

令和8年度

つどいのご案内

～ 自死遺族のつどい～

身近な方を自死で亡くされた方が
安心して胸の内を語り合える場として
開催しております。

対 象：自死でご家族やご友人、恋人など、身近な人を亡くされた方
参加費：無料

令和8年度 年間スケジュール

回	日時	場所
1	令和8年 5月16日（土） 13:30～15:30	青森市民ホール 1階 会議室1
2	令和8年 7月25日（土） 13:30～15:30	弘前市民会館 2階 中会議室
3	令和8年 9月13日（日） 13:30～15:30	八戸ユートリー 4階 研修室
4	令和8年 11月29日（日） 13:30～15:30	青森市民ホール 1階 会議室1
5	令和9年 1月24日（日） 13:30～15:30	弘前市民会館 2階 中会議室
6	令和9年 3月 6日（土） 13:30～15:30	八戸ユートリー 4階 研修室

- ❀ つどいは**完全予約制**となっております。参加される際は事前に電話にてお申し込みください。
- ❀ 上記日程において、やむを得ず変更等ある場合には、当センターホームページでお知らせします。また、申込者には前日までに直接ご連絡いたします。会場へのお問い合わせはお控えください。

当センターホームページ：ネット検索>

お申込み・お問合せ：017-787-3951（担当：相談指導課 浜田・藤田）

青森県立精神保健福祉センター
〒038-0031 青森市三内字沢部353-92
TEL 017-787-3951

参加費無料

秘密厳守

無理に話さなくても
かまいません

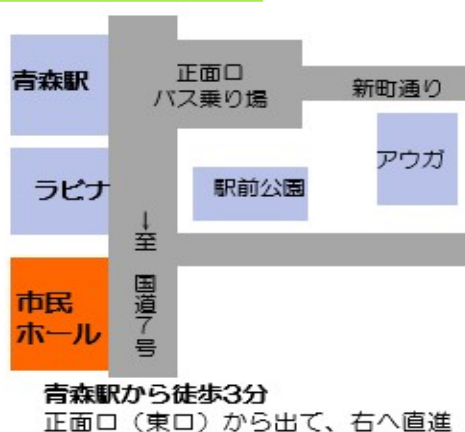
～ 自死遺族のつどいは～

身近な方を自死で亡くされた方は「なぜ自死したのか」「あの時、こうしていれば…」「もっと何かできたのでは…」と、様々な感情や場面が頭の中をよぎるだけではなく、周囲からの何気ないことばや態度に傷ついたり、偏見や誤解を感じることもあります。しかしながら、そういった気持ちを誰にも話さず一人で抱え込んでいるご遺族も多いのではないのでしょうか。

このつどいは、「誰かに話を聴いてほしい」「話をしたい」ときに安心して話せる、安心して聴ける場として開催しております。その場にいるだけでも、お話を聴くだけでも構いません。お気持ちが辛く感じるときはその場から離れていただいても大丈夫です。

話した内容や個人情報などのプライバシーは、参加者同士においても守られるルールを設定しています。

会場アクセス



〔青森会場〕 青森市民ホール 1階 会議室1
(住所：青森市柳川1丁目2番14号)

開催日時

- ①令和8年 5月16日（土） 13:30～15:30
- ②令和8年11月29日（日） 13:30～15:30

〔弘前会場〕 弘前市民会館 2階 中会議室
(住所：弘前市大字下白銀町1-6)

※電車でお越しの方

弘前駅前またはイトーヨーカドーバスターミナルから
15分「市役所前公園入口」下車

開催日時

- ①令和8年 7月25日（土） 13:30～15:30
- ②令和9年 1月24日（日） 13:30～15:30



弘前公園（弘前城）の南側、市役所前から次の信号を右折



〔八戸会場〕 八戸ユートリー 4階 研修室
(住所：八戸市一番町一丁目9-22)

開催日時

- ①令和8年 9月13日（日） 13:30～15:30
- ②令和9年 3月 6日（土） 13:30～15:30

- 八戸駅東口から 徒歩1分
乗り入れ線：JR東北新幹線・東北本線・八戸線・青い森鉄道
- 東北自動車道八戸ICから 車で7分