

# 自死遺族の会

大切な人を自死で亡くされたあなたへ。

大切な人を突然亡くされたとき、あなたは沢山の色々な痛みに出会うことがあります。

辛いことですが、それは誰にでも起こりうることです。

そしてそれは、ひとりひとり違います。

苦しい痛みを、ひとりで抱えていませんか？

ひとりで悩まずに悲しみをわかちあう場があります。

## 場所

石狩市総合保健福祉センターりんくる（2階リハビリ室）  
花川北6条1丁目41-1 エレベーターを降りたら斜め向かいの部屋です

## 対象者

大切な人を自死で亡くされた遺族の方

## 日程（第3土曜日）

令和8年	5月16日（土）	午前10：00～午前11：30
令和8年	7月18日（土）	午前10：00～午前11：30
令和8年	9月19日（土）	午前10：00～午前11：30
令和8年	11月21日（土）	午前10：00～午前11：30
令和9年	1月16日（土）	午前10：00～午前11：30
令和9年	3月20日（土）	午前10：00～午前11：30

## お問合せ先

☎090-8706-1050 石狩市保健師 宮森 明美

不安なことがある方はお気軽にご連絡ください。参加前に面談が必要な方は相談に応じます。電話に出られない場合は折り返しいたします。