

小さな一歩・ネットワークひろしま

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。（偶数月第3土曜日14時～）

6月16日（土）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

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～）

5月13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） ※日曜休、水曜要予約、土曜13時～16時

☆社会福祉士、心理カウンセラーによる個室傾聴：毎日実施（無料）事前電話予約必要

☆昼食：毎週 月・木・金（300円）

★5～6月の主な予定★

5月3日～6日は、「こころのともしび」はお休みさせていただきます。

★第2木曜日（10日）12時～14時：食養茶話会

★奇数週金曜日（18日）10時～16時：「電話による傾聴」（090-1352-2377）

★第4月曜日（28日）13時～14時：気功療法士を囲む茶話会（無料）

★第5木曜日（31日）11時～12時：「心が明るくなるヨガ」無料 ※4月から曜日・時間が変わりました

★第4木曜日（24日）18時～20時：「夜のほろ酔い酒会」（参加費 500円）

☆ 気功療法：毎週月曜日（7日、14日、21日、28日）

☆ 温熱刺激療法：第3週木曜日（17日）

☆ 占いと傾聴：（第2,4金曜日（11日、25日）

★精神科医のこころの健康相談会：6月17日（日）10時～16時 無料／要予約

《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



常設型傾聴スペース「こころのともしび」5月の催しとスケジュール

「こころのともしび」5月予定

基本時間	月	火	水	木	金	土	日
	10時～16時	10時～16時	10時～16時	10時～16時	10時～16時	13時～16時	13時～16時
日		1	2	3	4	5	6
昼食				休み			
専門相談等							
日	7	8	9	10	11	12	13
昼食	あり			あり	あり		こころを休憩する会(分かち合い)
専門相談等	気功療法		予約のみ	食養茶話会	占いと傾聴		
日	14	15	16	17	18	19	20
昼食	あり				あり		休み
専門相談等	気功療法		予約のみ	温熱刺激療法	電話傾聴		
日	23	22	23	24	25	26	27
昼食	あり			あり	あり		休み
専門相談等	気功療法		予約のみ	ほろ酔い酒話会	占いと傾聴		
日	28	29	30	31			
昼食	あり						
専門相談等	気功療法 気功療法士と語る 茶話会		予約のみ	心を明るくするヨガ			

★第5木曜日13時30分～14時30分:「心が明るくなるヨガ」無料

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

★第4月曜日13時～14時:気功療法士を囲む茶話会(無料)

★24日18時～20時:「ほろ酔い酒会」:軽いお酒を飲みながらリラックスして語り合う会(500円)

★「心を明るくするヨガ」姿勢や呼吸を整えるだけでなく、「笑いヨガ」の手法を取り入れて、「こころ」も楽になるヨガのレッスンです。

★「占いと傾聴」占い技術のある女性カウンセラーが占いを交えながら傾聴をします

★「温熱刺激療法」熱すぎず、体がホカホカになるやさしい温熱療法です。料金:20分700円

★「気功療法と傾聴」整体師が、施術と傾聴をします。整体料金:20分700円

★「全身気功ヒーリング整体&傾聴」体内循環を促し、心と体を癒し整えます。料金:20分700円