

# 松本あすなろの会のお知らせ

(中信地域自死遺族交流会)



助けてくれる人、支えてくれる人、悲しみを分かち合ってくれる人がきっといます

## 1 会の目的

この会は、大切な人を突然失ったという、つらく苦しい気持ちを語り合い、支えあっている場です。

同じような体験をもつ仲間の中で、安心して気持ちを開くことによって、心が癒されていきます。

## 2 開催日時

6・9・12・3月の第1土曜日の13:30~15:30

〔 2019年6月1日(土)、9月7日(土)、12月7日(土)  
2020年3月7日(土) 〕

3 内容 自死遺族の分かちあい

4 場所 申込時にお伝えします

5 費用 100円(お茶代)

### 安心して参加いただくために

- この会で話したことはこの場だけに留めます。
- 相手を批判せず、お互いの話によく耳を傾けるようにしています。
- 気の進まないときには、無理に話す必要はありません。

## 6 参加対象者

家族を自死で亡くされた方(自死された方の親・配偶者・兄弟・子ども)

★対象者以外の方の参加はお断りします。

7 その他 秘密は守られます

## 8 参加申込み・問い合わせ先(あすなろの会担当者とお申し出ください)

松本保健福祉事務所健康づくり支援課 保健師 電話 0263-40-1938

木曽保健福祉事務所健康づくり支援課 保健師 電話 0264-25-2233

大町保健福祉事務所健康づくり支援課 保健師 電話 0261-23-6529

長野県精神保健福祉センター 担当者 電話 026-227-1810

