

小さな一歩・ネットワークひろしま

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～）

7月15日（土）14時～17時（途中出入り自由）

■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～）

7月9日（日）14時～17時（途中出入り自由）

■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」にまかせませんか？

■開設日、時間： 10時～16時（※予約があれば20時まで延長） ※土曜日、水曜要予約、日曜13時～16時

☆ 社会福祉士、心理カウンセラー、看護師による個室傾聴：毎日実施（無料）

☆ 昼食：毎週 月・木・金（300円）

★今月の主な予定★

※精神科医の「こころの個別相談会」（無料）：7月16日（日）10時～17時 1時間程度・要予約

※心を明るくするヨガ：7月7日（金）13時30分～14時30分（参加費無料）

※気功療法士を囲む茶話会：7月24日（月）13時～14時（参加費無料）

※食養生茶話会：7月13日（木）12時00分～14時（参加費として昼食代300円）

☆ 気功療法：毎週月曜日（3日、10日、17日、24日、31日）

☆ 温熱刺激療法：第3週木曜日（20日）

☆ 全身気功ヒーリング：第4木曜日（27日）

☆ 占いと傾聴：（第1木曜日、第2,4金曜日（6日、14日、28日）

☆ 電話傾聴相談：奇数週金曜日（7日、21日）専用ダイヤル 090-1352-2377

《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

《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



広島宮島線「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。



小さな一歩・ネットワークひろしま ☎082(274)0414 ・ 090-8358-2377

HP : <http://chisanaippo.com> mail : info@chisanaippo.com

常設型傾聴スペース「こころのともしび」7月の催しとスケジュール

※社会福祉士、心理カウンセラー、看護師による個室傾聴は休みの日を除く毎日行っています

「こころのともしび」7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	看護師の医療相談
専門相談等								
日	3	4	5	6	7	8	9	
昼食	あり			あり	あり	休み	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	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	自死遺族の希望の会(広島教会)	精神科医の「こころの健康相談会」	
専門相談等	気功療法		予約のみ	食養茶話会	占いと傾聴			
日	17	18	19	20	21	22	23	
昼食	あり			あり	あり	休み	看護師の医療相談	
専門相談等	気功療法		予約のみ	温熱刺激療法	電話相談			
日	24	25	26	27	28	29	30	
昼食	あり					休み		
専門相談等	気功療法 気功療法士と語る茶話会	シートヒーリング	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	気功療法							

★第1金曜日(7日)13時30分～14時30分:「心が明るくなるヨガ」無料

★第2木曜日(13日)12時～14時:食養茶話会

★奇数週金曜日(7日、21日)10時～16時:「電話による傾聴」を開始しました。(090-1352-2377)

★第4月曜日(24日)13時～14時:気功療法士を囲む茶話会(無料)

★「シートヒーリング」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(2000円、要予約)□

★「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。

★「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

★「温熱刺激療法」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

★「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。(不定期、要予約)

★「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