

改訂版

心の相談対応 マニュアル

白河市

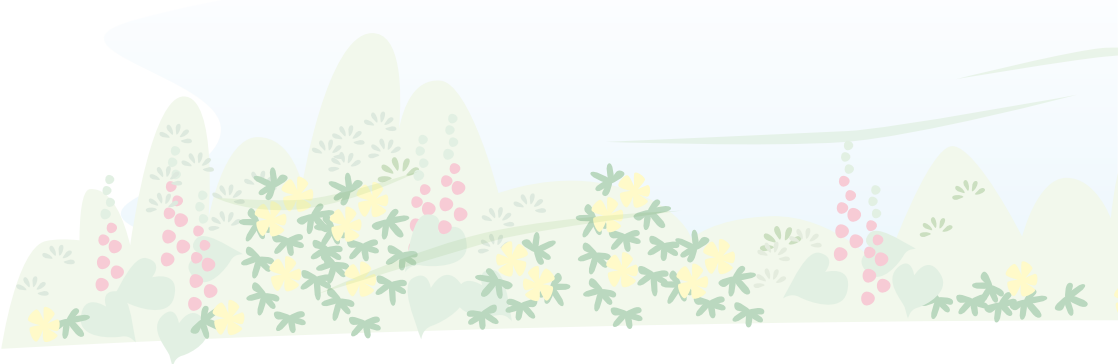


はじめに

わが国では、平成10年（1998年）以降、自殺者が急増し14年連続で3万人を超えていました。これは交通事故死の約6倍にあたります。様々な自殺対策が講じられており、平成24年から減少傾向はみられていますが、依然、自殺率は高い状況です。

自殺には精神的不調に加え、人間関係、仕事の問題、経済的問題、健康問題など様々な要因が関与することが知られています。したがって、自殺対策としては多方面からのアプローチが必要です。例えば、様々な場面で相談などに当たる方々が、自殺に傾きかけた人たちを早期に発見し、相談や治療につなげて頂くこと、また、それぞれの相談場面での関係作りや、できる範囲での支援を行ってもらうことが重要です。

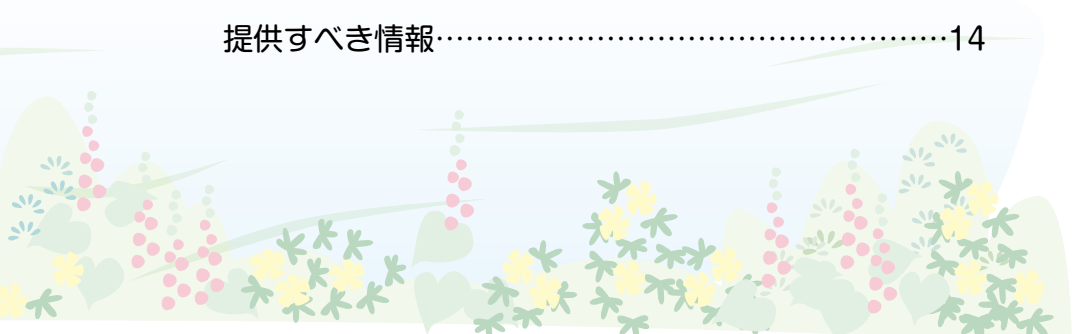
そこで住民の方々が訪れる様々な窓口で、自殺に傾きかけている人たちを早期に発見する契機となるように、また、自死遺族と接する可能性もある関係者が遺族の心理に十分配慮しながら、遺族が抱える様々な問題に関して必要な情報を提供できるよう対応マニュアルを作成しました。





もくじ

自殺は防ぐことができます	1
白河市の自殺の現状	2
きづく・つなぐ・まもる	3
自殺のサイン（自殺予防の10カ条）	4
自殺の危険が高い人の心理状態	4
うつ病について	5
周りが気づく　うつ病を疑うサイン	5
本人が訴える　うつ病を疑うサイン	5
不眠症とうつ病	6
多量飲酒＋うつ＋不眠	6
窓口での対応	7
「死にたい」と訴える方への対応	9
さまざまな悩みの相談	10
自死遺族への相談支援	13
遺族に起こり得る反応・変化	13
窓口での対応	14
提供すべき情報	14



