

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、支え合う場です。

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。お住まいの地域に限らず、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

◎岩手県福祉総合相談センター

4階大会議室

◎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。

個別にお問合せください。

◎北上地区合同庁舎

◎中部保健所 保健課 ☎0198-22-4592

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 ☎0191-34-4689

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



想いを語りながら、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 ☎0194-66-9680

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（秘密を守ります）。

岩手県内『自死遺族交流会』のご案内

2022.11.14 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：家族や親族など近し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)	4/9、5/14、6/11、 7/9、8/20、9/10、 9/30、11/12、12/10、 R5年:1/14 2/18、3/11 (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 ※9/30 は特別 日程。	岩手県福祉総合 相談センター 4階大会議室	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	開催日時未定。				中部保健所 保健課 0198-22-4592 (内線 228)
こころサロン 奥州	5/7、7/2、9/3、11/5 R5年:1/7、3/4 (原則奇数月第1土曜) ※5、1月は第2土曜	13:30～ 15:00	奥州保健所 2階 第3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	7/16、9/17、11/19 R5年:1/21 (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 0191-34-4689 (内線 240)
釜石・大槌 わかち合いの 集い	8/23、R5年:1/17 10/6	13:30～ 15:00	釜石地区合同庁舎 2階 相談室3 大槌町文化交流セ ンターおしゃっち 2階 会議室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 346)
わかち合いの会 宮古	6/4、11/5、R5年:3/4 7/6 9/29	13:30～ 15:00 ※11/5 は変更	宮古地区合同庁舎 母子相談室 山田町 保健センター 岩泉町 保健センター	開催日の 2日前まで	宮古保健所 保健課 0193-64-2218 (内線 236)
こころサロン 久慈	12/5、R5.2/6	13:30～ 15:00	久慈地区合同庁舎 5階第3会議室	開催日の 3日前まで	久慈保健所 保健課 0194-66-9680
こころサロン 二戸	9/6、12/6、R5年:3/7	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 230)
わかちあいの会 (ソーシャルサポ ートセンターもりお か)	5/31、6/28、7/26、8/30、 9/27、10/25、11/29 12/20 R5年:1/31、2/28、3/28	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「わかちあ いの会につい て」と申し込み 下さい。	ソーシャルサポ ートセンターもりお か 019-652-8221 (担当 菊地)



- 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。