

# あすなろの会（自死遺族交流会）

## 伊那会場



長野県PRキャラクター  
「アノカマ」  
©長野県アノカマ

### 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がちです。

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どうしが集まり、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、あすなろの会（自死遺族交流会）伊那会場を開催します。

### 2 開催日時

令和8年 5月23(土)  
8月22(土)  
11月28日(土)  
令和9年 2月27日(土)

時間はいずれも午後1時30分から3時30分まで

### 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）

※対象者以外の参加はお断りさせていただきます。

### 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、下記までご連絡ください。

### 7 参加申込み・問合せ先

参加を希望される方は、事前にお申込みください。

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	電話番号 0265-76-6837 受付時間 9:00~16:30
----------	-------------------------------	--------------------------------------

### 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