自殺は防ぐことができます

●自殺で亡くなる前に何らかの相談機関を訪れていた人

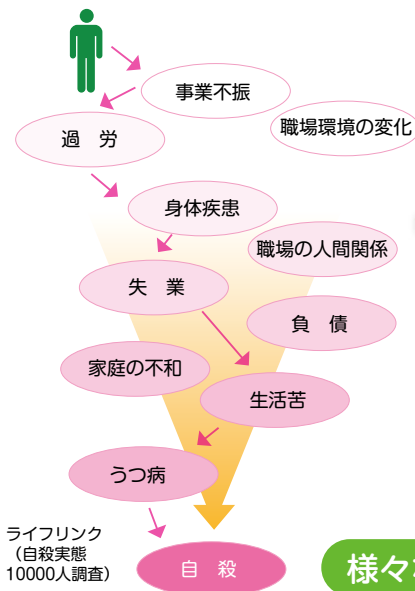


ライフリンク（自殺実態白書2013）

相談に来た時、
相談者のSOSに
気づくことが重要

●いくつかの要因が重なり自殺に至る（平均すると4つ）

要因の一例



自殺に至る問題を上
流までさかのぼって、
その要因を総合的に
解決できれば、自殺
を防ぐことができる

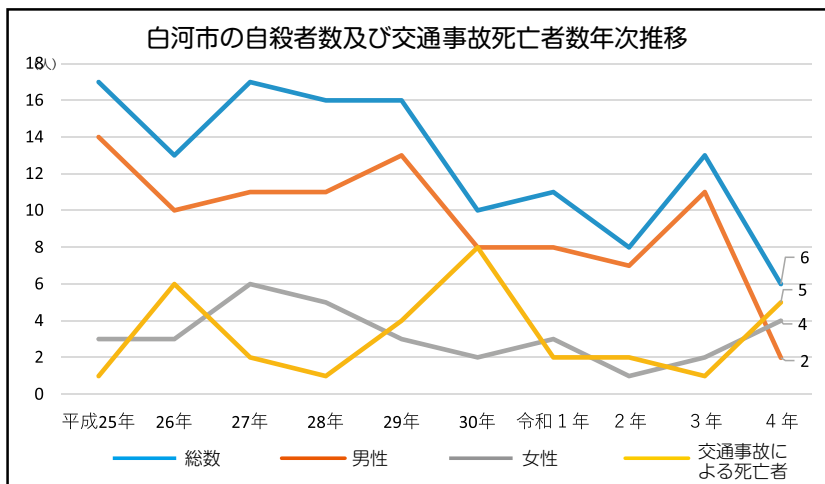
様々な部署・機関の連携が不可欠

相談者のSOSに気づき、支援につなぐ

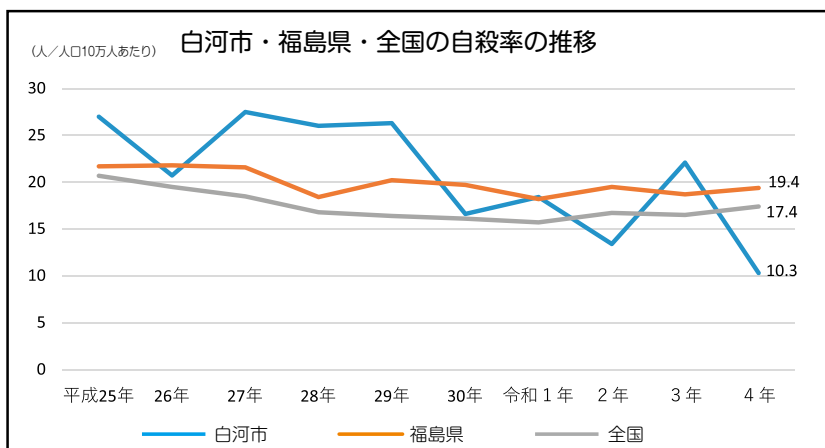


白河市の自殺の現状

白河市では年間10人前後の方が自殺で亡くなっています。人口10万人あたりの自殺死亡率は減少傾向で、令和3年は、国・県よりも高い値となりましたが、令和4年では、国・県を下回っています。



