

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～）

10月15日（土）14時～17時（途中出入自由）

■会場：広島教会 ■参加費：300円

※11月19日、12月17日の会場は「こころのともしび」で開催します

うつ症状がある方、またはその家族の分かち合い

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～）

10月9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 第5土・日（29日、30日）休み

★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。

《日本基督教団 広島教会》

広島市中区大手町5丁目16-23

☎082（243）0520 ※会についてのお問い合わせは事務局へ



常設型傾聴スペース「こころのともしび」10月の催しとスケジュール

訪問傾聴について

看護師、認定カウンセラーなどの有資格者が療養中や心身の障害により外出が困難な方のお宅にお伺いし、お話しをゆっくりお聞きます。診療治療、看護、介護などはいたしません。

■お申込み方法：訪問希望日の**前々日まで**に電話(082-274-0414)でご連絡下さい、生活や心身の状態をお伺いした上で、担当者がお伺いします。※状態によっては、各専門機関と相談または指導を仰ぐことがあります。

■実施日時と時間：第1, 2, 4土曜日 10時～16時 / 1回訪問ごとの傾聴時間は60分を目安とします。

■訪問人数：男女2人 ※傾聴者の性別・年齢等にご希望があればご相談下さい。

■対象地域：(基本)広島市、東広島市、呉市、安芸郡、廿日市市 ※その他の地域は応相談

■利用料金：上記地域内 1回3,000円+「こころのともしび」から訪問地までの公共交通機関による往復交通費(2人分)

「こころのともしび」10月予定

基本時間	月	火	水	木	金	土	日
	10時～16時	10時～16時	10時～16時	10時～16時	10時～16時	13時～16時	13時～16時
日						1	2
昼食						休み (訪問傾聴の日)	
専門相談等							占いと相談
日	3	4	5	6	7	8	9
昼食	あり			あり	あり	休み (訪問傾聴の日)	うつ当事者と家族の分かち合い
専門相談等	気功整体、薬相談		予約のみ	占いと傾聴	電話相談 心を明るくするヨガ		
日	10	11	12	13	14	15	16
昼食	あり			あり	あり	休み(広島教会：自死遺族の希望の会)	
専門相談等	気功整体		予約のみ	全身ヒーリング整体&傾聴	占いと傾聴		看護師の医療相談
日	17	18	19	20	21	22	23
昼食	あり			あり	あり	休み (訪問傾聴の日)	
専門相談等	気功整体、薬相談		予約のみ	温熱刺激療法	電話相談 シータヒーリング		占いと相談
日	24	25	26	27	28	29	30
昼食	あり			あり	あり	休み	
専門相談等	気功整体		予約のみ	全身ヒーリング整体&傾聴	占いと傾聴		
日	31						
昼食	あり						
専門相談等	気功整体、薬相談						

- ★NEW！第1金曜日13時30分～14時30分：「心が明るくなるヨガ」始めます。参加費1,000円
- ★NEW！第3金曜日：10時～16時：「シータヒーリング」始めます。1時間2,000円
- ★NEW！奇数週金曜日10時～16時：「電話による傾聴」を開始しました。(090-1352-2377)
- ★NEW！第1, 2, 4土曜日：「訪問による傾聴」を開始しました。詳細は事務局にお問い合わせください。
- ★「シータヒーリング」表層だけでなく深層心理にも呼びかけ、自分の深い心のありようを振り返るカウンセリングです
- ★「心を明るくするヨガ」姿勢や呼吸を整えるだけでなく、「笑いヨガ」の手法を取り入れて、「こころ」も楽になるヨガのレッスンです。
- ★隔週木曜日に「温熱刺激療法」を行います。熱すぎず、体がホカホカになるやさしい温熱療法です。料金：20分700円
- ★「占いと傾聴」占い技術のある女性カウンセラーが占いを交えながら傾聴をします
- ★「占い相談」プロの占いが占いを交えながら、仕事など、様々な人生の相談に応じます
- ★「気功整体と傾聴」整体師が、施術と傾聴をします。整体料金：20分700円
- ★「全身気功ヒーリング整体&傾聴」体内循環を促し、心と体を癒し整えます。料金：20分700円
- ★「薬剤師のおくすり相談」薬剤師が、薬についての悩みを傾聴します
- ★「グリーフカウンセリング」カウンセラー認定資格者が大切な方を亡くした方のお話を傾聴します
- ★「看護師の医療相談」看護師が、病気や治療についての悩みを傾聴します