

# 自死遺族のための

## 無料 法律相談

家族などを自死(自殺)で亡くされた場合、  
遺された家族は、相続、借金、労災、各種補償問題など、  
さまざまな法律問題を抱えることがあります。  
自死遺族に対する支援として、  
自死(自殺)に伴い生じる法律問題について、弁護士が相談に応じます。



**対象** 家族などを自死(自殺)で亡くされた方

※ 北九州市にお住まいの方、または北九州市に在勤・在学の方に限ります。

**日時** 相談は 予約制 です。(事前にお電話でお申込みください。)

※ 月～金曜日(祝日・年末年始は除く)。

原則として、午前は9時30分開始、午後は13時30分開始。約1時間程度。

※ 弁護士は常駐していません。相談申込み後、日程調整をします。

**会場** 北九州市立精神保健福祉センター

小倉北区馬借一丁目7番1号 総合保健福祉センター(アシスト21) 5階

**相談料** 無料

法律相談のほかに、  
「自死遺族のためのわかつ合いの会」  
「自死遺族のための個別相談」  
も実施しています。  
お気軽にお問い合わせください。

**お申込み・お問合せ先**

北九州市立精神保健福祉センター

TEL 093-522-8729

FAX 093-522-8776

(受付時間 月～金曜日 9時～17時(祝日・年末年始は除く))

# 自死遺族のための 個別相談窓口 のごあんない

家族などを自死（自殺）で亡くされた方の  
気持ちに寄り添い、  
必要に応じて、地域の資源・支援機関などの  
情報提供を行います。



**対 象** 家族などを自死(自殺)で亡くされた方

※ 北九州市にお住まいの方、または北九州市に在勤・在学の方に限ります。

**日 時** 相談は 予約制 です。 (事前にお電話でお申込みください)

※ 月～金曜日 9時～16時（祝日・年末年始は除く）の約1時間程度

**会 場** 北九州市立精神保健福祉センター

小倉北区馬借一丁目7番1号 総合保健福祉センター（アシスト21）5階

**相談料** 無 料

## 相談のお申込み・お問合せ先

北九州市立精神保健福祉センター

TEL 093-522-8729 / FAX 093-522-8776

(受付時間 月～金曜日 9時～17時(祝日・年末年始は除く))

個別相談のほかに、

「自死遺族のためのわかつ合いの会」「自死遺族のための無料法律相談」も開催しています。  
お気軽にお問い合わせください。

# 令和3年度 自死遺族のための 「わかれち合いの会」のご案内

家族を自死で亡くされた方々が集い、

安心して、お互いに語り合う場です。

- \* 同じような体験をした方々の中で、ご自身の様々な気持ち、亡くなった方への気持ちなどに丁寧にふれていただきたいと思います。
- \* 参加者やスタッフがお互いに大事にしたいことがあります。
  - お互いの話は、外では話しません
  - 批判や助言はしません
  - 無理に話す必要はありません
- \* 初めて参加される方は不安な気持ちもあると思います。  
そのような気持ちも参加者同士で想いあい、語り合える場にしたいと思います。

**対象** 家族を自死（自殺）で亡くされた方

**内容** 参加されたご遺族同士で語り合います

**開催日** 偶数月の第3土曜日 14:00~16:00 (受付 13:30~)

令和3年度（上半期）の開催予定

※都合により、開催日や時間が変わることがあります。

令和3年 4月17日（土）

6月19日（土）

8月21日（土）

**会場** 北九州市立精神保健福祉センター

**参加費** 無料 \* 参加については事前に下記までご連絡ください。

\* 当日、直接会場へ来て頂いても構いません。

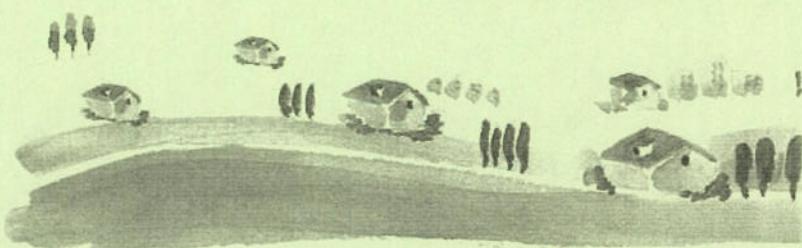
(主催・問合せ先)