(資料：厚生労働省「人口動態統計」 および福島県警察本部「交通白書」より)



(資料：福島県保健福祉部「福島県人口動態統計確定数」より)

自殺を防ぐために一人ひとりが今からできることがあります



「きつく・つなぐ・まもる」

きつく : 周りの人の悩みに気づき、耳を傾ける

自殺に至る理由はさまざまですが、自殺の直前にはほとんどの人が、“うつ状態”など、精神障害や精神的な不健康に陥っています。そのきっかけや理由として多いのが、大きな生活変化や、大切なもの（家族、自分の健康、仕事、財産など）を失う経験です。

そこで、こういう時に接する機会が多い立場の人（たとえば地方公共団体の住民窓口担当者や医療保健福祉従事者など）は、「おや、大丈夫かな？」と気づいて、適切な支援に結び付ける“起点”になることができます。

また、家族や友人、同僚は身近な人の異変や不調に気づきやすいものです。身近な人が自殺のサインやうつ病のサインに気づくことが自殺予防の第一歩となります。

つなぐ : 早めに専門家へ相談するように促す

普通の様子と違っている、「死にたい」と口にする、このような時は要注意です。本人の話をじっくり聞き、心配していることを伝えましょう。本人を責めたり、叱咤激励したり、世間一般の常識を押し付けたりすることは避けましょう。

不眠、食欲の低下、気分の落ち込みなどの症状は、治療でよくなることを伝えてください。

まもる : 温かく寄り添いながら、優しく見守る

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、焦らず優しく寄り添い、孤立することを防ぎましょう。家庭や職場では、身体や心の負担が減るような配慮をしましょう。



自殺のサイン（自殺予防の10カ条）

次のようなサインを数多く認める場合は、自殺の危険が迫っています。

- ① うつ病の症状に気をつけよう（気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く）
- ② 原因不明の身体の不調が長引く
- ③ 酒量が増す
- ④ 安全や健康が保てない
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥ 職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦ 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- ⑧ 重症の身体の病気にかかる
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂におよぶ

※内閣府「自殺対策白書 平成20年度版」より



自殺の危険が高い人の心理状態

身体的な問題・精神的な問題・経済的な問題・家庭の問題など、人生における様々な問題のために、やがてうつ状態になり、自殺を考えるようになります。

自殺を選択する方の多くは、「生きていく苦しみから逃れたい」という衝動とともに「生きたい」という、相反する感情が同時に存在しています。自殺の危険が高まると、思考・感情・行為が非常に幅の狭いものになり、「自分はどうしようもない」「死ぬしかない」とひどく極端な思考に陥ってしまいがちです。また、悩みながらも、自殺の危険を示すサインを発している場合もあります。

うつ病について

うつ病は「心の風邪」ともいわれ、誰にでもかかる可能性のある病気です。

自殺対策白書によると自殺した方の90%が何らかの精神的疾患を抱えた状態であり、そのうちの約半数以上の方がうつ病でした。うつ病は脳内の神経伝達物質の減少で引き起こされる脳の病気であり、「気の持ちよう」や「心の弱さ」からおこるものではありません。気力やがんばりで克服するのは困難です。

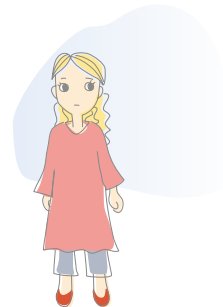
心の不調に気づいたら早めに受診や相談を勧めることが自殺予防につながります。

●周りが気づく うつ病を疑うサイン

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感^{けんたいかん}）が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

