

# 令和7年度 自死遺族等交流会 「こもれびに集う」(オンライン) のご案内

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」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、わかつ合う場です。  
他の方のお話を聴くだけでも構いません。ご参加をお待ちしております。

## 1 開催日時

令和8年3月2日（月）14時～16時

## 2 開催方法

オンライン（Zoom）

※参加申込された方に参加用URLをご案内します

※カメラをオンにしてご参加ください。

※参加に必要な機材、通信費等は各自でご負担ください。

参加費無料  
オンライン  
開催

## 3 対象者

身近な人を自死で亡くされた方 ※どのような関係性の方でも構いません

（自死された方の家族・親戚、恋人、パートナー、友人、職場の方等）

## 4 当日の流れ

- ルールの確認（会で聞いた話は外へは持ち出さない、批判や非難をしない等）
- わかつあい（基本的には言いっぱなし、聞きっぱなしで思いをわかつあいます。  
話した内容などの秘密は守られます。）

※参加人数等によっては、グループを分けてわかつあいを実施する場合があります。

## 5 参加申込

### （1）申込期限

令和8年2月24日（火）

### （2）申込方法

ながの電子申請サービスによりお申し込みください。

【URL】

[https://apply.e-tumo.jp/pref-nagano-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=65260](https://apply.e-tumo.jp/pref-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=65260)



## 6 定員

15名（先着順）

