

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。（毎月第3土曜日14時～）

6月18日（土）14時～17時（途中出入自由）

■会場：広島教会（下の地図をご覧ください）

■参加費：300円

### うつ症状がある方、またはその家族の分かち合い

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～）

6月12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）

※土日曜日は13時～16時 ※水曜日は予約のみ ※第3土曜日休み

★裏面にスケジュール表やイベント・講座のお知らせがあります★

### ■活動内容

★傾聴スキルのあるスタッフが話をゆっくり聞きます。（個室カウンセリングもあります）

★手作りの温かいお昼ご飯で食卓を囲みます。（月・木・金 12時～13時30分ごろ）

★占い、気功整体、薬剤師の「薬に関する相談」、グリーフケアカウンセリング、中小企業診断士の経営・仕事相談などもあります。

★ゆっくり休憩が必要な方を、豊平のゲストハウス「もりのおうち」にお連れします。

★「生活上の困りごと」に対して、専門家の指導のもとで生活自立支援や社会復帰へのお手伝いをします。

★読書、ひなたぼっこ、お昼寝、お茶を飲みながら雑談など、好きなことをしながらのんびりと半日を過ごすことができます。

### 《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



広島電線「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台あり。

### 《日本基督教団 広島教会》

広島市中区大手町5丁目16-23

☎082（243）0520 ※会についてのお問い合わせは事務局へ



# 常設型傾聴スペース「こころのともしび」6月の催しとスケジュール

## 6月の予定

基本時間	月	火	水	木	金	土	日
			予約のみ			午後1時～	午後1時～
日			1	2	3	4	5
昼食				あり	あり		
専門相談等				温熱刺激療法		経営仕事相談	占いと相談
日	6	7	8	9	10	11	12
昼食	あり			あり	あり		うつ当事者と家族の分かち合い
専門相談等	気功整体、薬相談			全身ヒーリング整体&傾聴	占いと傾聴	看護師の医療相談	
日	13	14	15	16	17	18	19
昼食	あり			あり	あり	休み(広島教会:自死遺族の希望の会)	占いと相談
専門相談等	気功整体			温熱刺激療法			
日	20	21	22	23	24	25	26
昼食	あり			あり	あり		
専門相談等	気功整体、薬相談			全身ヒーリング整体&傾聴	占いと傾聴	看護師の医療相談 グリーフカウンセリング*	占いと相談
日	27	28	29	30			
昼食	あり			あり			
専門相談等	気功整体						

★隔週木曜日に「温熱刺激療法」を行います。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

★「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

★「占い相談」プロの占い師が占いを交えながら、仕事など、様々な人生の相談に応じます

★「気功整体と傾聴」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

★「薬剤師のおくすり相談」薬剤師が、薬についての悩みを傾聴します

★「グリーフカウンセリング」カウンセラー認定資格者が大切な方を亡くした方のお話を傾聴します

★「経営仕事相談」中小企業診断士が中小企業経営者や仕事の悩みを傾聴します

★「看護師の医療相談」看護師が、病気や治療についての悩みを傾聴します