

岩手  
県内

# 自死遺族交流会のご案内

～大切な人を自死で亡くされたご遺族の語り合いと交流の場～

大切な人を突然に自死で失うということは、とても辛いことです。生きていくことが難しいと感じるほどの深い悲しみを抱えることもあります。そうした心の痛みを、周囲の人に話すことは難しく、心理的・社会的に孤立してしまうことも少なくありません。

『自死遺族交流会』は、同じ経験を持つご遺族が集い、自分の体験や想いを語り合い、支え合う場です。抱える悲しみや苦しみを語り合い、分かち合ってみませんか？

●要予約です。内容、日時等は次ページをご確認ください。

会…会場、問…お問合せ先



## りんどうの会（分かち合い）

和やかで落ち着けるような雰囲気づくりを心がけています。

会：岩手県福祉総合相談センター

問：精神保健福祉センター ☎019-629-9617



## こころサロン 久慈

誰かに思いを話すことが、生きる力になると感じます。どうぞ、足を運んでみてください。

会問：久慈保健所 保健課 ☎0194-66-9680



## こころサロン 北上

迷ったらお電話ください。温かく迎える仲間がいます。個別にお問合せください。

会：北上地区合同庁舎

問：中部保健所 保健課 ☎0198-22-2331



## こころサロン 二戸

苦しいこと、つらいことは、話すことで半減します。楽しいこと、うれしいことは話すことで倍になります。いろんなことを語り合える場です。お待ちしております。

会問：二戸保健所 保健課 ☎0195-23-9206



## こころサロン 奥州

安心して思いを語れる「分かち合い」の会を開催しています。誰にも話せなかった思い、少しお話してみませんか。

会問：奥州保健所 保健課 ☎0197-22-2831



## わかちあいの会（ソーシャルサポートセンターもりおか）

一人で背負ってきたものを、ここでゆっくりおろしていきませんか。

問：ソーシャルサポートセンターもりおか ☎019-652-8221



## こころサロン 一関

普段のくらしの中では語れない思いを語り、聞くことができます。ご連絡、ご参加を心からお待ちしております。

会問：一関保健所 保健課 ☎0191-34-4689



## はーとステーション花あかり

一人ひとり違う状況や気持ちを尊重しながら語りあいができるようつどいを運営しております。

会：盛岡市プラザおでって/一関市なのはなプラザ/岩手町プラザあい

問：はーとステーション花あかり

☎090-2842-9795（担当：庶務係 北川）



## 釜石・大槌わかちあいの集い

ありのままの想いを語り合い、聴き合い、そして支え合う場です。参加をお待ちしております。

会：釜石地区合同庁舎

大槌町文化交流センター

問：釜石保健所 保健課 ☎0193-25-2710



## わかちあいの会 宮古

想いを語りながら、ゆっくりとした時間を過ごせる雰囲気づくりを心がけています。

会：宮古地区合同庁舎/山田町中央コミュニ

ティセンター/岩泉町保健センター

問：宮古保健所 保健課 ☎0193-64-2218

※詳細は次ページをご覧ください。



対 象 者：家族や親族など近しい方を自死でなくした方  
 ※思いや体験を安心して分かち合えるよう、参加は原則、ご家族を自死で亡くした方に限ります。  
 ※お住まいの地域に限らず、ご希望の会に参加することができます。  
 内 容：遺族のこころのケアに関する情報提供（職員）、語り合い・分かち合い  
 そ の 他：個人情報厳守します。詳しくは、下記へお問い合わせください。  
 会の進行は職員が行うこともあります。  
 新型コロナウイルス感染拡大状況により、日時・場所の変更や開催中止となる場合がございます。

