

## 令和7年度 第2回自死遺族等交流会「こもれびに集う」実施要領

### 1 目 的

身近な人を自死で失い遺された方は、悩みや困難、苦しさを抱え、心理的にも身体的にも様々な変化が現れる場合がある。遺された方が抱える悩みや問題、状況は一人ひとり異なるが、同じ悩みや苦しさを抱える仲間との出会い、安心して自分の体験を語り合う場が必要となることがある。このような状況は、自死遺族に限らず、親しい友人や恋人、職場の人等の身近な人を自死で失った人にも同様であると考えられる。

そこで、身近な人を自死で亡くされた方が、同じ立場の方々とありのままを語り合い、安心して気持ちをわかちあうことを目的に、自死遺族等交流会を開催する。

### 2 主 催

長野県精神保健福祉センター

### 3 開催日時

令和8年3月2日（月） 午後2時～4時

### 4 方 法

オンライン会議システム（Zoom）

### 5 対象者

長野県内在住の身近な人を自死で亡くされた方  
（自死された方の家族・親戚、恋人、パートナー、友人、職場の方等）

### 6 定 員

15名（先着申し込み順）

### 7 参加費

無料 ※インターネット接続への通信費は参加者負担。

### 8 内 容

#### （1）わかちあい

- ・わかち合いの時間は、参加者が発言をし、職員は参加者の発言に対するコメント等は行わず、進行に徹する。
- ・参加者は自身の経験や気持ちを自由に話すことができるが、他の参加者への批判や布教・営業・政治活動に関する話題は控える。また、会で聴いた話を外へは持ち出さない。
- ・申し込み状況によってはグループに分かれて分かち合いを行う。

#### （2）自死遺族等支援に関する情報提供

- ・あすなろの会等について情報提供する。
- ・「身近な人を亡くされた方へ～自死遺族等の方へのしおり～」の情報を共有する。

### 9 申込方法

(1) 申込期限

令和8年2月24日(火)

(2) 申込方法

ながの電子申請サービス

<URL>

[https://apply.e-tumo.jp/pref-nagano-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=65260](https://apply.e-tumo.jp/pref-nagano-u/offer/offerList_detail?tempSeq=65260)

<QRコード>



10 問合せ先

長野県精神保健福祉センター「こもれびに集う」(自殺対策)担当者

電話：026-266-0280 FAX：026-266-0502

11 その他

- ・参加者には申込時に入力してもらったメールアドレス宛に、事前にZoomの参加用URLを送付する。
- ・参加者には守秘義務や参加の際のルール・マナーについて申込時及び当日に職員から説明を行う。

(問合せ先)

担当：長野県精神保健福祉センター

竹内、近藤、熊井

〒381-8577 長野市下駒沢618-1

電話：026-266-0280

FAX：026-266-0502

Email：withyou-r@pref.nagano.lg.jp