●本人が訴える うつ病を疑うサイン

- 気分が沈む、意欲の低下
- 眠れない、朝早く目が覚める
- 食欲がない
- 仕事への意欲や集中力が低下する
- 考えがまとまらず決断ができない
- 死にたいと思うようになる



●不眠症とうつ病

その人がどのくらい落ち込んでいるか、他人にはわかりにくいものですが、「眠れない」「食欲がない」というのは、分かりやすい症状です。実は、うつ病患者の9割に不眠症状がみられたという統計があります。もし不眠が2週間以上続くようであれば、それはうつ病のサインかも知れません。

いきなり、「うつじゃないですか?」とは切り出しにくくとも「ちゃんと眠れてますか?」とは尋ねやすく、また、答えやすい質問です。そして、もし「眠れなくてつらい」という答えが返ってきたら相談や受診を勧めてください。

「自殺」を招く負のスパイラル

●多量飲酒+うつ+不眠

アルコールは、ストレスからくる不安、憂うつな気持ちを和らげる作用がありますが、一時的なものであり、酔いからさめた後は、前より気持ちの落ち込みが悪化します。

アルコール依存症とうつ病は関係が深く、高い頻度で併発することが分かっています。ストレスや悩み、不眠を紛らわすために飲酒に頼っているとアルコール依存症に、さらにアルコール依存症からうつ病を発症といった悪循環をおこしやすく、どんどん深みにはまることがあります。

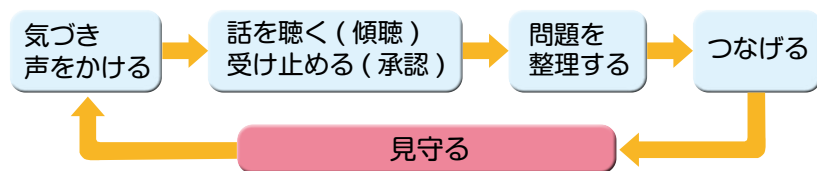
飲酒すると抑うつや孤独感が強くなり自殺願望がおこりやすくなること、感情が攻撃的になり衝動的な行動に出てしまうこと、判断力が低下してしまうことなどから、アルコール依存症の人はそうでない人と比べて自殺の危険性が6倍高いとされています。



窓口での対応

ここで重要なのは、窓口に来られた方の話に真摯に耳を傾けるという、誰にでもできる基本的な態度です。話をじっくり聴いた上で、必要に応じて、次の窓口につながるよう丁寧に支援してください。「おやつ?」と思うようなサインに気がついたら、下記を参考に声をかけてください。

相談対応の流れ



①気づいたら声をかける

気になる様子があったら声をかけ、「心配していますよ」というメッセージを伝えてください。

例 「元気がないようですが、どうされましたか？」
「何か困っていらっしゃるようですが、どうされましたか？」
「最近疲れているようですが、お体の調子はいかがですか？」

② 話に耳を傾ける(傾聴・承認)、困っていることを聴く(問題の整理)

- ・相手のペースに合わせて、時間をかけて、丁寧に聴いてください。
- ・丁寧に話を聴きながら、どのような問題を抱えているのかについて確認し、整理してください。
- ・多くの問題を抱えている場合は、問題の優先順位を考え、他に解決策がないかを一緒に探してください。

ポイント

まずは、聴き役に徹する / 穏やかに聴く、本人を責めたり、叱咤激励したりしない / うなずきながら聴く / 本人のことを認める

例

「とてもつらかったですね」(傾聴)

「そんな大変なことをよく打ち明けてくれましたね」(傾聴)

「これまでよく頑張ってきましたね」(承認)

「生活する上でお困りの事はどのようなことですか？」

(問題の整理)

「どんなことが一番大変だと感じているのですか？」

(問題の整理)

③ 相談機関への相談を勧める (つなげる)

