

自死遺族のつどい

# 東部わかちあい すみれの会

～身近な人を自死（自殺）で亡くされたあなたへ～

ある日突然訪れた悲しみと 誰にもわかってもらえない辛さ…  
いくら考えても見つからない答え…  
この会は ありのままの胸のうちを語り合い わかちあうための会です  
あなたのご参加を 心よりお待ちしております

【日程】 原則 毎月第3土曜日

午後1時30分～3時30分(受付:1時20分～)

令和2年

4月18日

5月16日

6月20日

7月18日

8月15日

9月19日

10月17日

11月21日

12月19日

令和3年

1月16日

2月20日

3月20日

【会場】 ぬまづ健康福祉プラザ

2階中会議室

(サンウェルぬまづ/沼津市日の出町1-15)

JR沼津駅北口より徒歩15分

JR沼津駅南口よりバス

伊豆箱根5番、富士急行6番乗り場

サンウェルぬまづ前(杉崎町北)下車

◎参加費は無料です

◎申込みは不要です 直接会場にお越しください  
(台風接近や豪雨などの自然災害や感染症対策等のため、  
やむを得ず急遽開催中止となる場合があります)

【問合せ先】

静岡県精神保健福祉センター

電話 054(286)9245



## 安心して参加していただくために～

- ・ 匿名や仮名での参加も可能です
- ・ ご自分のことをお話してください  
(つらいこと、苦しみ・悩み、故人との思い出、これからの人生など)
- ・ 話したくないときはパスができます
- ・ 他の方への批判や助言は控えてください
- ・ 話された内容は外に持ち出さないでください
- ・ 布教、営業、政治活動などはお断りします

## 参加された方の声

ありのままの  
気持ちが出せて  
嬉しいです

自分の思っていること  
感じていることを  
聞いてもらえて  
楽になりました

同じ思いを  
している人が  
こんなにもいることが  
わかりました

みなさんとお話を  
すると いつも  
元気をもらいます

自分だけが  
苦しいのではないと  
思いました

自分の気持ちを  
吐き出せる  
場所があって  
ホッとできます

少しころが  
癒されました

ルールに沿って会が  
進められているので  
心おきなく話をすること  
ができました

仲間がいると  
感じられました