

## 自死遺族のための

# 「わかち合いの会」のご案内

家族を自死で亡くされた方々が集い、

安心して、お互いに語り合う場です。

- ✿ 同じような体験をした方々の中で、ご自身の様々な気持ち、亡くなった方への気持ちなどに丁寧にふれていただきたいと思います。
- ✿ 参加者やスタッフがお互いに大事にしたいことがあります。
  - お互いの話は、外では話しません
  - 批判や助言はしません
  - 無理に話す必要はありません
- ✿ 初めて参加される方は不安な気持ちもあると思います。  
そのような気持ちも参加者同士で思いあい、語り合える場にしたいと思います。

**対 象** 家族を自死（自殺）で亡くされた方

**内 容** 参加されたご遺族同士で語り合います

**開催日** 原則、偶数月の第3土曜日 14:00～16:00（受付 13:30～）

\* 予約は不要ですが、都合により開催日時を変更することや、急遽中止する場合がありますので、事前にお電話にてお問合せいただくことをお勧めいたします。

\* わかち合いの会の情報は、北九州市ホームページ、北九州市いのちとこころの情報サイトにも掲載しています。【チラシ裏面下部参照】

**会 場** 北九州市立精神保健福祉センター

**参加費** 無料

（主催・問合せ先）

北九州市立精神保健福祉センター

北九州市小倉北区馬借1丁目7-1

総合保健福祉センター5階

TEL 093-522-8729

FAX 093-522-8776



# 北九州市立精神保健福祉センターの自死遺族のためのサポート事業のご案内

【問合せ先】 いずれも、北九州市立精神保健福祉センター TEL：093-522-8729

## ➤ 「わかち合いの会」

家族を自死で亡くされた方々が集い、気持ちを安心して話せる場を提供しています。

【対象】 家族を自死で亡くされた方

【開催日】 原則、偶数月の第3土曜日

14:00～16:00

## ➤ 「個別相談窓口」

家族などを自死で亡くされた方の気持ちに寄り添い、必要に応じて地域の資源・支援機関などの情報提供を行います。

【対象】 家族などを自死で亡くされた方

※北九州市にお住まいの方、または在勤・在学の方に限ります

【開催日】 事前予約制

月～金 9:00～16:00の1時間程度  
(祝日・年末年始を除く)

## ➤ 「無料法律相談」

自死に伴い生じる法律問題について、弁護士が相談に応じます。

【対象】 家族などを自死で亡くされた方

※北九州市にお住まいの方、または在勤・在学の方に限ります

【開催日】 事前予約制

月～金 1時間程度

(祝日・年末年始を除く)

※弁護士は常駐していません。相談申込み後、日程を調整します。継続的な相談には対応していません。

## ➤ 「グリーフケア コンサート」

自死遺族のグリーフケアをテーマに講演会とミニコンサートを行います。

・グリーフ (Grief 悲嘆) …大切な人を亡くされた後に、誰にでも起こりうる様々なからだやこころの変化のこと。

【対象】 家族を自死で亡くされた方や、その周囲の方、支援者、大切な人を亡くされた方、自死遺族支援に関心のある方等

【開催日】 年1回開催

## ➤ 広報・啓発

自死遺族に対する情報提供のほか、支援者及び広く市民の皆さまに広報・啓発するため、啓発用冊子の作成・配布をしています。

【リーフレット】 「大切な人を亡くされた方へ～こころのケアのために～」

※北九州市いのちとこころの情報サイトに掲載。

北九州市立精神保健福祉センター等に配布。

に掲載。

北九州市立精神保健福祉センター等に配布。



北九州市ホームページ等にも様々な情報を掲載しています。

### ◆北九州市ホームページ

『自死遺族のためのわかち合いの会』

【二次元コード】 【URL】



[https://www.city.kitakyushu.lg.jp/contents/924\\_11760.html](https://www.city.kitakyushu.lg.jp/contents/924_11760.html)

### ◆北九州市いのちとこころの情報サイト

【二次元コード】 【URL】 <https://www.ktq-kokoro.jp/>



自死遺族のためのわかち合いの会の情報は、上記 HP の【キーワードから探す】に、“わかち合い”と入力し、検索。