サロン名	開催日	時 間	会 場	申し込み方法	お問合せ先
りんどうの会 (分かち合い)	<R6> 4/20、5/11、6/8、 7/20、8/17、9/7、10/19、 11/9、12/14 <R7> 1/18、2/15、3/8 全土曜日	13:30～ 15:00	岩手県福祉総合 相談センター 4階 大会議室	要予約 (開催日の 2日前まで)	りんどうの会事務局 (岩手県精神保健福 祉センター内) 019-629-9617 担当：高原、牧野
こころサロン 北上	<R6> 5/25、6/22、7/27、9/28、 10/26、11/16、12/21 <R7>1/25、2/22 全土曜日	14:00～ 16:00	北上地区合同庁舎 附属棟 第2会議室	事前要予約 (新規参加者)	中部保健所 保健課 0198-22-2331 (内線：228) 担当：竹内
こころサロン 奥州	<R6> 5/11、7/6、9/7、11/2 <R7> 1/11、3/1 全土曜日	13:30～ 15:00	奥州保健所 2階 相談室	要予約 (直接参加も可能)	奥州保健所 保健課 0197-22-2831 (内線：513) 担当：米澤
こころサロン 一関	<R6> 5/18、7/20、9/21、 11/1 <R7> 1/18 全土曜日	13:30～ 15:00	一関地区合同庁舎 別棟 第3会議室	要予約 (開催日の2～3 日前まで)	一関保健所 保健課 0191-34-4689 担当：大道
釜石・大槌 わかち合いの 集い	<R6> 7/6 <R7> 3/1 全土曜日	13:30～ 15:00	釜石地区合同庁舎 2階 相談室3	事前要予約	釜石保健所 保健課 0193-25-2710 (内線：255)
	<R6> 11/9 土曜日		大槌町文化交流 センターおしゃっち 2階 会議室3		
わかち合いの会 宮古	<R6> 5/25、9/28 <R7> 3/1 全土曜日	13:30～ 15:00	宮古地区合同庁舎 母子相談室	要予約 (開催日の 2日前まで) ※新規参加者は 事前面接	宮古保健所 保健課 0193-64-2218 (内線：236)
	<R6> 7/31 水曜日	※9/28は 14:45～ 16:15	山田町中央 コミュニティ センター		
	<R6> 11/20 水曜日	(公開講座と 併催のため)	岩泉町保健センター		
こころサロン 久慈	<R6> 5/27、7/22、9/30、 11/25 <R7> 1/27、3/17 全月曜日	13:30～ 15:00	久慈地区合同庁舎 1階 健康増進室	事前要予約	久慈保健所 保健課 0194-66-9680 担当：鈴木
こころサロン 二戸	<R6> 5/7、7/2、9/3、11/5 <R7> 1/7、3/4 全火曜日	10:30～ 12:00	二戸地区合同庁舎 1階 地域交流ルーム	要予約	二戸保健所 保健課 0195-23-9206 担当：佐々木
わかちあいの会 (ソーシャルサポ ートセンター もりおか)	<R6> 5/25、6/22、7/20、8/31、 9/28、10/26、11/30、12/28 <R7> 1/18、2/15、3/15 全土曜日	10:30～ 12:00	ソーシャル サポートセンター もりおか	要予約 (開催日の 前日まで)	ソーシャルサポート センターもりおか 019-652-8221 担当：篠木
はーとステーション 花あかり ～遺族の想いを語り あうっどい～	<R6> 4/20、6/15、8/17、 10/19、12/21 <R7>2/15 全土曜日 ※5月のみ金曜日	13:10～ 15:10	盛岡市 プラザおでっ て 3階会議室	日時・場所変更の 場合があるため、 事前に問合せ	はーとステーション 花あかり 090-2842-9795 (担当：庶務係 北川) ※ショートメール可。 電話に出られない時は 折り返します。
	<R6>5/17、9/21 <R7> 1/18 全土曜日	11:00～ 12:30	一関市なのはなプラザ 3階創作室		
	<R6>7/20、11/16 <R7>3/15 全土曜日	13:10～ 15:10	岩手町プラザあい 2階会議室		

- 分かち合いでは無理に発言を求めたりすることはありません。
- 話したくない時はパスすることができます（聞くことだけでも可）。
- 話したこと、聞いたことは、この場限りとします（秘密を守ります）。
- 職員（保健師、相談員）が、個別のご相談もお受けします。