

自死遺族支援

## わかちあいの会

亡くなった方の  
命日や誕生日、  
結婚記念日など  
思い出深い  
特別な日が近づくと、  
気持ちの落ち込みや、  
体調が崩れたり  
することがあります。

### 誰かに聞いて欲しい…

そんな時 お電話ください。  
悲しみは消えることはないけれど  
少しだけ気持ちが軽く  
なるかもしれません

大切なひとを突然失った  
悲しみや苦しみをわかちあい  
想いや気持ちを語り合う場が  
あります。

### 誰かと話したい…

お話しされた内容は決して外部へ  
漏れることはありません

お話したくなければ、無理に  
お話しされる必要はありません  
聞いているだけでもいいのです

安心してお越しください  
心からお待ちしています  
専門の支援員がお話を  
聴かせていただきます

たいせつなひとを  
自死でなくされたあなたへ

## 自死遺族専用電話

川崎いのちの電話  
奈良いのちの電話

詳しくは中をご覧ください



日本いのちの電話連盟  
FEDERATION OF INOCHI NO DENWA

いのちの電話 検索



## 仙台いのちの電話

自死遺族支援 わかちあいのつどい

### すみれの会



仙台市市民活動サポートセンター  
日時：毎月第1土曜日・第3水曜日 13:00～15:00

事務局

☎022-718-4401  
(月～金 10:00～17:00)

## 栃木いのちの電話

自死遺族支援 わかちあいの会

### こもれび



とちぎ福祉プラザ内  
日時：毎月第1・第3土曜日 14:00～16:00

事務局

☎028-622-7970  
(月～金 9:00～17:00)

## 千葉いのちの電話

自死遺族支援 わかちあいの会

### ひだまり



千葉市生涯学習センター  
日時：毎月第3土曜日 13:30～16:00  
アミュゼ柏

日時：奇数月第2日曜日 13:30～16:00

印旛健康福祉センター

日時：偶数月第3金曜日 13:30～16:00

事務局

☎043-222-4416  
(月～金 9:00～17:00)

## 奈良いのちの電話

自死遺族支援 よりそいの会

### あかり



はぐくみセンター

日時：奇数月第4日曜日 14:00～16:30

あかり専用電話

毎週火曜日 10:00～16:00

☎0742-35-7200

毎週木曜日 13:30～16:30

☎0742-93-8397

## 沖縄いのちの電話

自死遺族支援 分かち合いの会

### あやぐむぬ会



北部生涯学習推進センター

日時：偶数月第1土曜日 14:00～16:00

事務局

☎098-888-4747  
(月～金 9:00～17:30)

## 佐賀いのちの電話

自死遺族支援 わかち合いの会

### ハートの海



アバンセ

日時：毎月第4土曜日 13:00～15:30

事務局

☎0952-34-4186  
(月～金 11:00～16:00)

## いのちの電話 自死遺族支援実施センター

お近くの「いのちの電話」  
事務局にお問い合わせください。

詳しくはHPをご覧ください。

## 川崎いのちの電話

### 自死遺族ほっとライン



日時：毎月第2・第4木曜日 12:00～16:00

☎044-966-9951