

身近な人・大切な人を
自死（自殺）で亡くされた方へ

「ホットライン」と「遺族の集い」のお知らせ

電話相談として「自死遺族ホットライン」を、また、思いを語り合う場として「自死遺族の集い」を実施しています。遺族が経験するところとからだの変化について、一人で抱え込まず、誰かに話したり、思いを分かち合ってみませんか？

お住まいに関係なく、どなたでもご利用いただけます。匿名でもご参加いただけます。秘密は厳守します。

■ 自死遺族ホットライン ☎ 045-226-5151

日 程 ▶ 毎月第1・3水曜日（祝日を除く）

受付時間 ▶ 10時から15時まで

令和6年度予定 4月3日・17日／5月1日・15日／6月5日・19日／7月3日・17日／8月7日・21日
9月4日・18日／10月2日・16日／11月6日・20日／12月4日・18日
1月15日／2月5日・19日／3月5日・19日

■ 自死遺族の集い「そよ風」 事前申込制 ☎ 045-662-3558

日程 ▶ 原則 毎月 第3 金曜日 10時から11時30分まで

内容 ▶ 開催日によって講座形式と分かち合い形式があります。

会場 ▶ 横浜市こころの健康相談センター会議室（住所：横浜市中区本町2-22京阪横浜ビル10階）

日にち	内容	日にち	内容
4月19日	講座 遺族の講話とミニ分かち合い①	10月18日	講座 遺族の講話とミニ分かち合い②
5月17日	分かち合いの会（協力 そよ風の向こうに～）	11月15日	分かち合いの会（協力 虹のかけはし・あんじゅ）
6月21日	講座 自死遺族が経験するところやからだの変化とケアについて	12月20日	講座 悲嘆と共に生きる② ～グリーフケアについて～
7月19日	分かち合いの会（協力 虹のかけはし・あんじゅ）	1月17日	分かち合いの会（協力 スノードロップの会）
8月16日	講座 悲嘆と共に生きる① ～グリーフケアについて～	2月21日	講座 グリーフケアワークショップと分かち合い
9月20日	分かち合いの会（協力 そよ風の向こうに～）	3月21日	分かち合いの会（協力 スノードロップの会）

※ 奇数月の分かち合いの会には、市内で活動している自助グループにご協力いただきます。

※ 直近の開催状況等の詳細は、ホームページでご確認ください。



問合せ

横浜市こころの健康相談センター相談援助係

TEL 045-662-3558 FAX 045-662-3525

〒231-0005 横浜市中区本町2-22 京阪横浜ビル 10階

- みなとみらい線「馬車道駅/7番出口」徒歩3分
「日本大通り駅/1番出口」徒歩4分
- JR京浜東北・根岸線「関内駅/北口」徒歩8分
- 横浜市営地下鉄「関内駅/出口3」徒歩6分

※専用駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

横浜市 生きる 検索

神奈川県内の自死遺族の集い・電話相談

※お住まいに関係なく、どなたでもご利用・ご参加いただけます。詳細については各窓口へお問い合わせください。

自死遺族の集い

川崎市

自死遺族の集い「かわさきこもれびの会」

会場 川崎市総合福祉センター
(エポックなかはら)
開催日 原則奇数月第1木曜日 午後2時～4時
※5月・11月・1月は第2木曜日
※開催日が変更になる場合があります。
事前にお問い合わせください。
問合せ先 川崎市総合リハビリテーション推進センター
☎044-201-3242

相模原市

さがみはらわかち合いの会

会場 杜のホールはしもと セミナールーム2
開催日 奇数月原則第2木曜日
午後2時～3時30分
問合せ先 相模原市精神保健福祉センター
☎042-769-9818

横須賀市

自死遺族分かち合いの会

会場 ウェルシティ市民プラザ3階
開催日 原則奇数月第3水曜日
午後2時～4時
※開催日が変更になる場合があります。
事前にお問い合わせください。
問合せ先 横須賀市保健所保健予防課
☎046-822-4336

藤沢市

藤沢わかちあいの会

会場 藤沢商工会館ミナパーク
開催日 原則奇数月第1火曜日 ※1月は第2火曜日
午後2時～4時
問合せ先 藤沢市保健所保健予防課
☎0466-50-3593

座間市

座間市自死遺族の集い「れんげの会」

会場 お問い合わせください
開催日 6月、10月、2月の第3水曜日
午後2時～4時
問合せ先 座間市地域福祉課
☎046-252-8247

平塚市

自死遺族の集い(わかちあいの会)

会場 旧横浜ゴム平塚製造所記念館(八幡山の洋館)
開催日 原則偶数月第1火曜日 ※4月は第3火曜日
午後2時～3時30分
問合せ先 神奈川県精神保健福祉センター ☎045-821-8822(代)
平塚市福祉総務課 ☎0463-21-8779

電話相談

神奈川県

自死遺族電話相談

☎045-821-6937(専用電話)
毎週水・木曜日(祝日・年末年始は除く)
13時30分～16時30分

川崎市

ほっとライン

☎044-966-9951(専用電話)
毎月第2・第4木曜日
(祝日・年末年始は除く)
12時～16時

相模原市

こころのホットライン

☎042-769-9819
毎日(年末年始は除く)
17時～22時(受付は21時30分まで)