悩みを抱える人は、混乱していたり、気力が湧かなかったり、考えがまとまらない状態のことが多く、次の相談機関を訪れない可能性があります。相談機関を利用することを丁寧に勧め、次の相談機関へ「つなげる」働きかけをしてください。

→つなぎ先 P10 参照

④ 見守る

相談機関につなげることができた後でも、問題はすぐには解決しないこともあります。また、気にかけてくれる人がいると、心の支えになります。それぞれの立場や窓口で、見守る、声をかけるなど、対応できる範囲で相談を受け続けてください。





「死にたい」と訴える方への対応

● 「死にたい」と言われたら…

「この人ならば自分の悩みをさらけ出しても、きっと受け止めてくれるはずだ」という必死の思いから打ち明けてきている。」とされています。打ち明け先として、あなたは選ばれたのです。

しかし、相談を受けた方自身が、1人で解決しようとせず、周りの方や相談機関を利用するなどして、問題を抱え込まないことが大切です。

● 「死にたい」と言われたときの好ましくない対応

- 話を遮ったり、そらす
例：「まあまあそんなこと考えないで」「そんなことより…」
- 叱責したり、批判的な態度をとる
例：「死ぬ気があれば何でもできる」「家族のことも考えて」
- 世間の常識（社会的価値観）を押し付ける
例：「命を粗末にしないで」「世間体を考えて」
- 安易な励ましをする
例：「そんなこと言わないで、なんとかなるよ」
- 質問攻めにする
- あいまいな助言をしようとする
- 過度に保護的・干渉的になる



自殺について話すだけでは、自殺を後押しすることにはならないとされています。話をそらさず、耳を傾けてください。



さまざまな悩みの相談

つなぎ先

心の相談窓口

医療機関 かかりつけ医、精神科、心療内科



心の相談・精神保健福祉相談


心の健康、ひきこもり、アルコール問題、薬物やギャンブルなど
※精神科医師による「こころの健康相談」は要予約

精神保健福祉センター	024-535-3556	月～金 8:30～17:15 (祝祭日・年末年始を除く)
県南保健福祉事務所	0248-22-5649	
白河市健康増進課 (中央保健センター)	0248-27-2114	

電話による心の相談

こころの健康相談ダイヤル (福島県精神保健センター内)	0570-064-556 (ナビダイヤル)	月～金 9:00～17:00・18:30～22:30 (祝祭日・年末年始を除く)
福島いのちの電話	024-536-4343	毎日10:00～22:00 毎月第3土曜日 10:00～翌日 10:00までの24時間
	0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎月10日 8:00～翌日8:00ま での24時間
よりそいホットライン	0120-279-226 (フリーダイヤル)	24時間
東京自殺防止センター	03-5286-9090	毎日 20:00～深夜 2:30 (月曜日は 22:30～2:30) (火曜日は 17:00～2:30)
ふくしま 24時間子どもSOS	0120-916-024 (フリーダイヤル)	24時間
こどもの人権110番	0120-007-110 (フリーダイヤル)	月～金 8:30～17:15 (祝祭日・年末年始を除く)

SNS による心の相談

LINE こころつなぐ@福島 (精神保健福祉センター)	ID【@228dcon】 	毎日 18:00～22:00 (受付は 21:30 まで) 土・日・祝日含む
LINE 生きづらびっと (特定非営利活動法人自殺対策 支援センター ライフリンク)	ID【@yorisoi-chat】 	月～日 8:00～22:30 (22時まで受付)
チャット あなたのいばしょ (特定非営利活動法人 あなたのいばしょ)	あなたのいばしょ チャット相談 	24時間 365日



その他の悩みの相談窓口

経済の問題 借金・多重債務・失業・生活など

日本司法支援センター 法テラス福島	0570-078370	月～金 9:00～17:00 (祝祭日・年末年始を除く)
日本司法支援センター 法テラス(サポートダイヤル)	0570-078-374 (ナビダイヤル)	月～金 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (祝祭日・年末年始を除く)
司法書士総合相談センター ※無料相談会は要予約	0120-81-5539 (フリーダイヤル)	受付時間 月～金 10:00～12:30 13:30～16:00 (祝祭日・年末年始を除く)
白河市無料法律相談 ※要予約	0248-22-1133 (市消費生活センター)	予約受付時間 月～金 9:00～17:00 (祝祭日・年末年始を除く)

