

## こころ・つむぎの会のご案内

### 開催日時

偶数月 第2日曜日  
午後 1時～1時30分 受付・説明  
1時30分～3時 分かち合い  
3時～3時30分 ティータイム

### 参加費

200円（お茶菓子代など）

### 開催場所

鹿児島県精神保健福祉センター  
〒890-0021  
鹿児島市小野一丁目1-1（ハートピアかごしま2階）  
Tel 099-218-4755

※初めて参加される方は事前にお電話下さい。

### 対象者

大切な方を自死(自殺)で亡くされた方

### 分かちあいでの約束ごと

- ◆ お住まいやお名前について、話したくなければ、**匿名での参加**ができます。
- ◆ **アドバイス**や**意見**の押しつけは、例えどんな善意でも相手を傷つけることがあるので慎んで下さい。
- ◆ 他の方の話は**最後まで**傾聴しましょう。
- ◆ 話すときは**自分の事だけ**話して下さい。
- ◆ 気兼ねなく話せるよう、会の中で話されたことは**他の場所で話さないようにして下さい**
- ◆ 宗教への勧誘やセールスはしていませんので、ご安心して下さい。



## ご相談ください

（平成23年3月現在）

### 鹿児島県自殺予防情報センター

099-228-9558

### 鹿児島県精神保健福祉センター

099-218-4755

### 最寄りの保健所

鹿児島市保健所	099-258-2321
伊集院保健所	099-273-2332
加世田保健所	0993-53-8001
指宿保健所	0993-23-3854
川薩保健所	0996-23-3166
出水保健所	0996-62-1636
始良保健所	0995-44-7964
大口保健所	0995-23-5103
鹿屋保健所	0994-43-3121
（健康づくり）	0994-52-2105
（精神保健福祉）	0994-52-2124
志布志保健所	099-472-1021
西之表保健所	0997-22-1138
屋久島保健所	0997-46-2024
名瀬保健所	0997-57-7243
徳之島保健所	0997-82-0149

### 最寄りの市町村の相談窓口

（各市町村にお問い合わせください）

### こころの電話

099-228-9566  
228-9567

### いのちの電話

099-250-7000

自死遺族支援のための

NPO法人 グリーフケア・サポートフラザ

<http://www12.ocn.ne.jp/~griefcsp/index.html>  
03-3796-5453


あしなが育英会 <http://www.ashinaga.org/>

日本司法支援センター 法テラス鹿児島  
0503383-5525

# 大切な人を 自殺でなくされたあなたへ

ひとりで悩まないでください。  
あなたの話を聴かせてください。



 鹿児島県自殺予防情報センター  
（鹿児島県精神保健福祉センター）