

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、身近な人にとってとてもつらいことです。

しかし、心の内を周囲に話すことは難しいこともあるかもしれません。

自死遺族交流会は、同じ経験を持つご遺族が集い、その悲しみや体験を語り合い、支えあうところです。

この場は、思いや体験を安心して分かち合えるよう、参加は原則としてご家族を自死で亡くした方に限っています。ご自分の地元に限らず、ご希望の会に参加することができます。会の進行は職員が行うこともあります。

●要予約です。日時等はお問合わせください。●職員が個別のご相談もお受けします。㊦…会場、㊧…お問合せ先

## りんどうの会(分かち合い)



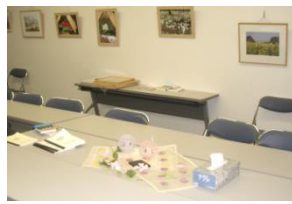
「和やかで落ち着けるような雰囲気づくりを心がけています。」

原則毎月第2土曜 13:30～15:00

㊦いわて県民情報交流センター(アイーナ)

㊧精神保健福祉センター ☎019-629-9617

## 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。」

原則毎月第4土曜 14:00～16:00

㊦北上地区合同庁舎

㊧中部保健所 保健課 ☎0198-22-2331

## 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。」

原則奇数月第1土曜日 13:30～15:00

㊦㊧奥州保健所 保健課 ☎0197-22-2831

## 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。」

原則奇数月第3土曜日 13:30～15:00

㊦㊧一関保健所 保健課 ☎0191-26-1415

## 釜石・大槌わかち合いの集い



「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。」

㊦釜石地区合同庁舎/大槌町文化交流センター

㊧釜石保健所 保健課 ☎0193-25-2710

## わかち合いの会 宮古



「思いを語りながら、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。」

㊦宮古地区合同庁舎/山田町保健センター/岩泉地区合同庁舎

㊧宮古保健所 保健課 ☎0193-64-2218

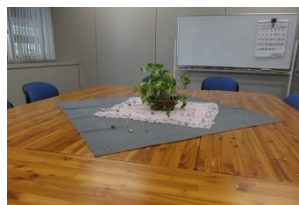
## こころサロン 久慈



「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。」

㊦㊧久慈保健所 保健課 ☎0194-53-4987

## 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。」

㊦㊧二戸保健所 保健課 ☎0195-23-9206

## 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。

㊦ソーシャルサポートセンターもりおか ☎019-652-8221

●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。●話したくないとき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)。

# 岩手県内『自死遺族交流会』のご案内

2020.6.15 現在

## ～大切な人を自死で亡くされたご遺族の語り合い&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、支え合うところです。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？



参加の対象：家族や親族など近い方を自死でなくした方  
 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：個人情報厳守いたします。詳しくは下記へお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、日時・場所の変更や開催中止となる場合がございます。ご参加の際はお問い合わせください。

### <開催場所・日時等>

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)	4/11 (中止)、5/9 (中止)、 6/13、7/11、8/8、9/12、 10/10、11/14、12/12 R3年：1/9、2/13、3/13 (原則毎月第2土曜) ※会場予約の都合により、 日時を変更することがあります。	13:30～ 15:00	アイーナ (いわて 県民情報交流セン ター) 6階 団体 活動室等	要予約 開催日の前日 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
こころサロン 北上	6/27、7/18、8/22、9/26、 10/24、11/28、12/19 R3年：1/23、2/27 (原則毎月第4土曜) ※7月、12月は第3土曜	14:00～ 16:00	北上地区合同庁舎 附属棟 第2会議室	新規参加者は 要予約	中部保健所 保健課 0198-22-2331 (内線 228)
こころサロン 奥州	5/2、7/4、9/5、11/7 R3年：1/9、3/6 (原則奇数月第1土曜) ※1月は第2土曜	13:30～ 15:00	奥州保健所 2階 相談室	新規参加者は 要予約	奥州保健所 保健課 0197-22-2831 (内線 513)
こころサロン 一関	7/18、9/12、11/14 R3年：1/16、3/13 (原則奇数月の土曜)	13:30～ 15:00	一関地区合同庁舎 別棟 第3会議室	新規参加者は 要予約 (開催日の 2日前まで)	一関保健所 保健課 0191-26-1415 (内線 240)
釜石・大槌 わかち合いの 集い	<釜石会場> 8/25(火)、R3年：1/19(火)	13:30～ 15:00	釜石地区合同庁舎 2階 相談室3	要予約 開催日の前日 まで	釜石保健所 保健課 0193-25-2710 (内線 255)
	<大槌会場> 10/14(水)		大槌町文化交流セ ンターおしゃっち 2階 会議室2		
わかち合いの会 宮古	<宮古会場> 5/17 (日)、11/15 (日) R3年：3/7 (日)	13:30～ 15:30	宮古地区合同庁舎	事前申込 開催日の 3日前まで ※山田会場は 7/8(水)まで ※岩泉会場は 9/2(水)まで	宮古保健所 保健課 0193-64-2218 (内線 236)
	<山田会場> 7/13(月)	11/15のみ 14:45～ 16:45	山田町 保健センター		
	<岩泉会場> 9/7(月)		岩泉地区合同庁舎		
こころサロン 久慈	9月頃から開催予定です。	13:30～ 15:00	久慈地区合同庁舎 1階 健康増進室	新規参加者は 原則事前申込 (開催日の 3日前まで)	久慈保健所 保健課 0194-53-4987
こころサロン 二戸	7/28 (火)、9/8 (火)、 12/8 (火) R3年：3/9 (火)	10:30～ 12:00	県二戸地区合同庁舎 1階 地域交流ルーム	事前申込 原則開催日の 前日まで	二戸保健所 保健課 0195-23-9206 (内線 238)
こころサロン けせん	令和2年度は開催を予定していません。 保健師による個別相談を実施しています。				大船渡保健所 保健課 0192-27-9922
わかちあいの会 (ソーシャルサポ ートセンターもりおか)	5/26、6/30、7/28、8/25、 9/29、10/27、11/24、12/22 R3年：1/26、2/16、3/23	17:30～ 19:00	ソーシャル サポートセンター もりおか	原則事前申込 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



- 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(秘密を守る)。
- 職員(保健師、相談員)が個別のご相談もお受けします。