

# 伊那あすなろの会

(南信地域自死遺族交流会)



## 1 はじめに

家族を自死で失い遺された家族は、悩みや困難、苦しさを相談する相手が限られ、心理的にも身体的にもつらい状況となります。

あすなろの会(自死遺族交流会)は、同じような経験をされた方々が集まり、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、聴き合い、わかちあう場です。

身近な地域でわかちあいができるよう、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。

## 2 開催日時

令和7年 5月24(土)  
8月23(土)  
11月15日(土)  
令和8年 2月14日(土)

時間はいずれも午後1時30分から3時30分まで

### 会の流れ

- (1) 受付
- (2) 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)
- (3) 簡単に自己紹介
- (4) わかちあい
- (5) 閉会

## 3 会場

伊那市内

(安心して参加していただけるよう、申込みいただいた方に会場をご案内します。)

## 4 費用

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・きょうだい・子ども。対象者以外の方の参加はお断りします。)

## 6 その他

当日開始から30分以上経過しても参加者が誰もいない場合は中止とします。

参加希望があり、開始時間に30分以上遅れてしまいそうな場合は、前日までに、下記の参加申込み・問合せ先へご連絡ください。

## 7 参加申込み・問合せ先

参加希望の方は事前に保健所へお申込みください。

申込み・問合せ先	伊那保健福祉事務所 健康づくり支援課 地区担当保健師	電話 0265-76-6837
----------	-------------------------------	-----------------