



自死遺族支援 “よりそいの会あかり”

# 大切な方をなくされたあなたへ



“ つらい・・・ 誰かに聴いてほしい ”

— そんなとき お電話ください —

## 《電話相談》

**0742-35-7200**

毎週 火曜日 10:00～16:00

**0742-93-8397**

毎週 木曜日 13:30～16:30

(奈良市保健所保健予防課経由)

## 《ご遺族同士が悩みを語り合う場です》

(参加費無料/秘密は厳守)

### “自死遺族のつどい “よりそいの会あかり”

場所 / 奈良市保健所 (はぐくみセンター1F)

奇数月の 第4日曜日 / 14:00～16:30

☆☆時間内で好きな時間に自由にご参加ください☆☆

### “ グリーフスペース なら ”

場所 / 奈良市保健所 (はぐくみセンター3F) (奈良市/0742-93-8397)

祝日を除く毎月 第4木曜日 / 13:30～16:00

### “ グリーフスペース さくらい ”

場所 / 奈良県精神保健福祉センター1F (桜井市/0744-46-5563)

祝日を除く奇数月の第2月曜日 / 13:30～16:00