

令和8年度



あすなろの会（自死遺族交流会）



のご案内

長野県精神保健福祉センター

家族を自死で失い遺された家族は、悩みや困難、怒り、自責の念、苦しさなど様々な感情を抱くことがあり、その気持ちを打ち明けづらい状況にあると言われています。

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、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。まずはお電話でご相談ください。

1 開催日時

毎月第2土曜日 13時30分～15時30分



2 会場

長野市内（参加申込された方に会場をご案内します）

3 対象者

ご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）

4 会の流れ

- ・ 自己紹介
- ・ 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

5 参加申込方法

長野県精神保健福祉センターまでお電話ください。

TEL：026-266-0280

6 その他

- ・ 秘密は守られます。
 - ・ 長野市内の他に、佐久・上田・伊那・飯田・松本地域でも開催しています。
- どの地域に参加していただいても構いません。詳細はお問い合わせください。



申込み・問い合わせ

長野県精神保健福祉センター（長野市下駒沢 618-1）

電話： 026-266-0280 ※「あすなろの会の担当者」とお伝えください。



長野県精神保健福祉センターのホームページにて、あすなろの会の情報や遺族の方からのメッセージをご紹介します。