

# あなたの思いを話しませんか

— 自死遺族のつどいのご案内 —

大切な方との思い出やあなたのお気持ちを  
分かち合いの場で語りませんか。  
あなたはひとりではありません。



- ◎ 大切なひとが自ら命を絶ってしまい、悲しんでいる方
- ◎ 悲しみをだれにもいえずに1人、悩み苦しんでいる方
- ◎ 自分自身を責めたり、悔やんだりしておられる方
- ◎ 安らぎや笑顔を取り戻し、あなたらしく生きたい方

ご遺族同士が出会い、安心して語り合い寄り添う場です。

毎月 第2土曜日 午後2時から午後4時まで

2011 年 1/8 2/5 3/5 ※3月は第1土曜日です。

初めて参加する方は13時30分までに、宮崎市民プラザ4Fへお越しください。

連絡先 0985-77-9090 日・水・金曜日の午後8時～午後11時  
当日の連絡用 080-6403-2291 (電源オフのときがあります)

- ※ 参加は無料です。匿名での参加もでき、参加しても、話したくないときは「パス」できます。無理することはありません。
- ※ 皆さまが気兼ねなく話せるよう、会の中で聞いたことは、他の場所で話さないことがルールです。

主催 NPO法人国際ビフレンダーズ 宮崎自殺防止センター  
ホームページURL <http://www3.ocn.ne.jp/~spcmiya/>