

身近な人・大切な人を自死で亡くされた方へ ～令和8年度「自死遺族個別相談」「自死遺族の集い」のご案内～

身近な人、大切な人を自死で亡くした時、遺された人は深い悲しみを抱き、複雑な感情におそわれることがあります。「誰にも話すことができない」「自分を責めてしまう」「先のことを考えることができない」「体調がすぐれない」「眠れない」…。

精神保健福祉センターでは、安心して相談できる場所として「自死遺族個別相談」、思いを語りあい・聴きあう「自死遺族の集い」を開催しています。

安心して語れる場所があります。一人で抱えず、まずはお電話をください。

自死遺族個別相談

- 場 所 山形県精神保健福祉センター 2階 相談室
- 内 容 精神科医師や保健師による個別相談
- 相談日 随時（予約制）



自死遺族の集い「ティアーズの会」

- 場 所 山形県精神保健福祉センター 3階 会議室
- 内 容 思いを語りあい、聴きあう“わかちあい”
- 開催日時 原則第4水曜日 13時30分から15時15分

9月は第5水曜日です。

令和8年 4月22日(水)	5月27日(水)	6月24日(水)
7月22日(水)	8月26日(水)	9月30日(水)
10月28日(水)	11月25日(水)	12月23日(水)
令和9年 1月27日(水)	2月24日(水)	3月24日(水)

※初回参加時のみ、予約が必要です。事前に下記までお電話ください。

※いずれも費用は無料です。秘密は厳守します。

…集い（わかちあい）とは…

身近な人、大切な人を自死で亡くした方々が集い、同じ場所で、同じ時間（とき）を過ごしながらか、それぞれの思いを語り、聴き合う場です。サポート役としてファシリテーターが入ります。話したくない時は、黙って聴いているだけでも構いません。安心して思いを語っていただける場になるように、語られた内容は他では話さない事をルールにしています。

【お問い合わせ・申込み先】

山形県精神保健福祉センター
〒990-0021 山形市小白川町2丁目3-30
電話 023-674-0139