発行：岩手県精神保健福祉センター（岩手県自殺対策推進センター）

令和８年度

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、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。

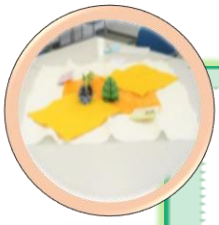
『自死遺族交流会』は、同じ経験を持つご遺族が集い、自分の体験や想いを語り合い、支え合う場です。抱える悲しみや苦しみを語り合い、分かち合ってみませんか？

対　象　者：家族や親族など近しい方を自死でなくした方
※思いや体験を安心して分かち合えるよう、参加は原則、ご家族を自死で亡くした方に限ります。
※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。

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：個人情報は厳守します。詳しくは、各実施機関へお問い合わせください。
会の進行は職員が行うこともあります。
日時・場所の変更や開催中止となる場合がございます。

●要予約です。内容、日時等は次ページをご確認ください。　　会…会場、問…お問合せ先



りんどうの会（分かち合い）　＜ 新規参加者は要予約(開催日の 2 日前まで・要事前面接）＞

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。
会:岩手県福祉総合相談センター　４階 大会議室　　問:精神保健福祉センター　019-629-9617
＜R8＞ 4/11、5/9、6/13、7/18、8/22、9/12、10/10、11/21、12/12
＜R9＞ 1/9、2/13、3/13　　13:30～15:00　　全土曜日

こころサロン中部　＜ 事前要予約(新規参加者）＞

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。
会:お問い合わせ下さい
問:中部保健所 保健課　0198-22-2331（内線：412）担当/竹内
原則第４土曜日　14:00～16:00
（詳細な日程についてはお問い合わせ下さい。）

こころサロン　奥州　＜ 要予約・会場に余裕がある場合は、当日参加も可能 ＞

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。
会:奥州保健所２階 相談室
問:奥州保健所 保健課　0197-22-2831（内線：405）　担当/折居
＜R8＞ 5/9、7/4、9/5、11/7、　＜R9＞ 1/9、3/6　　**全土曜日**
13 時 30 分～15 時 00 分

こころサロン　一関　＜ 要予約(開催日の 2 日前まで）＞

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。
会:一関地区合同庁舎別棟 第３会議室　　問：一関保健所 保健課　0191-34-4689
＜R8＞ 5/16、7/17、9/12、11/20　＜R9＞ 1/16　　13:30～15:00
※５月、９月、１月は土曜日、７月、11 月は金曜日

釜石・大槌わかち合いの集い　＜ 事前要予約 ＞

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。
会:お問い合わせ下さい　問:釜石保健所 保健課　0193-25-2710（内線：348）
年 3 回（詳細な日程についてはお問い合わせください。）

わかち合いの会・宮古　＜ 事前予約 ※新規参加者は事前面接 ＞

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。
会:宮古地区合同庁舎母子相談室　問:宮古保健所 保健課　0193-64-2218（内線：234）
＜R8＞ 6/27、8/29、10/17　＜R9＞ 2/6　　全土曜日
いずれも 13 時 30 分～15 時　※10/17(土)は、15：00～16：00（公開講座を同日開催）

こころサロン 久慈 ＜ 新規参加者は予約制・開催日の３日前までに連絡>

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。
会: 久慈地区合同庁舎２階　面接室、栄養相談室　問:久慈保健所 保健課　0194-66-9680
＜R8＞ 5/25、7/27、9/28、11/16　＜R9＞ 1/25、3/15　　13:30～15:00　　全月曜日

こころサロン　二戸 ＜ 要予約 ＞

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。お待ちしています。
会: 二戸地区合同庁舎２階　2-A 会議室　※7/7 は３階　機能訓練室
問:二戸保健所 保健課　0195-23-9206　担当/工藤
＜R8＞ 5/12、7/7、9/1、11/10　＜R9＞ 1/12、3/2　　10:30～12:00　　全火曜日

わかちあいの会（ソーシャルサポートセンターもりおか） ＜ 要予約(開催日の前日まで) ＞

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。
会問:ソーシャルサポートセンターもりおか 019-652-8221
＜R8＞ 5/30、6/27、7/25、8/29、9/26、10/24、11/21、12/19
＜R9＞ 1/23、2/20、3/20　　10:30～12:00　　全土曜日

はーとステーション花あかり ～遺族の想いを語りあうつどい～

＜ 日時・場所変更の場合があるため、新規参加者は事前に問合せ ＞

故人のことや自身の思い、日常から感じることなど語り合い、故人と自分を大切にするつどいです。
会:盛岡市プラザおでって/一関市なのはなプラザ/岩手町プラザあい
問:はーとステーション花あかり　090-2842-9795（担当/庶務係 北川）※ショートメール可
盛岡: ＜R8＞ 5/9、7/18、9/19、11/21　＜R9＞ 1/16、3/20　13:10～15:10　全土曜日
一関: ＜R8＞ 4/18、8/22、12/19　13:10～15:10　全土曜日
岩手町: ＜R8＞ 6/20、10/17　＜R9＞2/20 11:00～12:30　全土曜日

グリーフケア cafe ほたる ＜ 要予約(開催日の 2 日前まで) ＞

ほたるでは亡くなられた原因と対象を問いません。大切な存在を亡くされた方ならどなたでもご参加いただけます。
会: hokKo　まなびルーム 2　（北上市ツインモールプラザ西館 2F）
問: グリーフケア cafe ほたる　090-9191-5750（小松）※ショートメール可
定員：4 名　参加費：200 円
＜R8＞　4/12、5/10, 6/7、7/12、8/16、9/13、10/4、11/15、12/13
＜R9＞　1/17、2/14、3/14　　13：00～14：30　全日曜日
※R8 9/13 と R9 3/14 は「自死遺族のわかちあいの会」

- 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（秘密を守ります）。
- 職員（保健師、相談員）が、個別のご相談もお受けします。