

自死遺族が 2013 年に設立、当事者を中心に自助活動を行う NPO 法人です。自死遺族、うつ当事者やその家族、精神障害のある方が抱える大きな心の重荷が、互いの胸の内を語りあうことで少しでも軽くなるように、との想いで活動しています。

「分かち合いの会」「常設型傾聴の場【こころのともしび】の運営」などを行っています。

自死遺族の希望の会（分かち合い）

大切な方を自死で亡くした方のみを対象とする分かち合いの会です。自死遺族の想いを互いに語りあいます。軽食会もあります。（毎月第 3 土曜日 14 時～）

9月16日（土）14時～17時（途中出入自由）

■会場：広島教会（下の地図をご覧ください）

■参加費：300円

こころを休憩する会（分かち合い）

うつなどの気分障害をもつ方や、その家族や友人が対象です。生き辛さ、孤独感や行き場のなさなど、自由に語り合います。軽食会もあります。（毎月第 2 日曜日 14 時～）

9月10日（日）14時～17時（途中出入自由）

■会場：こころのともしび（下の地図をご覧ください）

■参加費：300円

常設型傾聴スペース「こころのともしび」

孤独・孤立感、寂しさ、不安、行き詰まり、怒り、やるせなさ、切なさ。。。ふだんは気楽に吐き出すことができない心の中の想いを自由に語れるフリースペースです。気楽に「こころの荷下ろし」に来ませんか？

■開設日、時間： 10時～16時（※予約があれば20時まで延長） ※土曜休、水曜要予約、日曜13時～16時

✿ 社会福祉士、心理カウンセラー、看護師による個室傾聴：毎日実施（無料）

✿ 昼食：毎週 月・木・金（300円）

★今月の主な予定★

※心を明るくするヨガ：9月1日（金）13時30分～14時30分（参加費無料）

※気功療法士を囲む茶話会：9月25日（月）13時～14時（参加費無料）

※食養茶話会：9月14日（木）12時00分～14時（参加費として昼食代 300円）

✿ 気功療法：毎週月曜日（4日、11日、18日、25日）

✿ 温熱刺激療法：第3週木曜日（21日）

✿ 全身気功ヒーリング：第4木曜日（28日）

✿ 占いと傾聴：（第2,4金曜日（8日、22日）

✿ 電話傾聴相談：奇数週金曜日（1日、15日、29日） 専用ダイヤル 090-1352-2377

《事務局、こころのともしび所在地》

広島市西区庚午北4丁目6-7 庚午ビル1階



広電宮島線「高須」駅から徒歩5分
国道2号線宮島街道沿い「マックスバリュ」角を入り、次の角を右に曲がると、「庚午動物病院」の隣にあります。車の方は「庚午北4丁目」（「はるやま」手前角）を左折、次の角（一方通行路）を左折。P1台あり。

《日本基督教団 広島教会》

広島市中区大手町5丁目16-23

☎082（243）0520 ※会についてのお問い合わせは事務局へ

