

令和3年度

# つどいのご案内

～自死遺族のつどい～

身近な方を自死で亡くされた方が  
安心して胸の内を語り合える場として  
開催しております。

対 象：自死でご家族やご友人、恋人など、身近な人を亡くされた方  
参加費：無料

## 日時・場所

回	日時	場所
1	令和3年 5月22日 (土) 13:30～15:30	青森市民ホール 1階 会議室4
2	令和3年 7月31日 (土) 13:30～15:30	弘前市民会館 2階 第2小会議室
3	令和3年 9月18日 (土) 13:30～15:30	八戸 ユートリー 4階 研修室
4	令和3年11月28日 (日) 13:30～15:30	青森市民ホール 1階 会議室4
5	<del>令和4年 1月23日 (日) 13:30～15:30</del>	<del>弘前市民会館 2階 第2小会議室</del> 中止
6	<del>令和4年 3月13日 (日) 13:30～15:30</del>	<del>八戸 ユートリー 4階 研修室</del> 中止



今年度は上記日程で開催する予定ですが、**新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催しない場合もあります。開催の可否については事前にお問合せください。**

### 申し込み・お問合せ

事前に電話にて下記までお申し込みください。  
「つどいのごことで・・・」とお申し出ください。

青森県立精神保健福祉センター  
青森市三内字沢部 3 5 3 - 9 2

《事務室》  
0 1 7 - 7 8 7 - 3 9 5 1  
担当：佐藤

参加費無料

秘密厳守

無理に話さなくてもかまいません

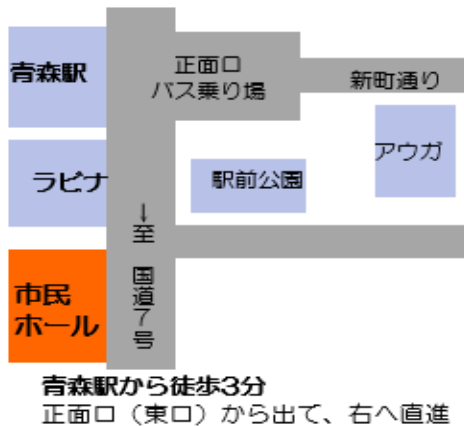
## ～自死遺族のつどいとは～

身近な方を自死で亡くされた方は「なぜ自死したのか」「あの時、こうしていれば…」「もっと何かできたのでは…」と、様々な感情や場面が頭の中をよぎるだけではなく、周囲からの何気ないことばや態度に傷ついたり、偏見や誤解を感じることもあります。しかしながら、そういった気持ちを誰にも話さず一人で抱え込んでいるご遺族も多いのではないのでしょうか。

このつどいは、「誰かに話を聴いてほしい」「話をしたい」ときに安心して話せる、安心して聴ける場として開催しております。その場にいるだけでも、お話を聴くだけでも構いません。お気持ちが辛く感じるときはその場から離れていただいても大丈夫です。

話した内容や個人情報などのプライバシーは参加者同士においても守られるルールを設定しています。

## 会場アクセス



### 【青森会場】

青森市民ホール 1階 会議室4  
住所：青森市柳川一丁目2-14

### 青森会場開催日

- ①令和3年 5月22日（土） 13:30～15:30
- ②令和3年11月28日（日） 13:30～15:30

### 【弘前会場】

弘前市民会館 2階 第2小会議室  
住所：弘前市下白銀町1-6

#### ▶電車でお越しの方

弘前駅前またはイトーヨーカドーバスターミナルから15分「市役所前公園入口」下車

### 弘前会場開催日

- ①令和3年 7月31日（土） 13:30～15:30
- ~~②令和4年 1月23日（日） 13:30～15:30~~

中止



弘前公園（弘前城）の南側、市役所前から次の信号を右折。



### 【八戸会場】

八戸ユートリー 4階 研修室  
住所：八戸市一番町一丁目9-22

### 八戸会場開催日

- ①令和3年 9月18日（土） 13:30～15:30
- ~~②令和4年 3月13日（日） 13:30～15:30~~

- 八戸駅東口から 徒歩1分  
乗り入れ線：JR東北新幹線・東北本線・八戸線・青い森鉄道
- 東北自動車道八戸ICから 車で7分

中止