

わかち合いの会のご案内

～ 自死遺族の集い ～

大切な方を自殺という形で亡くしたとき、その悲しみはとても一人で抱えきれぬものではありません。

遺族の方々が、悲しみをわかち合い、共に過ごせる集いの場を定期的開催します。

ひとりで悩まず、ご参加ください。事前の申し込みがなくても当日参加できます。

秘密は守られます。ご参加お待ちしております。

- ◆ 対象者 大切な方を自死（自殺）でなくされたご家族の方
- ◆ 開催日 毎月第4火曜日（祝祭日と重なる時は、第3火曜日）
13:30～15:30（受付13:00）
- ◆ 場 所 えーるピア久留米（受付会場：203号室）
※受付会場は、変更になる場合もありますので、当日会場にて案内掲示板をご確認ください
福岡県久留米市諏訪野町1830-6（アクセスは裏面をご参照ください）

※なお、個別の相談についても、随時お受けしています。

<参加された方の声>

- ・いちばん辛い時にこの会に参加して、同じ経験をされた方々に気持ちを分かっていたいただき救われました。（50代男性）
- ・胸の内は話せないと思っていましたが、皆様と悲しい想いは一緒なんだと本当に分かち合うことができたと感じました。（70代女性）
- ・わかち合いの会は、同じ立場の者同士、安心して話すことができる場です。互いに思いを分かち合うことで、気持ちがホッとしています。たくさんの方に参加してもらいたいと思います。（50代女性）

【問合せ】

久留米市保健所保健予防課（精神保健チーム）
〒830-0022 福岡県久留米市城南町15番地5
TEL 0942-30-9728
FAX 0942-30-9833

大切な方を自死で亡くされた方へ 身近に起こり得るからだよこころの反応

からだの変化

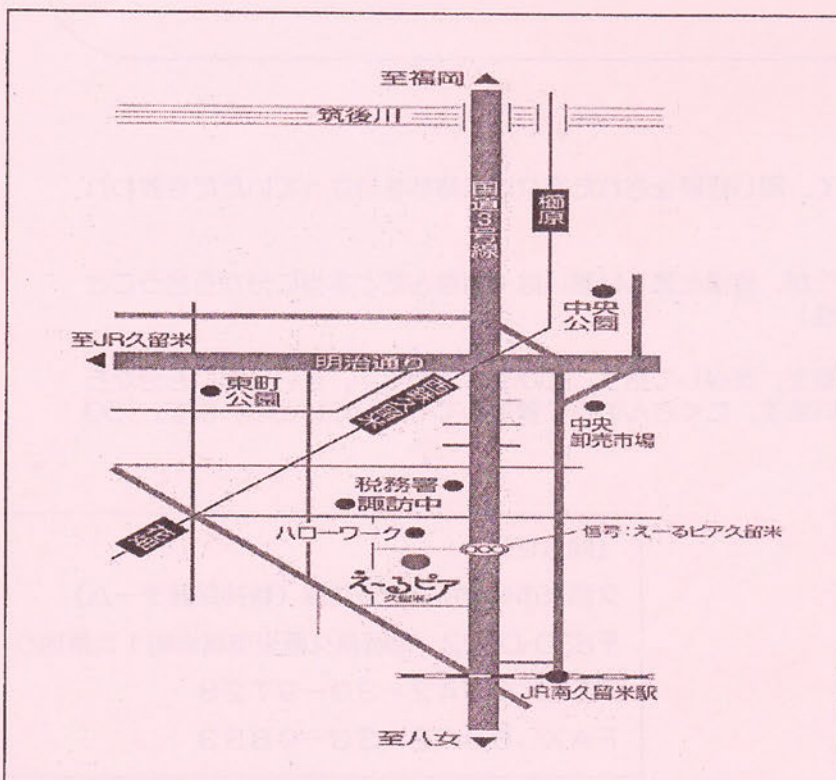
- ・ 寝つきが悪い、眠りが浅い等
- ・ 疲れやすい
- ・ 食欲がない
- ・ 体力が落ちる
- ・ 息苦しい、心臓がドキドキする
- ・ 持病が悪化する
- ・ 頭痛、めまい
- ・ 肩こり
- ・ 胃腸の調子が悪くなる

こころの変化

- ・ 何も手につかない
- ・ 何に対しても興味がわかない
- ・ 楽しめない
- ・ 何となく落ち着かない
- ・ 急に不安になる
- ・ 一人でいるのが怖い
- ・ そのときのことを思い出す
- ・ 悲しいという気持ちさえ起きない
- ・ 「死にたい」と考えてしまう

福岡県精神保健福祉センター「大切な人を自死で亡くされた方へ」冊子より抜粋

会場までの案内地図



徒歩：西鉄久留米駅から約10分
(約700m)

バス：西鉄久留米駅から約5分
JR久留米駅から約20分
「税務署前」下車後、徒歩3分

