

自死遺族支援 “よりそいの会あかり” 2026年度 (R8)

# 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）

日時：奇数月の第4日曜日 14:00～16:30

(5/24・7/26・9/27・11/22・1/24・3/28)

☆☆グリーフスペースは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）

日時：祝日を除く毎月 第4木曜日 13:30～16:00

(4/23・5/28・6/25・7/23・8/27・9/24・10/22・11/26・12/24・1/28・2/25・3/25)

### “ 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）

日時：祝日を除く奇数月の第2月曜日 13:30～16:00

(5/11・7/13・9/14・11/9・3/8)

社会福祉法人奈良いのちの電話協会 〒631-0816 奈良市西大寺本町 8-27

TEL 0742-35-0500 FAX 0742-35-0533 ホームページ <https://www.nara-inochi.jp>