

主催：AICHI 自死遺族支援室

～こころの居場所～自死遺族向けイベント

『愛知県地域自殺対策強化事業』のため参加費無料

マインドフルネス瞑想と

セルフケアミーティング

2023年

日時

11月4日(土)

13:30～16:30(開場 13:15)

場所

名古屋市市政資料館 集会室2

[名古屋市東区白壁一丁目3]
(地下鉄 名城線「名古屋城」駅2番出口東へ徒歩8分)

対象者

自死により 大切な人を亡くされたご遺族

プログラム

瞑想ワーク 13:30～15:15 ミーティング 15:30～16:20

参加費

無料

定員

10名

“スタッフからのメッセージ”

大切な人との記憶がずっと頭を巡っていると、息苦しくなったり、胸が締め付けられたり、どっと疲れてしまうことはないでしょうか…少しの間、深呼吸をしながら緊張を緩め、スタッフとともに心を整えてみませんか。

ワークの後は、ご遺族同士で日頃のセルフケアやリラクゼーションの工夫について語り合います。



ご参加にあたって

- ◆ 感染症対策のため **事前予約制** ◆ 予約締切り 11月 3日 21:00まで
- ◆ 「こころの居場所事務局」にメール又は、ホームページの問合せフォームからお申し込みください
- ◆ 予約時 ①お名前(当日はニックネームで参加ok) ②メール ③電話番号(日中連絡可能な番号)
④現住所(市区町村まで) ⑤希望のプログラム [1] ワーク+ミーティング [2] ワーク [3] ミーティング]をご記入下さい
- ◆ **精神科系の病院に通院中の方は、主治医に「マインドフルネス瞑想」を行ってよいか確認されることをお勧めします。**
- ◆ 予約が取れた時点で、頂いたメールにご連絡します。当室のメールが受信できるよう設定願います。
- ◆ 発熱、咳など風邪の症状のある方は、入室をお断りする場合があります。ご参加の際、不織布マスクの着用をお願いします。

問合せ先：～こころの居場所～事務局

ホームページ：<https://cocoroibasyo.org>

メール：cocoroibasyo@yahoo.co.jp

電話 090-4447-1840(当日案内用)

