

【 道北 】

旭川自死遺族わかちあいの会

〒070-8525

旭川市 7 条通 9 丁目総合庁舎 4 階

旭川市保健所 健康推進課 こころの健康担当

連絡先電話番号：0166-25-6364

対象：大切な人を亡くした方（親、子、兄弟姉妹、配偶者など）

開催：旭川／年 10 回 1 回 90 分

2017 年開始：会に参加される前に面談が必要です。

会からの一言：同じような体験をされた方が安心して集える場所です。
ご自分の気持ちを話してみませんか。



大切な人を
なくされた
あなたに

【 道東 】

そよ風の会

〒080-8588

帯広市東 3 条南 3 丁目 1 番地

帯広保健所健康支援第二係

連絡先電話番号：0155-26-9085

対象：大切な人を自死で亡くされた方（親子、きょうだい、配偶者、孫、祖父母等）

開催：帯広／毎月 1 回 90 分

2006 年開始：事前面接があります。

会からの一言：あなたは一人ではありません。同じ体験をしている人たちとゆっくり言葉を紡ぎ、こころをつなぎ語り合ひましょう。



自死遺族のための「わかちあいの会 With（ウィズ）」

〒093-0073

網走市北 3 条西 4 丁目

網走市保健センター

連絡先電話番号：0152-43-8450

メール：abashiri.with@city.abashiri.hokkaido.jp

対象：大切な人を自死で亡くした方（親子、きょうだい、配偶者）

開催：毎月第 3 火曜日 13：30～15：00

2011 年開始：初めての方は事前にご連絡ください。

会からの一言：暖かな雰囲気をお茶会形式で行っています。
一人で悩まず、まずはお電話ください。

会費：無料



北海道立精神保健福祉センター

（自死遺族の会全道ネットワーク事務局）

〒003-0027

札幌市白石区本通 16 丁目北 6 番 34 号

電話 011-864-7121（代表）

HP <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

ー自死遺族の会 全道ネットワークー

大切な人を自死でなくされたあなたへ～あなたひとりではありません

このリーフレットを手にとってくださり、ありがとうございます。
北海道内には、大切な人を自死でなくされた方のための会が現在8か所あります。
いずれも、ご自身の思いを安心して語ることのできる場所です。

＊最新の情報は、各会の窓口へお問い合わせください。

【 道央 】

自死遺族のための交流会

〒003-0027

札幌市白石区本通 16 丁目北 6 番 34 号

北海道立精神保健福祉センター

連絡先電話番号：011-864-7000

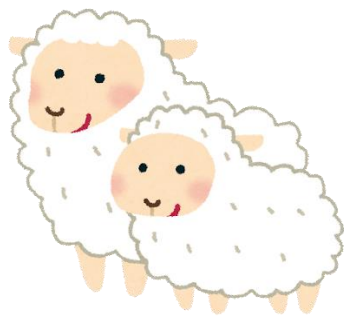
対象：大切な人を亡くした方（3 親等以内、婚約者）

開催：札幌／毎月 1 回第 1 火曜日 13：30～15：00

2009 年開始：会に参加される前に面談が必要です。

会からの一言：安心して語り合える場所で、こころのうを話してみませんか。

お子さんを亡くされた方の会も年 4 回開催しています（5 月・8 月・11 月・2 月）



自死遺族の思いを語る集い「癒しの会」

〒060-0042

札幌市中央区大通西 19 丁目 WEST19 4 階

札幌こころのセンター

連絡先電話番号：011-622-5190

対象：大切な人を亡くした方（親子、きょうだい、配偶者等）

開催：札幌／隔月土曜日 13：30～15：00

1996 年開始：開催日は別途お知らせします。

会からの一言：参加ご希望の方、まずはご連絡ください。

石狩自死遺族の会

連絡先電話番号：090-8706-1050

世話人代表：宮森 明美（石狩市保健師）

対象：自死で大切な方を亡くした方（親子、きょうだい、配偶者）

開催：石狩市／隔月第 3 土曜日 10：00～11：30

（会場：石狩市総合保健福祉センターりんくる）

2022 年開始：事前申し込み不要

会からの一言：ご自分の気持ちを話すことは心の整理につながります。



自死遺族交流会ひまわりの会

連絡先電話番号：090-7519-9237（三木）

LINE ID：@677vfsbi

対象：自死で大切な方を亡くした方（親子、きょうだい、配偶者等）

開催：室蘭市／年間 3～4 回

2022 年開始：初回参加のみ要申し込み。お申し込み時、簡単なお話をお伺いします。

会からの一言：語られる言葉をみんなで受け止めながら、和やかな場づくりを心がけます。室蘭市外の方も参加できます。



【 道南 】

自死遺族のつどい「道南わかちあいの会 あかり」

連絡先電話番号：0138-21-3077（市障がい保健福祉課 開催日の問合せのみ）

主催：道南いのちと心を考える市民ネット・あかり

連絡先ホームページ：https://dounanakari.com/

対象：大切な人を自死で亡くされた方

開催：函館／毎月第 2 土曜日（8 月を除く）10：00～11：30

会場：函館市総合福祉センター（あいよる 21）3 階ボランティアセンター

函館市若松町 33 番 6 号

2012 年開始：事前申し込み不要、匿名や仮名でも参加できます。

会からの一言：あなたは一人ではありません。同じような体験をされた方たちと
ゆっくり語り合ってみませんか。安心できる場作りを心がけています。

参加費：無料



QR コード

