

大切な人を自死(自殺)で亡くされた方へ

「ホットライン」と「遺族の集い」のお知らせ

電話相談として『自死遺族ホットライン』を、

また思いを語り合う場として『自死遺族の集い』を実施しています。

お住まいに関係なく、どなたでもご利用いただけます。

匿名でもご参加いただけます。秘密は厳守いたします。

♥ 自死遺族ホットライン

身近な人や大切な人を自死(自殺)で亡くされた方を対象に、専門の相談員がゆっくりお話をうかがいます。つらいお気持ちを一人で抱え込まずに、お電話ください。

専用電話 ☎045-226-5151

日程 ▶ 毎月第1・3水曜日(祝日を除く)

受付時間 ▶ 10時から15時

月	日	月	日
令和2年 4月	1日・15日	10月	7日・21日
5月	20日	11月	4日・18日
6月	3日・17日	12月	2日・16日
7月	1日・15日	令和3年 1月	6日・20日
8月	5日・19日	2月	3日・17日
9月	2日・16日	3月	3日・17日

※5月6日は休庁日のため、お休みです

♥ 自死遺族の集い「そよ風」

身近な人や大切な人を自死(自殺)で亡くされた方が安心して思いを語り合う集い(分かち合い)です。

場所 ▶ 横浜市こころの健康相談センター会議室
横浜市中央区本町2-22 京阪横浜ビル10階
※専用駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

日程 ▶ 原則毎月第3金曜日 10時から12時30分
※どの月でも自由に参加できます。(受付は9時50分からです)

月	日	月	日
令和2年 4月	17日	10月	16日
5月	15日	11月	20日
6月	19日	12月	18日
7月	17日	令和3年 1月	15日
8月	21日	2月	19日
9月	18日	3月	19日

※自死遺族の集い「そよ風」は、全国自死遺族総合支援センターの協力を得て実施しています。
※開始30分を過ぎてのご参加はご遠慮いただくことがあります。



裏面もご覧ください ▶



問合せ

横浜市こころの健康相談センター相談援助係

TEL 045(671)4455 FAX 045(662)3525

〒231-0005 横浜市中区本町2-22 京阪横浜ビル 10階

- みなとみらい線「馬車道駅/7番出口」徒歩3分、「日本大通り駅/1番出口」徒歩4分、
- JR京浜東北・根岸線「関内駅/北口」徒歩8分
- 横浜市営地下鉄「関内駅/出口3」徒歩6分

横浜市 生きる

検索

「そよ風」に

安心して参加していただくために

それぞれの方が思いを語り、お互いに聞き合う場です。
(辛いこと、苦しんでいること、悩んでいること、故人との思い出、これからの人生や生活など)
無理にお話をしなくても、他の方のお話を聞くだけの参加でも大丈夫です。
他の参加者に対して批判や助言をする場ではありません。
語られた内容はこの場限りとし、外部に持ち出さないようにしましょう。
限られた時間を皆で有効に使えるよう、お話する時間にご配慮ください。
布教・営業・政治活動はお断りします。



神奈川県内の自死遺族の集い・電話相談

※お住まいに関係なく、どなたでもご利用・ご参加いただけます。

神奈川県 自死遺族電話相談

専用電話 ☎045-821-6937

毎週 水・木曜日(祝日・年末年始は除く)
13時30分～16時30分

川崎市 ほっとライン

専用電話 ☎044-966-9951

毎月第2・第4木曜日(祝日・年末年始は除く)
12時～16時

相模原市 “いきる”ホットライン (自殺予防・自死遺族専門電話相談)

専用電話 ☎042-769-9800

毎週 日曜日(祝日実施、年末年始は除く)
17時～22時(受付は21時30分まで)

自死遺族の集い

(詳細はそれぞれの機関にお問い合わせください)

神奈川県
精神保健福祉センター …… ☎045-821-8822(代)

川崎市
精神保健福祉センター …… ☎044-201-3242

相模原市
精神保健福祉センター …… ☎042-769-9818

横須賀市保健所 …………… ☎046-822-4336

藤沢市保健所 …………… ☎0466-50-3593

座間市役所 …………… ☎046-252-7132

平塚市役所 …………… ☎0463-21-8779