消費生活

悪徳商法等の消費トラブルの相談、多重債務に伴う債務整理に関する情報提供

福島県消費生活センター	024-521-0999	月～金 9:00～18:30 及び毎月 第4日曜日 9:00～16:30 (祝祭日・年末年始を除く)
白河市消費生活センター	0248-22-1133	月～金 9:00～17:00 (祝祭日・年末年始を除く)
消費者ホットライン ※お近くの消費生活相談窓口につながります	188 (ナビダイヤル)	年末年始を除く毎日
福島県消費生活無料法律相談 ※要予約	0248-23-1548 (県南地方振興局県民生活課)	偶数月第1火曜日 13:00～17:00

労働者の健康相談

労働全般の相談

福島労働局 総合労働相談コーナー	0800-800-4611 (フリーダイヤル)	月～金 9:00～16:30 (祝祭日・年末年始を除く)
------------------	----------------------------	---------------------------------

犯罪被害・性被害・ストーカー・DV・虐待など

法テラス犯罪被害者支援ダイヤル	0120-079-714	月～金 9:00～21:00 土曜日 9:00～17:00 (祝祭日・年末年始を除く)
警察安全相談	024-525-8055 # 9110	月～金 9:00～17:00 (祝祭日・年末年始を除く)
性犯罪被害110番	0120-503-732 (フリーダイヤル) # 8103	24時間

薬物の相談・アルコール・ギャンブル等の相談

※精神科医師による「こころの健康相談」は要予約

精神保健福祉センター	024-535-3556	月～金 8:30～17:15 (祝祭日・年末年始を除く)
県南保健福祉事務所	0248-22-5649	



ひきこもりに関する相談

福島県ひきこもり相談支援センター	024-955-6203	火～土 9:30～17:30 (祝祭日・年末年始を除く)
白河市ひきこもり相談支援センター TUNAG ～つなぐ～	0248-21-9696	火～土 9:00～18:00 (祝祭日・年末年始を除く)

子どもの相談 いじめなど

ダイヤル SOS (県教育センター)	0120-453-141 (フリーダイヤル)	月～金 10:00～17:00
いじめ110番 (県警察本部県民サービス課)	0120-795-110 (フリーダイヤル)	月～金 9:00～17:00 (祝祭日・年末年始を除く)
ヤングテレホン (県警察本部県民サービス課)	024-525-8060	月～金 9:00～17:00 (祝祭日・年末年始を除く)
子ども相談窓口 (福島県弁護士会)	024-533-8080	月～金 10:00～17:00 (祝祭日・お盆・年末年始を除く)
ハートコール (白河市教育委員会)	0800-800-1893 (フリーダイヤル)	月～金 8:30～17:15 (祝祭日・年末年始を除く)
白河市子ども家庭センター	0248-28-5522	月～金 8:30～17:15 (祝祭日・年末年始を除く)

若者の相談

福島県県中・県南地域若者サポート ステーション しらかわ常設サテライト	0248-21-6390	火・水・金・土 11:00～16:30 (祝祭日・年末年始を除く)
ユースプレイス県南	070-2014-9882	水・金・土 13:00～17:00 (祝日を除く)

女性の相談 夫等からの暴力・離婚問題・生活問題など女性のさまざまな悩みの相談

女性のための相談支援センター	024-522-1010	毎日 9:00～21:00 (祝祭日・年末年始を除く)
----------------	--------------	--------------------------------

ひとり親の就労相談

福島県母子家庭等就業・自立支援センター	0120-650-110	月～金 9:00～17:00 事前予約で土日・夜間対応できます (祝祭日・年末年始を除く)
---------------------	--------------	---

