

伊那あすなろの会

(南信地域自死遺族交流会)



1 目的

自死遺族交流会は、大切な人を突然失ったというつらく苦しい気持ちを語り合い、支えあっていける場です。

遺された人が抱く感情は一人ひとり違います。自分を責めず、自分の気持ちを大切にしていきましょう。悲しいことをそのまま受け止めることによって、少しずつ気持ちが楽になっていきます。

同じような体験をもつ仲間の中で安心して気持ちを開くことによって心が癒されていきます。

身近な地域で分かち合いができるよう、伊那あすなろの会（南信地域自死遺族交流会）を開催しますのでご参加ください。

2 支援機関 伊那保健福祉事務所・伊那市・長野県精神保健福祉センター

3 開催日

令和6年 5月25(土)
8月24(土)
11月23日(土)
令和7年 2月22日(土)

《当日の流れ》

- i 受付
- ii 会のルールについてスタッフから説明(会でのことは他では話さない・話したくない時には話さなくともよいこと等)
- iii 簡単に自己紹介
- iv 分かちあい
- vi 会の感想を語り合い閉会

時間はいずれも 午後1時30分から3時30分まで

4 内容： 自死遺族の分かち合い

5 場所： 伊那市内

6 費用： 無料 (新型コロナウイルス感染予防のためコーヒータイムは見合わせます。)

7 参加対象者

家族を自死で亡くされた方
(自死された方の親・配偶者・兄弟姉妹・子ども。対象者以外の方の参加はお断りします。)

8 参加申込み・問い合わせ先

初回参加ご希望の方は申し込み必須です。必ず、事前に保健所へお申し込みください。

申込・問い合わせ先	伊那保健福祉事務所 健康づくり支援課 保健衛生係 地区担当保健師	電話 0265-76-6837
-----------	--	-----------------