

ナミ・コネクションについて

ナミ・コネクションとは何ですか？

ナミ・コネクションとは全国の様々な地域で拡大している、精神疾患と共に生きる大人のための回復支援グループのプログラムです。これらのグループは、尊敬、理解、励ましと希望を提供する場所を与えてくれます。



ナミ・コネクショングループは精神障がいに対処するにあたっての課題と成功を共有するためにカジュアルでリラックスしたアプローチを提供します。各グループは：

- 毎週 90 分間集まる
- 無料
- 教育的な形式ではなく、柔軟な形で進められる
- いかなる薬や医療セラピーをも勧めたり、支持したりはしない

すべてのグループはプライバシーを守っており、参加者は自分の裁量で多くも少なくも、自由に自分について公開する情報量を決めることができます。

会合はナミ・コネクションのサポートの原則に沿って進められます。

ナミ・コネクションはアストラ・ゼネカによりサポートされています。

誰がナミ・コネクション回復支援グループに参加することができますか？

サポートグループには、診断に関係なく、精神障がいを抱えるすべての大人が自由に参加できます。参加者には、気軽に立ち寄って、様々な感情、困難や成功を他の参加者と共有できると感じていただきたいです。

誰もが大切な参加者です。

サポートの原則

- 私たちは、病気ではなく、まず個々人を最初に見ます。
- 私たちは、精神障がいとは環境的な誘因を持つ医療疾患だとみなしています。
- 私たちは、精神障がいはトラウマとなる出来事であると理解しています。
- 私たちはより良い対処法を常に目指しています。
- 私たちは、経験を共有することには強さがあると信じています。
- 私たちは、偏見を拒否し、差別を容認しません。
- 私たちは自分の痛みに比べ他人の痛みは小さいと判断することは決してありません。
- 私たちは自分自身を許し、罪悪感を受け入れません。
- 私たちは、ユーモアは健康の証として取り入れています。
- 私たちはすべての問題を解決することはできないことを知っています。
- 我々は、現実的な意味で、より良い未来を期待しています。
- 我々は決して希望を諦めません。