長野県セイム・ハート ひきこもり家族会	090-2229-5689(代表)	おかや総合福祉センター 諏訪湖ハイツ	第3日曜日 14:00～16:00
松本	ひきこもり家族交流会 (安曇野市)	0263-71-2265 (安曇野市子ども家庭支援課)	安曇野市役所	年4回 13:30～15:30
大北	どじょっこの会 (大町市、大町保健福祉 事務所)	0261-22-0420 (大町市福祉課) 0261-23-6529 (大町保健福祉事務所)	大町市役所	年6回 14:00～16:00
	ふらっと茶屋 (松川村)	0261-62-3290 (松川村福祉課)	かぶろ会館	年5回 13:30～15:00

圏域	名称 (事務局)	連絡先	会場	備考
佐久	ほほえみの会 (佐久市)	090-2232-2160(代表)	佐久市市民創錬センター	第3水曜日 10:00～12:00
長野	花そう会 (長野市保健所)	026-226-9965 (長野市保健所健康課)	長野市保健所	毎月1回 14:00～16:00
	本人と家族のためのつどい (千曲市)	026-273-1111 (千曲市健康推進課)	昼の部:千曲市戸倉人權 はつらつセンター 夜の部:千曲市保健 センター	昼の部:月2回 13:30～15:30 夜の部:月1回 19:00～21:00

④ ひきこもり当事者会

保健福祉事務所や市町村等の行政機関が主催または連携している当事者会のうち掲載の了解を得られた当事者会です。詳細は各連絡先にお問い合わせください。

圏域	名称 (事務局)	連絡先	会場	備考
諏訪	こもりびとの居場所 ふぁにか	090-7638-4283(代表)	湯小路いきいき元気館 3階会議室2	①毎月第2日曜日 ②①の翌週の 火曜日 13:30～16:30 (時間内は出入り 自由)

(II) 摂食障がいに関する自助グループ

① OAさくほグループ

OA(オーバーイーターズアノニマス)は、食べ物へのとらわれ(過食・過食嘔吐・拒食・下剤乱用など)という共通の問題から回復するための仲間の集まりです。

オープンミーティング

日時	第1木曜日9:30～10:30 第2・3・4・5木曜日19:00～20:00
場所	南佐久郡 佐久穂町 八千穂福祉センター
連絡先	oa.sakuho@gmail.com

② パステル・ポコ

摂食障害のご本人、ご本人を支えるご家族、関係者の方の集まりです。

<家族の会>オープンミーティング <当事者の会>クローズドミーティング

日時	毎月第2・4土曜日 13:00~15:00
場所	東御市中央公民館 (〒389-0517 東御市県288-4 電話:0268-64-5506)
参加費	200円(資料代等)
連絡先	電話 090-4522-5785(柳橋) ホームページ https://pas電話poko-tomi.localinfo.jp
その他	参加方法は会場参加とオンライン参加があります。 会場参加の場合は事前の連絡は不要です。直接会場にお越しください。 オンライン参加をご希望の方は上記代表者の電話番号に連絡してください。 日程変更等はホームページでお知らせします。 参加者の年齢・性別に制限はなく、どなたでも参加可能です。 本人・家族の会は別室で実施しています。

③ NABA(ナバ)

摂食障がいからの回復と成長を願う人々の自助・ピアサポートグループです。直接足を運べない人も利用できる会報や電話相談などがあります。家族・友人の会「やどかり」があります。

連絡先:日本アノレキシア(拒食症)・ブリミア(過食症)協会 〒156-0057 東京都世田谷区上北沢4-19-12 シャンボール上北沢212 電話 03-3302-0710 ホームページ https://naba1987.web.fc2.com	
相談	(お問い合わせ・相談) ・摂食障がい本人・家族からの問合せや相談の電話を無料で受けています。 電話 03-3302-0710(月・水・木・金曜日 13:00~16:00) (家族の相談) ・摂食障がい家族・友人・パートナーの相談を無料で受けています。 電話 03-3302-0580(第2・4・5火曜日 13:00~16:00) ・家族・友人の会「やどかり」 摂食障害者の家族・友人・パートナーのための自助グループミーティング 日時:毎月 第1・第3火曜日 13:00~16:00 場所:NABA事務所
その他	メンバー(会員)制です。会員になると、毎月会報(紙面上のミーティング)が送られます。 入会前でも、電話相談・資料請求やリアルまたはオンラインでのミーティングへのお試し参加ができます。

