

# 自死遺族交流会(わかちあいの会)



大切な人を自死(自殺)で亡くされたご家族の語り合いの場です。  
それぞれの想いを安心して語り、互いの気持ちに寄り添うことで、  
自分自身の気持ちを整理したり、  
これからについて考えたりする場所となるようにと開催しています。



お互いを尊重し、プライバシーを守ったうえで進めていきます。

匿名でも参加していただけます。

話したくないときにはパスしていただけます。

「言っぱなし、聴きっぱなし」を大切なルールとさせていただきます。

(会の中でのアドバイスはありません。困りごとに関しては個別相談でお受けします。)

参加者は、大切な人を自死で亡くされたご家族等とさせていただきます、精神保健福祉センターのスタッフが進行役として同席いたします。

1回のみ参加でも、続けて参加していただいても構いません。

初めて参加される方は、お電話でお問い合わせください。

## <2023年3月までの予定>

日時) 毎月第4金曜日 13時半~15時  
会場) 徳島県精神保健福祉センター 2階  
(徳島市新蔵町3丁目80番地)



令和4年4月22日(金)	10月28日(金)
5月27日(金)	11月25日(金)
6月24日(金)	12月は お休み
7月22日(金)	令和5年1月27日(金)
8月26日(金)	2月24日(金)
9月30日(金)	3月24日(金)

※9月は第4金曜日が祝日のため、第5金曜日に開催します

参加費) 無料

問合せ) 徳島県精神保健福祉センター

電話 088-602-8911



「たった一人だ」という気持ちを抱えながら頑張られてはいませんか。

複雑な想いをしまいこんだまま毎日を送られている方はいらっしゃいませんか。

「他の遺族の方々の中でなら話してみてもいいかもしれない」「他の人の気持ちも聞いてみたい」と思われる方もどうぞご参加ください。