

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～）

2月18日（土）14時～17時（途中出入自由）

■会場：広島教会（下の地図をご覧ください）

■参加費：300円

こころを休憩する会（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～）

2月12日（日）14時～17時（途中出入自由）

※今月に限り第3日曜日に開催

■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： 10時～16時（※予約があれば20時まで延長） ※土曜日は休み、水曜日は予約のみ

※日曜日は13時～16時

★今月の主な予定★

※こころを明るくするヨガ：2月3日（金）13時30分～14時30分

※シートヒーリング：2月17日（金）10時～16時 おひとり1時間程度

- ☆ 気功療法：毎週月曜日（6日、13日、20日、27日）
- ☆ 温熱刺激療法：第3木曜日（16日）
- ☆ 全身気功ヒーリング：第4木曜日（23日）
- ☆ 占いと傾聴：第1木曜日（2日）第2,4金曜日（10日、24日）
- ☆ 占いと相談：第1,4日曜日午後（5日,26日）
- ☆ 看護師医療相談：第3日曜日午後（19日）
- ☆ 電話傾聴相談：第1,3金曜日（3日,17日）

《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」2月の催しとスケジュール

「こころのともしび」2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	3	4	5
昼食				あり	あり	休み (訪問傾聴の日)	
専門相談等			予約のみ		電話相談 心を明るくするヨガ		占いと相談
日	6	7	8	9	10	11	12
昼食	あり			あり	あり	休み (訪問傾聴の日)	こころを休憩する会(分かち合い)
専門相談等	気功療法		予約のみ		占いと傾聴		
日	13	14	15	16	17	18	19
昼食	あり			あり	あり	自死遺族の 希望の会	
専門相談等	気功療法		予約のみ	温熱刺激療法	電話相談 シータヒーリング		看護師医療相談
日	20	21	22	23	24	25	26
昼食	あり			あり	あり	休み (訪問傾聴の日)	
専門相談等	気功療法		予約のみ	全身ヒーリング整体& 傾聴	占いと傾聴		占いと相談
日	27	28					
昼食	あり						
専門相談等	気功療法						

- ★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」プロの占い師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
- ★「気功療法と傾聴」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