

# 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

2019年5月26日(日)

2019年8月25日(日)

2019年11月24日(日)

2020年2月23日(日)

時間はいずれも 午後1時30分から  
午後3時30分まで

《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
- v コーヒータイム…セルフサービス
- vi 会の感想を語り合い閉会

**4 内容:** 自死遺族の分かち合い

**5 場所:** 伊那市内

**6 費用:** 100円(お茶代等)

## 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

地域	問合せ先	電話番号
伊那市の方	伊那市 健康推進課 保健係 (担当: 飯澤・竹村)	電話 0265-78-4111 内線 (2334)
伊那市以外の 上伊那地域の方	伊那保健福祉事務所 健康づくり支援課 保健衛生係 (担当: 北原・小野)	電話 0265-76-6837
飯田・下伊那地域の方	飯田保健福祉事務所 健康づくり支援課 保健衛生係	電話 0265-53-0444
諏訪地域の方	諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 保健衛生係	電話 0266-57-2927