

# あすなろの会上田

(上小地域自死遺族交流会)



## 1 はじめに

この会は、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として開催しています。

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。

**2 支援機関** 長野県上田保健福祉事務所  
長野県精神保健福祉センター

## 3 開催日

2019年 6月20日(木)  
2019年10月17日(木)  
2020年 1月16日(木)  
時間 13:30~15:30  
(13:00から受付)

《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
- vi 会の感想を語り合い閉会

## 4 内容

自死遺族の方の思いの分かち合い

**5 会場:** 上田市内  
(参加申込された方に会場を案内します)

**6 費用:** 100円(お茶代等の実費)

## 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・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

上田保健福祉事務所健康づくり支援課 電話 0268-25-7149

長野県精神保健福祉センター 電話 026-227-1810