高齢者の相談 高齢者のあらゆる相談

白河市地域包括支援センター	0248-21-0332	月～金 8:30～17:15 ※休日や夜間も、電話転送 により、応答します (大信サブセンターは 9:30～16:00)
白河市西部地域包括支援センター	0248-21-6032	
白河市東部地域包括支援センター	0248-31-8889	
白河市地域包括支援センター大信サブセンター	0248-21-9565	

障がい者の相談

障がい者110番	024-563-5110	月～金 8:30～17:00 (祝祭日・年末年始を除く)
----------	--------------	---------------------------------

心配ごと相談 生計、家族に関することなど

白河市社会福祉協議会	0248-22-1159	相談日は 第2・第4火曜日10:00～12:00
------------	--------------	-----------------------------

様々な問題の相談

福祉まるごと相談窓口	市役所1階 (総合案内にお声かけください)	月～金 8:30～17:15 (祝祭日・年末年始を除く)
------------	--------------------------	---------------------------------



自死遺族への相談支援



自殺は予測できない突然の死であることに加え、周囲の誤解や社会の偏見などにより遺族は深く傷つき、より複雑な感情や思いを抱くこととなります。自死遺族の多くがおかれるであろう状況を理解しておくことが大切です。

遺族に起こり得る反応・変化

<こころの反応>

- 疑問・驚愕** 「何で自殺したの？」 **否認** 「自殺したなんて信じられない」
- 他罰感** 「○○のせいで自殺したのだ、あいつが原因だ」
- 自責の念・罪悪感** 「あの時気づいていれば」「私のせいで自殺したんだ」「私だけ生きて楽しい思いをして申し訳ない」
- 不名誉・屈辱** 「○○が自殺したなんて知られたくない・言えない」
- 不安** 「いつか私も自殺してしまうのかな」
- 安心・救済** 「正直ホッとした」「安心した」 **怒り** 「勝手に死ぬなんて卑怯だ」
- 離人感** 現実感がなく、自分のことではないように感じる
- 抑うつ** 気分が重く憂うつになる・自信を失う・自分は役に立たない人間だと感じる意味がないと感じる
- 幸福感の喪失** 幸せだと感じられなくなる・将来に希望がもてなくなる・何事も悲観的に考える
- 感情の麻痺** 何も感じられない・悲しい気持ちさえおきない・楽しめない
- 対人関係が困難になる** 周りの人に親しみを感じなくなる・うまく付き合えなくなる・周囲から孤立しがちになる

<身体反応・変化>

- 食欲の変化** 食欲がなくなる・食べ過ぎる
- 体力の低下** 疲れやすい・体重が減少する・風邪をひきやすくなる
- 睡眠の変化** 眠れなくなる・寝つきが悪くなる・途中で目が覚める・早朝に目が覚める・恐ろしい夢を見るなど
- 不安・緊張** 自分も自殺するのではないかと不安でたまらなくなる・自殺の場面が目の前に現れる気がする・一人でいるのが怖くなる
- 家事能力の低下** 元気ではつらつとは出来なくなる・集中力が落ちる・仕事や家事、外出、その他の日々の活動における能力が低下する
- 胃腸の不調** 胃の痛み・下痢・便秘など

(厚生労働省「自死遺族を支えるために」より)



窓口での対応

相談者が最初から遺族であることを打ち明けるケースは少なく、話を聞いていく過程で判明することもあります。遺族であることを探ろうとしたり、抱いている気持ちや感情を無理に聞きだそうとすることは二次被害を与える可能性があるため行わないようにしましょう。

対応上の留意点

- 遺族の心理や反応を十分理解したうえで対応する
- 「頑張って」などの安易な励ましや慰めはしない
- 「どうして食い止められなかったの」などの原因追求や非難はしない
- 判断を交えない態度に徹する
- ただ寄り添うという姿勢を大事にする