北九州市立精神保健福祉センター

北九州市小倉北区馬借1丁目7-1

TEL 093-522-8729

FAX 093-522-8776



# 薬物・ギャンブル・アルコールの問題でお困りの方 ひとりで悩まずに まずは相談してみませんか

- ◆ 覚せい剤がやめられない
- ◆ お酒を飲まずにいられない
- ◆ 本人にどう対応したらいいかわからない
- ◆ 処方薬を必要以上に使ってしまう
- ◆ 借金をしてでもパチンコをしてしまう

## 薬物・ギャンブルの問題で困っている人の相談窓口

### 《相談窓口》

北九州市立精神保健福祉センター

電話 (093) 522-8729

(小倉北区馬借1丁目7-1 総合保健福祉センター5階\*所在地裏面)

### 《定例相談日》

毎月 第1・3水曜日 13:30~16:30

予約制・相談無料

上記以外の場合でも、まずはご相談ください。

### 《対象となる方》

北九州市にお住まいの方で

薬物・ギャンブル等の問題でお困りのご本人・ご家族、相談を受けている支援者

### 《相談員》

精神科医、保健師、精神保健福祉士、心理士 等の専門相談員（秘密は厳守します）

ご相談内容に応じて北九州ダルク（薬物依存症の回復支援施設）、北九州マック（ギャンブル等依存症の回復支援施設）のスタッフと一緒に対応する場合もあります。



## アルコールの問題で困っている人の相談窓口

### 《相談窓口》

区役所「高齢者・障害者相談係」

電話番号：裏面をご覧ください

### 《受付時間》

平日 8:30~17:00

予約制・相談無料(\*定例相談日は区役所にご確認ください)

### 《対象となる方》

北九州市にお住まいの方で、アルコールの問題でお困りのご本人・ご家族

### 《相談員》

精神保健福祉相談員など（秘密は厳守します）



それぞれの問題に対して、回復に向けてどのようにしていくことがよいか相談員と一緒に考えていきましょう。



令和3年度

シヤーラ

# 北九州SHARPプログラム

北九州市立精神保健福祉センターでは、薬物等依存からの回復や薬物等を止め続けていくために、薬物等依存について仲間と一緒に楽しく学ぶ SHARP(シャープ)プログラムを実施しています。

**日 時** 月2~3回 14:00~15:00  
(開催日は裏面)

参加無料

場 所 北九州市立精神保健福祉センター

北九州市総合保健福祉センター(小倉北区馬借1-7-1) 5階

**対象** 北九州市に在住の薬物・アルコール使用、ギャンブルを止めたいたい方（医療機関や相談機関の支援を受けている方）

プログラム

北九州市立精神保健福祉センターのスタッフ（精神科医、保健師、

心理士、精神保健福祉士 等)による集団プログラム

- (例) ○依存症とはどんな病気? ○身体・脳への影響  
○引き金と渴望 ○再発を防ぐには  
○依存症からの回復段階 ○自分をケアする方法  
○コミュニケーションパターンを知ろう 等



『 シャーププログラム体験談 』

- 最初は緊張しましたが、今ではここに来て仲間と話をする事が樂しみです。
  - プログラムに参加して、再発を防ぐ方法を考えるきっかけができました。
  - 仲間や支援者と支えあいながら、回復していくことが必要と感じました。
  - ミーティングを通して、自分を振り返る良い機会になりました。

\* 参加ご希望の場合は事前にお問い合わせください

### 〈問い合わせ先〉

北九州市立精神保健福祉センター SHARP(シャープ)プログラム担当

電話 093-522-8729(平日9:00~17:00)