

ピアサポートグループ・ディンプルへようこそ

ピアサポートグループ・ディンプルは、兵庫県神戸市を拠点に活動する ADHD・ADD・ASD・PDD など発達障害に関する当事者女性による相互支援のためのグループです。参加者が同じ場所にただ集まること、そして一人ひとりが「ここだったら話してもいいな」という雰囲気を作り、仕事や人間関係、家族との関係の悩み、医療・福祉等に関する疑問、日常の出来事などに対する思いを、共有することを通じてお互いを支援します。グループ名の「ディンプル (dimple)」は、えくぼの英訳です。

ミーティングについて

- ・ワークショップと当事者での語り合いの2部構成で行います。当事者スタッフがファシリテーターとして参加します。
- ・途中でしんどくなったり、気分が悪くなったら、途中退場は自由です。その際には、スタッフにお声掛けください。

当会のルール

秘密保持（ミーティングで聞いた話は外部で話さない）

言いつ放し、聞きっぱなしの会です。全員が安心して安全にご参加いただけるよう、聞いた内容の持ち出しは禁止です。

共感的に聴こう

聞く時は、話す人の言葉に共感的に耳を傾け、批判や説教をしないようにします。人の話に反感を感じても聞き流してください。自分のことを正直に話すためには、批判されないで聞いてもらうことが大切です。

言いたくないことは言わない

話す時は、話を聞いて思ったことや自分の経験があれば共有します。話したくない、言いたい事がない場合は無理に話す必要はありません。ミーティングに参加したのは問題に向き合う気持ちの現れです。参加するだけで何も話さなくても意味はあります。話したくない、話せない、それでもその場にいるということ、それ自体がメッセージです。その場で黙って人の話に耳を傾けるだけで、支援になるのです。

話す時間配分に配慮する

話す時間を一人で独占しないで分かち合いましょう。長くなった場合はスタッフがお声掛けします。

写真・動画撮影・音声の録音は禁止します。

宗教、マルチ商法、高額セミナー、その他の勧誘行為を禁止します。

飲酒・喫煙はできません。

ミーティング外でのメンバー交流

ミーティング外でのメールのやりとり等は個人間の付き合いのですので、そこで起こることはそれぞれの自己責任になります。