

令和6年度

## こもれびに集う のご案内

長野県精神保健福祉センター

身近な人を自死で失い遺された方は、悩みや困難、苦しさを抱え、心理的にも身体的にも辛い状況になることがあります。

「こもれびに集う」(自死遺族等交流会)は、同じような経験をされた方々が集まり、気持ちを語り、聴き合い、わかち合う場です。

無理にお話をしなくても、他の方のお話を聴くだけの参加でも構いません。

### 1 開催日時

令和7年3月5日(水) 13時30分～15時30分

### 2 会場

松本市内 ※参加申込された方に会場をご案内します

### 3 対象者

身近な人を自死で亡くされた方 ※対象はどのような関係性でも構いません  
(自死された方の家族・親戚、恋人、パートナー、親しい友人、職場の人等)

### 4 会の流れ

- ・ルールの確認(会で聴いた話は外へは持ち出さない、批判・非難は控えるなど)
- ・わかち合い(話した内容など、秘密は守られます。)

### 5 参加申込

#### (1) 申込期限

申し込み期限 令和7年3月2日(日)

#### (2) 申込方法 ※以下のいずれかの方法でお申し込みください

##### ① ながの電子申請サービス

以下のURLまたはQRコードから申込をしてください。

【URL】 [https://apply.e-tumo.jp/pref-nagano-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=50734](https://apply.e-tumo.jp/pref-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=50734)

##### ② ファックス

点線以下を記入し **026-266-0502** までお送りください。

※個人情報になりますので、送付の際は番号の間違いにご注意ください。



③ 電話

026-266-0280 「こもれびに集う担当」までご連絡ください。

**問合せ**

精神保健福祉センター 平日 8:30~17:15

電話：026-266-0280 ファックス：026-266-0502

※「こもれびに集うの担当者お願いします」とお伝えください。



県内では、自死遺族の家族のみ（自死された方の配偶者、親、子、きょうだい）を対象としたあすなろの会もあります。詳しくは、以下のホームページをご確認ください。

URL：<https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/heisetsu/jisatsuyobo/izoku.html>

**FAX申し込み記入欄**

※この会以外で使用することはありませんが、記載頂ける範囲で結構です。

※ご夫婦等で2名以上の参加希望がある場合は、お1人ずつ申し込みをお願いします。

フリガナ 氏名		年齢 (参加者本人)	歳
参加の際の呼称	※苗字・名前のみ、ニックネーム等何でも構いません		
住所	※市町村までも構いません		
メールアドレス	※会場や参加の際の注意事項についてご連絡させていただきますので、どちらかは必ずご記入ください。		
電話番号			
自死された方 とのご関係	1. 家族 2. 親族 3. 恋人 4. パートナー 5. 親しい友人 6. 職場の人 7. その他( ) ※数字に○をつけてください		
この会を知った経緯	1. チラシ 2. ホームページ 3. 市町村の広報 4. 紹介 5. その他( )		

— 確認事項 — ※以下のことについて十分に確認し、すべての項目にチェックを付けてお申込みください。

基本的には言いつばなし、聞きつばなしで、自身の経験や気持ちを自由に話すことができ、話したくない場合は他の参加者の話を聞くだけでも構わないこと。

体験やその時に感じる思いは人それぞれなので、自分と比較すること、他の参加者への批判やアドバイス、プライバシーに関する質問、布教・営業・政治活動に関することは控えること。

安心して話せるように、この会で聞いたことは、メモを取る等は控え、この場だけで留め、外へは持ち出さないこと。

— お願い —

・(精神科受診等で治療中の方等) 参加することで気持ちが不安定になったり、調子を崩されたりすることがあります。必要に応じて、参加について事前に主治医等にご相談ください。

・参加当日に体調不良等で欠席する際の連絡は不要です。前日までに欠席することが分かれば、連絡をお願いします。