

# 自死遺族

# わかちあいの会



この会は、自死（自殺）により大切な人を亡くした方々が、  
お互いにありのままの胸のうちを語り、わかちあうための会です。



## 【開催日時・場所】

原則毎月第2土曜日 午後2時から午後4時30分（8月と12月はお休み）

開催日	会場
平成31年 4月13日（土）	浜松市精神保健福祉センター（県総合庁舎4階）
令和元年 5月11日（土）	浜松市精神保健福祉センター（県総合庁舎4階）
6月 8日（土）	浜松市精神保健福祉センター（県総合庁舎4階）
7月13日（土）	ウイステリアE-one 3階 浜松市若者コミュニティプラザ 多目的ルーム
9月14日（土）	ウイステリアE-one 3階 浜松市若者コミュニティプラザ 多目的ルーム
10月12日（土）	浜松市精神保健福祉センター（県総合庁舎4階）
11月 9日（土）	浜松市精神保健福祉センター（県総合庁舎4階）
令和2年 1月11日（土）	ウイステリアE-one 3階 浜松市若者コミュニティプラザ 多目的ルーム
2月 8日（土）	ウイステリアE-one 3階 浜松市若者コミュニティプラザ 多目的ルーム
3月14日（土）	浜松市精神保健福祉センター（県総合庁舎4階）

【参加費】 無料

## 【申し込み・問い合わせ先】

### 浜松市精神保健福祉センター

☎053-457-2709

〒430-0929

浜松市中区中央1丁目12-1

県浜松総合庁舎4階

個別面接相談（要予約）も行っております。  
詳しくは上記までお問い合わせください。



## 【会場地図】



※ 開催日は土曜日のため、県浜松総合庁舎の入り口は、浜松総合庁舎裏（駐車場側）の守衛室となっています。浜松市若者コミュニティプラザは、浜松市市民協働センターの正面入り口からお入りください。

# わかちあいの会の内容について

## 【 会の流れ 】

進行役が会を進めていきます。

- 会の約束について説明
- 語り合い
- 振り返り 感想



写真のように椅子を丸く並べて語り合いを行っています。



## 【 会の約束 】

- 会の中で聴いたことは、  
他の場所では話さないようお約束ください。
- 無理にお話する必要はなく、  
話したくないこと、話したくない時はパスをすることができます。  
また、他の方の話を聴くだけでもご参加いただけます。

お互いを思いやり、尊重しながら話すことを心に置き、  
皆さんが安心してお話しできる場所を作っていきたいと考えています



## 【 参加された方の声 】

安心して  
本音を言える場に  
来られてよかった

ひとりだけ  
違う世界に取り残されて  
いるような気持ちでしたが  
自分だけじゃない  
同じような想いを  
持っている人が  
いるんだと思えました

胸の中の想いを  
素直に話すことができ、  
また他の方に聴いて  
いただけてよかったです

想いや悲しみを  
共感できる方に  
お会いできたことを  
感謝しています

他の方の  
言葉によって  
新しい気づきを  
もらえました

温かい雰囲気の中で  
安心して自分を出せる  
無理せず参加  
できるところが  
良い会だと感じます

この会は NPO法人全国自死遺族総合支援センターにご協力いただいております

