

# 松本あすなろの会

(中信地域自死遺族交流会)



助けてくれる人、支えてくれる人、悲しみを分かち合ってくれる人がきっといます

## 1 会の目的

- ・「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。
- ・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。

## 2 開催日時

月日：令和6年6月1日(土)、8月3日(土)、12月7日(土)、令和7年3月1日(土)

時間：13時30分から15時30分まで

## 3 場所 申込時にお伝えします

## 4 参加費 無料

## 5 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・子ども）

★対象者以外の方の参加はお断りします。

安心して参加いただくために

- この会で話したことはこの場だけに留めます。
- 相手を批判せず、お互いの話によく耳を傾けるようにしています。
- 気の進まないときには、無理に話す必要はありません。

## 6 その他 秘密は守られます

## 7 参加申込み・問い合わせ先（あすなろの会担当者とお申し出ください）

松本保健福祉事務所健康づくり支援課	保健師	電話 0263-40-1938
長野県精神保健福祉センター	担当者	電話 026-266-0280
木曾保健福祉事務所健康づくり支援課	保健師	電話 0264-25-2233
大町保健福祉事務所健康づくり支援課	保健師	電話 0261-23-6529
松本市保健所健康づくり課	担当者	電話 0263-34-3217