

大切な人、愛する人を自死で亡くされた方へ・・・

<自死遺族支援>

# 令和8年度 わかちあいの会 ひだまりin船橋

大切な方を突然失うことは、とても大きな悲しみですが、現実の社会では、自死であるがために悲しみを表しにくい事もあります。

自分を責めながら傷つき、苦悩をひとりで抱えている方もいます。でもあなたは決してひとりではありません。

あなたの想いを話してみませんか・・・



ふなばし健やかプラン21  
マスコットキャラクター  
「すこちゃん」

開催日時：◇2026年 4月19日（日）

13時30分～16時

◇2026年 7月19日（日）

13時30分～16時

◇2026年10月18日（日）

13時30分～16時

◇2027年 1月17日（日）

13時30分～16時

場 所：船橋市保健福祉センター

（船橋市北本町1-16-55）

対 象：自死遺族の方

匿名での参加も可能

※保護者同伴であっても18歳未満のご参加はお断りしています。

※30分以上遅れた場合は、入場をお断りする場合があります。

※自然災害や感染症等により中止になる場合があります。

参加費 無料  
予約不要

問い合わせ先:千葉いのちの電話 事務局

TEL 043-222-4416（月～金曜日 9～17時）

共催：社会福祉法人 千葉いのちの電話・船橋市

# わかちあいの会とは

他では容易に心を語ることが難しかった複雑な悲嘆や自責の念、怒りなどの感情を本音で自由に語り、時に共感し、支え合い、分かち合える場所です。

## 【会の進め方】

- 数人のグループでゆっくりと語り合います。
- ご自分のペースで想いをお話ください。黙って他の方の会話を聴いているだけでも構いません。
- 専門の研修を受けたスタッフが進行役として輪に入り、安心して分かち合えるように配慮します。

## 【参加にあたっての約束】

- 互いの立場や気持ちを尊重し合い、語るときはご自分の想いを語りましょう。
- 安心して語れる場にするために、会の中で話したこと聞いたことは、他の場所で話さないでください。
- お互いのプライバシーは守られます。匿名での参加も可能です。

## 会場（船橋市保健福祉センター）へのアクセス

### 【電車の場合】

- 東武アーバンパークライン「新船橋駅」から徒歩約5分・JR「船橋駅」から徒歩約13分・東葉高速鉄道「東海神駅」から徒歩約7分

### 【バスの場合】

- JR船橋駅北口から京成バス千葉ウエストに乗りし「保健福祉センター」下車すぐ、または「夏見坂下」下車徒歩約4分