提供すべき情報

遺族にとって役立つ情報は、その遺族が置かれている状況によって異なります。相談者自身が“必要と感じたときに利用できる”情報を提供することが大切です。

- 遺族の心理や反応に関する情報 ……▶ P13
(身近な人を自死で亡くすという「特別な事態に対してよく起こりうる自然な反応である」ことを伝えることも大切)
- 遺族が行うことになる諸手続きに関する情報 ……▶ P15
(悲しみの中でも必要な手続き)
- 相談窓口に関する情報 (自死で大切な人をなくされた方の相談) ……▶ P15
- 遺族の自助グループに関する情報 (分かち合いの会) ……▶ P16



悲しみの中でも必要な手続き（一般的なもの）

※詳細は各窓口に確認

手続き内容		手続き先	期限
戸籍	死亡届	市民課	7日以内
	世帯主の変更		14日以内
	印鑑登録証の返却		
国民健康保険	葬祭費申請	国保年金課	2年以内
※社会保険	資格喪失届	勤務先 又は年金事務所	5日以内
	葬祭費申請		2年以内
国民年金	年金受給権者死亡届	国保年金課	14日以内
	未支給年金申請		5年以内
※厚生年金	年金受給権者死亡届	勤務先 又は年金事務所	10日以内
	未支給年金申請		5年以内
高齢者	介護保険の資格喪失届	高齢福祉課	14日以内
障がい関係	身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳の返還	社会福祉課	
子ども関係	児童扶養手当の申請	こども支援課	

その他、預貯金の相続手続き、公共料金の引き落とし口座変更、生命保険の受け取りなどがあります。

自死で大切な人をなくされた方の相談

相談窓口	電話番号	相談受付時間
自死遺族相談ダイヤル (NPO 法人グリーンサポートリンク (全国自死遺族総合支援センター))	03-3261-4350	毎週木曜 10:00～19:00 毎週日曜 10:00～17:00
全国自死遺族法律相談ホットライン	050-5526-1044	毎週水曜 12:00～15:00 (祝日を除く)



分かち合いの会 ～主に自死遺族支援グループ～

「分かち合いの会」は、大切な人を自死などで亡くされた方々が、お互いの体験や思いを安心して語り合う場です。

(福島県内の分かち合いの会)

名 称	開催日・会場	問合せ先
対象：自死遺族の方		
NPO法人 福島れんげの会 自死遺族のわかち合いの会 「れんげのつどい」	開催日：偶数月の第3日曜日 14:00～16:00 会場：福島市市民会館 (変更になることがあります)	☎ 024-563-7121 090-6623-8341 ✉ renge@kokorosasae.jp ホームページ https://www.kokorosasae.jp
自死遺族自助 グループ えんの会	開催日：毎月第2土曜日 13:30～16:30 会場：郡山市内	☎ 090-9632-3202(齋藤) ✉ ennokai_cs-koriyama@yahoo.co.jp
対象：大切な方を亡くされた遺族の方（病死、突然死、事故死、自死、死産・流産など）		
NPO法人 福島れんげの会 グリーンケア&ヨガ (ココロと体を癒す プログラム)	開催日：毎月第2土曜日 13:45～16:30 会場：三河台公民館 (福島市野田町7-1-42)	☎ 024-563-7121 090-6623-8341 ✉ renge@kokorosasae.jp ホームページ https://www.kokorosasae.jp
RN e P L O i n k (ぶ ん く)	家族をなくした子どもの プログラム 「みんなの プログラム」	開催日：偶数月の第3日曜日 13:00～15:00 会場：ふくしま信陵子育て 支援センター “ぼれぼれ”
	子どもをなくした家族の プログラム 「ReLinkの会」	開催日：奇数月（平日または休日） 10:00～12:00 会場：福島市内
		事務局 ☎ 050-3550-1840 relink.f@gmail.com ※開催日・場所等は、 事務局にお問合せ ください。

※分かち合いの会の日時会場は、変更になることがあります。
各グループにお問合せください。





白河市健康増進課(中央保健センター)

〒 961-0054 白河市北中川原 313

電話 0248-27-2114

FAX 0248-24-5525