

## 小さな一歩・ネットワークひろしま

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～）

11月19日（土）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

### こころを休憩する会（分かち合い）

（旧名：うつ症状のある方またはその家族の会）

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～）

11月13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： 月～金 10時～16時（※予約があれば20時まで延長）※日曜日は13時～16時

※水曜日は予約のみ 11月23日（祝）は臨時休業です。

★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★

### 【8月からの新たな傾聴業務のお知らせ】

※毎月奇数週の金曜日10時～16時に「電話による傾聴」を始めました。

専用ダイヤルは **090-1352-2377**（相談業務時間内のみ）

※第1、2、4土曜日に「訪問傾聴」（アウトリーチ）を始めます。

療養中や心身の障害により外出が困難な方が対象です。※その他、事前に事情をお聞きした上で伺います。

※詳細は裏面にあります。お問い合わせ、申し込みは下記「こころのともしび」連絡先まで。

### 《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



広電宮島線「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。