

自死遺族と 支援者のための教室in東部



遺族の方のためにセルフケアや当事者の体験談を聞く機会をつくりました。支援者の方も当事者の思いやセルフケアの方法にふれていいいただくことで、今後の支援につながるかと思います。

お気軽にご参加ください。

講師紹介

石原 紀子さん

・自死遺族当事者であり、静岡県精神保健福祉センターで行われているわかちあいの会「すみれの会」にてファシリテーターを担当していただいている。

ヨガインストラクター 福王 正恵 先生

・伊豆を拠点に、心とからだを整えるヨガを提供。リラックスヨガを含め、初心者や運動が苦手な方でも安心してできるヨガをお届けしています。

※当日は、高齢の方、からだの不自由がある方でもお気軽に参加できるようイスに座ったままできる呼吸法などを中心に行います。

参加
無料



日時 2026年2月25日（水）13:30～16:10

会場 東部総合庁舎本館2階一般健康相談室

（会場へのアクセスは裏面を御確認ください。）

対象 自死遺族の方、またその支援者、自死遺族支援に関心がある方（先着30名程度）

※申込み多数の場合は、遺族の方を優先させていただきます。（終了後、御希望がある遺族の方のみでわかちあいを実施する予定です。）

申込み方法 下記のURL、QRコード

https://docs.google.com/forms/d/1Xc_yzhE7XXfGjRG46k70JjxOctuJwOKCm6A9X4J17vo/edit

申込み期日 令和8年2月20日（金）

～参加するにあたって～

・匿名で参加することができます。

・講座の終了後、個別での相談を承ることも可能です。また希望があれば、わかちあいを実施いたします。

(わかちあいについては遺族の方のみとさせていただきます。)

・お電話でも申込みの受け付けが可能です。下記の電話番号にお気軽におかけください。

(ニックネーム、お住まいの地域、電話番号などを確認のため伺います。ご了承ください。参加される方が安心してお話いただけるよう申込み時の内容は、外部には共有いたしません。)

・当日は少し体が動かせるようゆったりとした服装でお越しください。



※ご来場は公共交通機関をご利用ください。

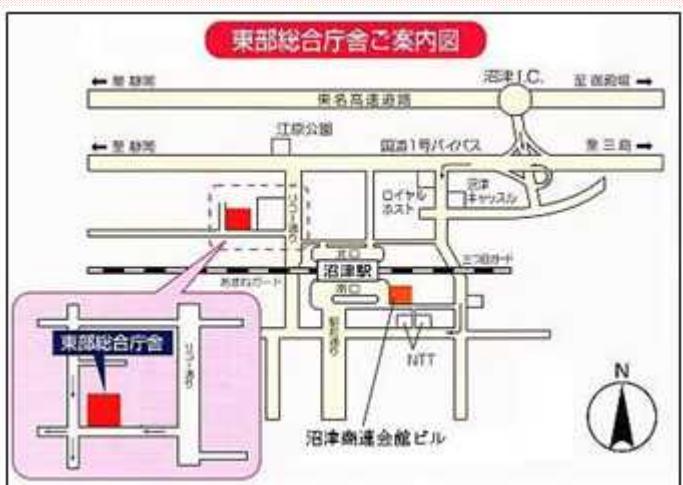
主催問合せ

静岡県精神保健福祉センター

tel:054-286-9245

mail

mental@pref.shizuoka.lg.jp



・JR沼津駅北口下車後10分。