(12) 性的マイノリティに関する自助グループ

- ① 一般社団法人「gid.jp」性別に不一致を有する当事者の会

活動状況等	性同一性障害当事者かつ臨床心理士により心理相談を実施している。 本部 メール:jimukyoku@gids.or.jp 電話:050-5236-1304 ホームページ:https://gids.or.jp ※甲信支部は現在、活動はしていません。
-------	---

2 精神保健福祉ボランティア活動

ボランティア活動に関する情報は、ボランティア・市民活動センターや社会福祉協議会へお問い合わせ下さい。

長野県社会福祉協議会 「ふれあいネット 信州」 ホームページ https://www.nsyakyo.or.jp/vc/volunteer/

3 精神保健福祉関係団体

(1) 長野県精神保健福祉協議会

精神保健福祉に関する知識の普及啓発を図り、精神保健福祉事業の発展に努め、県民の精神的健康の保持・向上を目指して活動しています。

精神保健福祉功労者の表彰などの活動にも取り組んでいます。

事務局 〒381-8577 長野市大字下駒沢618-1 長野県精神保健福祉センター内 電話 026-266-0280 FAX 026-266-0502

(2) 長野県精神障がい者スポーツ推進協議会

精神障がい者スポーツを推進し、精神障がい者の心身の健康の増進と社会参加意欲の高揚を図り、ノーマライゼーションの確立に寄与することを目的としています。

事務局 〒381-8577 長野市大字下駒沢618-1 長野県精神保健福祉センター内 電話 026-266-0280 FAX 026-266-0502

(3) きょうされん長野支部

障がいのある人たちが地域で働く・活動する・生活することを応援し、地域や国レベルで障がい者福祉の充実と発展を目指し運動を進めている全国組織の支部です。

事務局 〒398-0002 大町市大町2532-10 共同作業所 がんばりやさん内 電話 0261-85-2912 FAX 0261-85-2913
--

(4) 信州SSTネットワーク

SSTとは、対人技能のスキルアップを目指した訓練で、自分の気持ちや、考え、用件などを上手に人に伝え、自分の希望をかなえるためにロールプレイという方法で練習します。

ホームページ: http://shinsyu-sst.net/

(5) 医療団体・職能団体

関係団体名	〒	連絡先	電話 (FAX)
長野県精神科病院協会	386-8584	上田市中央東4-61 千曲荘病院内	0268-22-6611 (0268-22-6612)
長野県精神神経科診療所協会	380-0921	長野市栗田1579 東口メンタルクリニック内	026-267-7708 (026-267-7688)
長野県薬剤師会	390-0802	松本市旭2-10-15 長野県薬剤師会医薬品総合研究センター内	0263-34-5511 (0263-34-0075)
日本精神科看護協会 長野県支部	399-0037	松本市村井町西2丁目15-1 村井病院内	0263-58-2244
長野県看護協会	390-0802	松本市旭2-11-34 長野県看護協会会館	0263-35-0421 (0263-34-0311)
長野県精神保健福祉士協会	380-0921	長野市栗田695 栗田病院内 https://namhsw.jp.org	026-226-1311 (026-224-8673)
長野県社会福祉士会	380-0836	長野市南長野南県町685-2 長野県食糧会館6階	026-266-0294 (026-266-0339)
長野県介護福祉士会	380-0928	長野市中御所岡田98-1 長野保健福祉事務所庁舎2階	026-223-6670 (026-223-6679)

長野県公認心理師・ 臨床心理士協会	399-4101	松本市村井町西2丁目15-1 村井病院 第2診療部 臨床心理室内 https://nagano-shinri.jp/ メール:info@nagano-shinri.jp	—
----------------------	----------	---	---