

# かんもくグループ 北海道

心理職（公認心理師・臨床心理士）運営によるサポートグループです。  
精神疾患（心の病気）である場面緘黙症および社交不安症の理解と支援  
の輪を広げることを目的に活動しています。仲間と一緒に理解を深め、  
それぞれの回復に向かうためのヒントを得る場です。

## 場面緘黙症（ばめんかんもくしょう）

特定の場面において「声を出すこと」「話すこと」が困難になる精神疾患です。「自宅で家族と話せるけど、学校・職場等で家族以外と話すことが難しい」という状態が多いです。

## 社交不安症（しゃこうふあんしょう）

他者との交流や、人前で自分が注目される場面で強い緊張と不安が生じる精神疾患です。「人の視線が怖い」「人からどう思われているか不安になる」という状態が多いです。

※ 場面緘黙症と社交不安症は、精神疾患の中でも、過剰な不安や恐怖によって生活に支障をきたす「不安症」に分類されます。そのため、性格や個性ではなく「脳の働きの変調」として考えられ、適切な環境調整や専門的な支援が必要な状態です。

会員数：297名（当事者：58名、経験者：35名、家族：149名、支援者：55名）※2025年12月31日現在

かんもくグループ北海道

検索

お問い合わせ（メール） [info@kanmokugroup.com](mailto:info@kanmokugroup.com)（世話人・代表 広瀬 慎一）



## 当事者・経験者グループ

自発的に参加を希望する「中学生以上」の当事者・経験者の方を対象としています（18歳未満の方は保護者の同意が必要です）。2か月に1回の頻度で、集団相談会や学習会（対面、オンライン※）を開催しています。1回の参加人数は4～6名ほどであり、主に10代から50代までの幅広い年代の方が参加されています。また、グループチャット（Slack、LINEオープンチャット）による交流の場も用意しています。

## 家族グループ

当事者にかかわる家族を対象としています（当事者は含みません）。2か月に1回の頻度で、集団相談会や学習会（対面、オンライン※）を開催しています。1回の参加人数は6～10名ほどであり、主に幼児から30代までの当事者の方にかかわる家族が参加されています。また、グループチャット（Slack）による交流の場も用意しています。

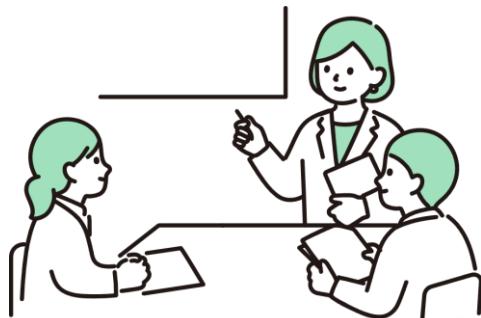
## 支援者グループ

北海道で支援者として活動している方を対象としています。ここでの「支援者」は、当事者や家族とかかわる第三者の立場であり、守秘義務を有する職種を指しています。主にメーリングリスト（Googleグループ）を運用し、実践活動や研究活動の共有に限らず、場面緘黙症と社交不安症に関する情報を共有する場として活用しています。また、不定期でセミナーも開催しています。

※ 対面は札幌市内の会場、オンラインはZoomを使用しています。いずれも参加費は無料です。

当グループでは、下記の3つのことを大切にしています。

- 「話すことを強要しない」
- 「話せないことを責めない」
- 「話せないと決めつけない」



「いつ、どのタイミングで話しても、受け入れてもらえる」という安心・安全な環境づくりが場面緘黙症および社交不安症の支援において重要と考えています。

当グループへの参加をご希望の方は、ホームページで会員登録（無料）をお願いいたします。

- ※ 18歳未満の方は、保護者の同意が必要です。
- ※ 診断は必要ありません。現在通院中の方は、主治医にご相談の上、当グループをご利用ください。
- ※ 個別のカウンセリングは実施していませんので、ご了承ください。

かんもくグループ北海道

検索

お問い合わせ（メール） info@kanmokugroup.com (世話人・代表 広瀬 慎一)

