

市民活動がスキになる情報誌

WASSHOI!

わっしょい！市民活動 くるめ

vol.8
2026



- 活動団体クローズUP -

発達障害交流スペース
『ぐちゃぐちゃ共生ムーン』

- 市民活動 Sign me up! -

2025年度 みんなくる講座 ダイジェスト

Kurume Civic Activity Support Center

医療は「メンテナンス工場」、自助会は心の「ガソリンスタンド」

「生きづらさ」への処方箋

発達障害交流スペース 『ぐちゃぐちゃ共生ムーン』

発達障害のある当事者やその家族、支援者が集い、フラットに語り合う自助会「発達障害交流スペース『ぐちゃぐちゃ共生ムーン』」。「医療だけでは埋められないものがある」と語る代表の坂井 達也さんに、団体設立の経緯と活動への想いを伺いました。

専門家ではない「当事者」だからできること

■ 熊本での出会いと設立への決意

ある日、熊本の当事者会に参加した坂井さん。そこで後に団体の顧問となるいしばしひろし 石橋 尋志氏（さかいハッタツ友の会（大阪府堺市）代表）と出会います。石橋氏に背中を押され、「当事者自身が生き方を模索できる場所が必要」という強い思いから、2022年11月、「さかいハッタツ友の会」系列の自助会として九州初となる活動をスタートさせました。



石橋 尋志 氏

■ 「I(アイ)メッセージ」という共通言語

「悩みがある人はみんなおいで」という想いで開かれる月1回の自助会には、当事者、家族、支援者など様々な方が参加しています。会で大切にしていることが「I(アイ)メッセージ」です。世間の常識でアドバイスするのではなく、「私（I(アイ)）ならこうする」と、自分を主語にした経験や想いをシェアします。月の満ち欠けのように特性は人それぞれ。だからこそ多様な意見を出し合い、「当事者の姿を見ることで生きづらさの正体が分かってくるんです。」



■ 再び走り出すための「給油」

顧問の石橋氏は「医療は『メンテナンス工場』、自助会は『ガソリンスタンド』」と例えます。仲間と語り合い、ありのままの自分を受け入れられる自助会は、当事者にとって欠かせない時間。「医療のサポートに加えて、自助会を上手に活用することが、生きづらさを和らげる鍵になります。」



当事者にとって
たくさん
選択肢があれば



代表の坂井さん

■ 自助会のこれから

目標は、『ぐちゃぐちゃ共生ムーン』のような自助会を増やすこと。福岡県は人口に対して自助会が少なく、自分に合った自助会を見つけづらいため、各種イベントなどを通じて体験の場を作っています。もう一つの目標は、「がんばり過ぎず、長く続けること」。「一歩踏み出すのに5年かかる人もいます。どんな人も『いつでも行ける場所』であり続けるために会を存続していきたいです。」



活動開始から3年。かつては人前で話すのが苦手だったという坂井さんですが、今では活動を通じてご自身の世界を大きく広げています。「興味はあるけれど、どうしようかな…」と迷っている方も、まずは一歩踏み出してみてもいいのではないでしょうか。

わっしょい！
MEMO

当事者の居場所づくりに情熱を注ぐ坂井さん。最近ではホームページを自ら立ち上げ、スポンサー募集という新たな挑戦もスタートしました。坂井さんの力強い眼差しが印象的でした。

発達障害交流
スペース
『ぐちゃぐちゃ
共生ムーン』
自助会

毎月1回程度

場 所：久留米市市民活動サポートセンター みんなの 他
参加申込み、お問い合わせは下記のメールアドレスまで
メール：gucha-gucha20221201@hotmail.com

\HPはこちら/



ぐちゃぐちゃ共生ムーン
キャラクター



イラスト：おきのこ

次回の自助会は…

「～五月病対策本部設置委員会～ 五月病を克服する方法について考える!!」

日 時：2026年4月25日（土）13:30～16:00
場 所：久留米シティプラザ 小会議室1（久留米市六ツ門町8-1）
定 員：10名
参加費：200円+任意の投げ銭制（もちろん、参加費のみでも全然OK!!）
申込み：gucha-gucha20221201@hotmail.com

できた！学んだ！つながった！！ 2025年度 講座ダイジェスト

5
28

HI! ハイ! 配! ハイブリッド配信講座



ケーブルと少し
仲良くなれた日

機材のイロハや
配線の組み方から
AIに関することまで
配信についていろい
ろと知ることができ
ました。

9
6

今さら聞けない? みんくる初級講座

経験の有無にかか
わらず、ボランテ
ィアについてイチ
から学べる機会と
なりました。



今まで聞けなかったこと
ここで言えた!

9
9

NPO法人の適正な解散・閉じ方講座

9
20

基礎知識編

NPO法人の解散
手続きについて
セミナー形式で
開催しました。



解散体験談・WS編

NPO法人解散経験者による
事例の共有やワークショップ
通して、団体運営の最終ステ
ップを学びました。



終わることを、ちゃんと考える勇氣

11
1

久留米市の総合計画案を ABDしよう

久留米の総合計画案をABD
(アクティブ・ブック・ダ
イアログ®)で読み解き
ました。内容の理解が
深まり、これからの
久留米を自分事とし
て考えました。



久留米の未来、
みんなで読んだらみえてきた!

11
18

良いチラシの作り方講座



基本的なチラシ作成のコツを
つかんだところで、みんなの
チラシを見ながら意見交換を
行いました。



デザインって
センスじゃなくてコツだったんだ!

12月
~1月

本当に初めての人向け AI使い方講座

まちゼミ

AI活用のための
はじめの一歩と
なりました。



次はもっと
詳しく知りたい!

開館時間 月～土 10:00～21:00 / 日・祝 10:00～19:00

休館日 毎月 第3月曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始

〒830-0031 久留米市六ツ門町3-11 くるめりあ六ツ門 6階

☎: 0942-30-9067 Fax: 0942-30-9068

: info@kurume-kyodo.jp

編集・発行

久留米市市民活動サポートセンター みんくる

指定管理者

久留米ガス株式会社・くるめ協働CASE PJ 共同体



みんくるHP