

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。

10月15日（日）14時～17時（途中出入自由）

■会場：こころのともしび

会場、日時を変更しています ■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～）

10月8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★

★10月22日（日）10時～16時：「精神科医のこころの健康相談会」無料

★10月15日（日）13時～17時：「自死遺族の希望の会」

★第1金曜日（6日）13時30分～14時30分：「心が明るくなるヨガ」無料

★第2木曜日（12日）12時～14時：食養茶話会

★奇数週金曜日（6日、20日）10時～16時：「電話による傾聴」（090-1352-2377）

★第4月曜日（23日）13時～14時：気功療法士を囲む茶話会（無料）

★ 気功療法：毎週月曜日（2日、9日、16日、23日、30日）

★ 温熱刺激療法：第3週木曜日（19日） ★ 全身気功ヒーリング：第4木曜日（26日）

★ 占いと傾聴：（第1木曜日、第2、4金曜日（5日、13日、27日）

＜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。

10月、11月の「自死遺族の希望の会」は「こころのともしび」で第3日曜日（10月15日、11月19日）に開催します。