身近な人・大切な人を自死で亡くされた方へ

～令和７年度「自死遺族個別相談」「自死遺族の集い」のご案内～

身近な人、大切な人を自死で亡くした時、遺された人は深い悲しみを抱き、複雑な感情におそわれることがあります。「誰にも話すことができない」「自分を責めてしまう」「先のことを考えることができない」「体調がすぐれない」「眠れない」‥。

精神保健福祉センターでは、安心して相談できる場所として「自死遺族個別相談」、思いを語りあい・聴きあう「自死遺族の集い」を開催しています。

安心して語れる場所があります。一人で抱えず、まずはお電話をください。

自死遺族個別相談

○ 場　所　　山形県精神保健福祉センター　２階　相談室
○ 内　容　　精神科医師や保健師による個別相談
○ 相談日　　随時（**予約制**）

自死遺族の集い「ティアーズの会」

今年度から、曜日が変更になりました。ご注意ください。

○ 場　所　　山形県精神保健福祉センター　３階　会議室
○ 内　容　　思いを語りあい、聴きあう“わかちあい”
○ 開催日時　原則第４水曜日　１３時３０分から１５時１５分

令和７年　４月２３日（水）	５月２８日（水）	６月２５日（水）
７月２３日（水）	８月２７日（水）	９月２４日（水）
１０月２２日（水）	１１月２６日（水）	１２月２４日（水）
令和８年　１月２８日（水）	２月２５日（水）	３月２５日（水）

※初回参加時のみ、予約が必要です。事前に下記までお電話ください。
※いずれも費用は無料です。秘密は厳守します。

･･･集い（わかちあい）とは･･･

身近な人、大切な人を自死で亡くした方々が集い、同じ場所で、同じ時間（とき）を過ごしながら、それぞれの思いを語り、聴き合う場です。サポート役としてファシリテーターが入ります。話したくない時は、黙って聴いているだけでも構いません。安心して思いを語っていただける場になるように、語られた内容は他では話さない事をルールにしています。

【お問合わせ・申込み先】
山形県精神保健福祉センター
〒990-0021　山形市小白川町２丁目 3-30
電話　023-674-0139