

令和8年度「こもれびに集う」（自死遺族等交流会）のご案内

身近な人を自死で失い遺された方は、悩みや困難、苦しさを抱え、心理的にも身体的にも辛い状況になることがあります。

「こもれびに集う」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。他の方のお話を聴くだけでも構いません。ご参加をお待ちしております。



1 開催日時

- ① 令和8年9月18日（金）13時30分～15時30分
- ② 令和9年2月9日（火）14時～15時30分
- ③ 令和9年2月26日（金）14時～15時30分

2 方法・会場

- ① 対面（長野市内） ※参加申込された方に会場をご案内します
- ② ③オンライン会議システム（Zoom） ※各会定員15名（先着申し込み順）

3 対象者

身近な人を自死で亡くされた方 ※どのような関係性の方でも構いません

① ③自死された方の家族・親戚、恋人、パートナー、友人、職場の人等



② 自死された方の親戚、恋人、パートナー、友人、職場の人等

②については、自死遺族（自死された方の親・配偶者・きょうだい・子）以外の方がご参加いただけます。

自死遺族の方は「あすなろの会」を県内6カ所で開催しています。

4 参加申込 ※以下のいずれかの方法でお申し込みください

(1) ながの電子サービス

申込期限	申込方法
① 令和8年9月10日（木）	【URL】 https://x.gd/ndZ7y 【QRコード】 
② 令和9年2月1日（月）	【URL】 https://x.gd/e0R2l 【QRコード】 
③ 令和9年2月18日（木）	

(2) 電話 上記申込期限までに、下記の間合せ先にご連絡ください。

問合せ

長野県精神保健福祉センター 「こもれびに集う」担当者宛
平日9:00～16:30 電話：026-266-0280
※自死遺族の家族のみ（自死された方の配偶者、親、子、きょうだい）を
対象とした「あすなろの会」もあります。詳しくはお問い合わせください。

