

《自死遺族支援全国キャラバン in あおもり》を開催します

自死遺族支援などの自殺対策を全国に広げるため、47都道府県でキャラバンを展開しているものです。

日時：平成19年10月6日（土）10:00～14:20

会場：アピオあおもり（青森市中央3丁目17番1号）

主催：青森県 共催：NPO法人自殺対策支援センターライフリンク 協賛：日本財団

内容：10:00～12:00「心の健康づくり・自殺対策の実態と今後の展望」

～地域、職場、学校での取り組みはどこまで進んでいるのか、そして今後は～
県内外の取り組みについて紹介、意見交換します。

13:00～14:20「自死遺族支援の総合対策と私たちに出来ること」

～新しいつながりが新しい解決力を生む～

DVD上映（自死遺族の声）、県内外の遺族支援の活動を紹介、意見交換します。

対象：どなたでも参加できます。200名程度

ただし、定員になりしだい、締め切らせていただきます。

参加・相談等の申し込み先

青森県立精神保健福祉センター

017-787-3951 Fax 017-787-3956

- * 自死遺族の「こころの悩み相談とつどい」は八戸会場（12月8日）でも行います。参加ご希望の方は青森県立精神保健福祉センターまで、ご連絡ください。

最近、ストレス等から、うつ病になる人が多くなっております。どのように接すればよいのでしょうか？

うつ病の人に私達ができること

- ゆっくり休ませる
- 専門医とよく相談するよう勧める
- 時には距離を置いて見守る
- 不用意に励まさない
- 原因を追求しすぎない
- 重大な決定を迫らない

* 自死遺族の「心の悩み相談」

10:00～14:30(要予約)

臨床心理士が相談に応じます

* 自死遺族のつどい

14:30～16:00(要予約)

私たちの体験をお伝えします。

平成16年2月、夫は自殺してしまいました。なぜ、どうして死を選らばなくてはならなかったのか？私はなぜ気づけなかったのか、と苦しみ、周りには病死と伝えました。でも主人の業務日誌や書類を読んで、何も悪いことをしていない、身勝手に死んだわけではないと今は彼の死を受け入れて、少しでも自殺を減らすにはどうしたらよいかをこれから考えていきたいと思っています。いつかどこかで、分かち合える時がきますように

S、N

こころの電話

相談の他、来所相談や診察の予約もできます。

日時：月～金 9:00～16:00
(年末年始、祝祭日は休み)



017-787-3957

017-787-3958

別紙

「自死遺族支援全国キャラバン inあおもり」参加者申込書

青森県立精神保健福祉センター 行

(FAX:017-787-3956) *送信票は不要です。

機関・団体名 _____

電話 _____ FAX _____

(×を記入してください)

	所 属	職 名	氏 名	昼食弁当注文 (600円当日徴収)
例	保健課	保健師	青森花子	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				