

令和5年度



あすなろの会（自死遺族交流会）



のご案内

長野県精神保健福祉センター

家族を自死で失い遺された家族は、悩みや困難、苦しさを相談する相手も限られ、心理的にも身体的にもつらい状況となります。

あすなろの会（自死遺族交流会）は、同じような経験をされた方々が集まり、気持ちを語り、聴き合い、わかち合う場です。無理にお話をしなくても、他の方のお話を聴くだけの参加でも構いません。まずはお電話でご相談ください。

1 開催日時

毎月第2土曜日 13時30分～15時30分



※月により一部日程が変更となる場合があります。詳しくはカレンダーをご覧ください。

2 会場

長野市内（参加申込された方に会場をご案内します）

3 対象者

ご家族を自死で亡くされた方（自死された方の親・配偶者・きょうだい・子）

4 会の流れ

- ・自己紹介
- ・ルールの確認（会で聞いた話は外へは持ち出さない、批判・非難は控えるなど）
- ・わかち合い
- ・ティータイム ※新型コロナウイルス感染症対策のため中止しています

5 参加費（お茶菓子代）

1人1回100円 ※現在はティータイム中止により徴収していません

6 参加申込方法

長野県精神保健福祉センターまでお電話ください。

TEL：026-266-0280

7 その他

- ・秘密は守られます
- ・長野市内の他に、佐久地域、上田地域、伊那地域、松本地域でも開催しています。どの地域に参加していただいても構いません。詳細はお問い合わせください。



申込み・問い合わせ

精神保健福祉センター（長野市下駒沢 618-1）

電話： 026-266-0280 ※「あすなろの会の担当者」



令和5年度 あすなろの会開催日カレンダー

長野県精神保健福祉センター

長野県内5会場で開催しています。詳細は精神保健福祉センター(TEL:026-266-0280)又は各地域の県保健福祉事務所健康づくり支援課にお問い合わせください。

令和5年4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8 長野
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

令和5年5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13 長野
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 佐久	24	25	26	27 伊那
28	29	30	31			

令和5年6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 松本
4	5	6	7	8	9	10 長野
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

令和5年7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8 長野
9	10	11	12	13 上田	14	15
16	17	18	19 佐久	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

令和5年8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 長野
20	21	22	23	24	25	26 伊那
27	28	29	30	31		

令和5年9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 松本
3	4	5	6	7	8	9 長野
10	11	12	13	14	15 佐久	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

令和5年10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 長野
15	16	17	18	19 上田	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

令和5年11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8 佐久	9	10	11 長野
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25 伊那
26	27	28	29	30		

令和5年12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 松本
3	4	5	6	7	8	9 長野
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

令和6年1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13 長野
14	15	16	17	18 上田	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

令和6年2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10 長野
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 佐久	23	24 伊那
25	26	27	28	29		

令和6年3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 松本
3	4	5	6	7	8	9 長野
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30