





あること、現れ方は人によってさまざまであること、そして回復の過程もそれぞれであることもお話しいただきました。

自死遺族のころは複雑で、自死以外の死別とは異なる罪悪感や怒りなどの感情が湧いたり、故人との関係などの影響を受け、同じ家族であっても共感し合うことが難しい場合があることを架空事例も交えながらお話しいただき、大切な人を自死で亡くした方のころに少しでも寄り添いたいと願う人にぜひ届いてほしいと感じた講演でした。終了後のアンケートでは、講演の中で用いられた架空事例に共感を覚え、感想を寄せてくださった方が多くいらっしゃいました。

交流会後半には、全道8か所（令和6年2月時点）の自死遺族の会から、それぞれの活動の様子などを紹介するPRタイムを設けました。本コンテンツの最初にも記載しましたが、参加者のプライバシーを守ることを大切に開催した交流会でしたので、会を代表して画面に登場してくださった方もいらっしゃいましたし、複数のメンバーでカメラの前に集合してくださった会もありました。画面越しではありましたが、温かなつながりを感じられるひとときでした。

#### ○ 全道の自死遺族の会

##### 【道央】

- ・自死遺族のための交流会
- ・自死遺族の思いを語る集い「癒しの会」
- ・石狩自死遺族の会
- ・自死遺族交流会ひまわりの会

##### 【道南】

- ・自死遺族のつどい「道南わかちあいの会 あかり」

##### 【道北】

- ・旭川自死遺族わかちあいの会

##### 【道東】

- ・そよ風の会
- ・自死遺族のための「わかちあいの会 With（ウィズ）」

※各会の詳細情報は、北海道立精神保健福祉センターのホームページ内の「大切な人をなくされた方へ」のページをご覧ください。各種リーフレットのダウンロードも可能です。

※最新の開催状況等は各会にお問い合わせください。

「大切な人をなくされた方へ」

URL:<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/153001.html>

(自死遺族の会全道ネットワーク 事務局)

【2】お知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

◇ ホームページ「北海道のメールマガジン」のサービス終了に伴う対応について

Andante を配信している北海道のメールマガジンが令和 6 年 3 月にサービスを終了いたします。それに伴い、今後の配信は、北海道立精神保健福祉センターのホームページ上で行う形となります。

配信の告知は X (旧 Twitter) の北海道庁公式アカウント (北海道【公式】@PrefHokkaido) で行います。ご迷惑をおかけしますが、引き続きのご愛読よろしくお願ひします。

◇ 精神保健福祉センターでは、こころの電話相談を次の時間帯で行っています。

月曜から金曜日	9:00～21:00
土曜日祝日 (12 月 29 日～1 月 3 日を除く)	10:00～16:00
	Tel : 0570-064-556

※ご相談の電話が集中しますと、つながりにくい状態になりますがご了承ください。

◇ 現在北海道でも、こころの SNS (LINE) 相談が開設されています。

詳しくは、下記のリンクをご覧ください。

北海道こころの健康 SNS 相談窓口: <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/shf/linesoudan.html>

◇ ホームページをご覧ください

北海道地域自殺対策推進センターのホームページを開設しています。最新の北海道の状況を掲載しており、より情報を見やすく、分かりやすくお伝えできるよう心がけています。また、Andante のバックナンバーへのリンクもございますので是非ご覧ください。

ホームページ URL : <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/a0002/>

◇ メールマガジンのご登録内容の変更や解約手続きにつきましては、以下のリンクから行っていただけます。

北海道のメールマガジン URL : <http://www1.hokkaido-jin.jp/mail/magazine/>

【3】編集後記・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

やっと春らしくなってきました。北海道の冬の厳しさから、暖かくなり雪が解けるとなんだか嬉しくなるものです。しかし、年度が変わることで、希望や不安がストレスになる時期でもあります。うまくいかないことがあっても、慌てないで、焦らないで、ひとつひとつできるところから始められたらいいなあと思います。一人ひとりがスペシャル、困難の乗り越え方も違うはずです。自分なりの幸せを見つけて、生きていきたいですね。

いつもご愛読ありがとうございます。

次号 Vol.178 は、令和 6 年 4 月末にホームページ上の配信予定です。

\*ご質問、ご要望等お問い合わせ先\*

北海道立精神保健福祉センター  
札幌市白石区本通 16 丁目北 6 番 34 号

Tel 011-864-7121

Fax 011-864-9546

URL <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/>

Mail [hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp](mailto:hofuku.seishin1@pref.hokkaido.lg.jp)