



令和8年度 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の語り、わかちあうための会です
参加をご希望の方はまずは下記までご連絡ください

日時

原則毎月第2土曜日 (8月はお休み)

午後2時から4時

* やむをえず中止となる場合は、浜松市精神保健福祉センターのホームページで
お知らせいたします。

参加
無料

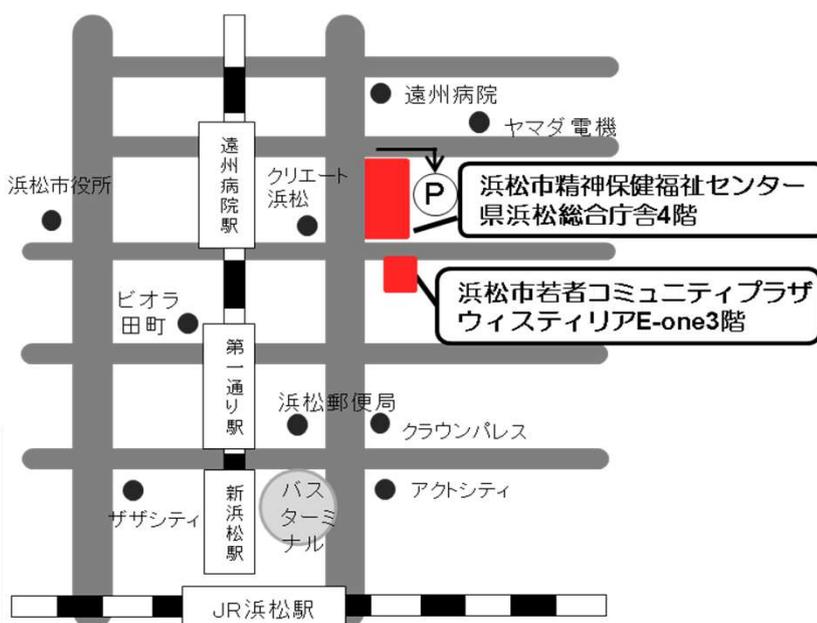
開催日	会場
令和8年 4月11日(土)	浜松市精神保健福祉センター(県浜松総合庁舎 4階)
5月 9日(土)	浜松市精神保健福祉センター(県浜松総合庁舎 4階)
6月13日(土)	浜松市若者コミュニティプラザ(ウイステリアE-one 3階)
7月11日(土)	浜松市若者コミュニティプラザ(ウイステリアE-one 3階)
9月12日(土)	浜松市若者コミュニティプラザ(ウイステリアE-one 3階)
10月10日(土)	浜松市若者コミュニティプラザ(ウイステリアE-one 3階)
11月14日(土)	浜松市精神保健福祉センター(県浜松総合庁舎 4階)
12月12日(土)	浜松市精神保健福祉セン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

会場地図

浜松市精神保健福祉センター
浜松市中央区中央1丁目12-1
県浜松総合庁舎4階

浜松市若者コミュニティプラザ
浜松市中央区中央1丁目13-3
ウイステリアE-one3階

開催日は土曜日のため、県浜松総合庁舎の入り口は、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。



お申し込み
お問い合わせ

浜松市精神保健福祉センター



053-457-2709



わかちあいの会の内容

【会の流れ】

進行役が会を進めます。

- ・会の約束について説明
- ・語り合い
- ・振り返り・感想



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

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

旨の中の想いを
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