

【代表者の想い】

私は2011年6月に25歳の娘を自死で亡くした、自死遺族です。

娘の自死は私をいきなり深い暗闇に突き落としました。

立ち上がることもできず、罪悪感、無力感、寂しさに苦しみ、自分のそれまでの生き方を全て否定しました。

もがき苦しむ私の心に灯りをともしたのは、自死遺族支援や、自死防止のために心を砕く方々との出会いや語りでした。

多くの方によって「辛いのは自分だけではない」と心が軽くなる思いをいただき、「勇気と元気の一步」をもらった気がします。

そして2013年、生きづらさを抱える方々が共に寄り添い、共に“小さな一歩”を踏み出せる場を作りたい、と思い、「小さな一歩・ネットワークひろしま」を設立し、「自死遺族の希望の会」「こころを休憩する会」を始めました。

設立当時に比べて活動内容は広がってきましたが、生きづらさを抱える方の隣にいて、“死にたくなる気持ち”に向き合う姿勢をこれからも貫いていきたいと思っています。



代表理事 米山容子

(社会福祉士、広島カウンセリングスクール認定カウンセラー)



特定非営利活動法人 小さな一歩・ネットワークひろしま

広島市西区庚午北4丁目6-7 庚午ビル1階

☎082(274)0414 FAX 082(208)2495

HP: <http://chiisanaippo.com> (小さな一歩 広島 で検索)

mail: info@chiisanaippo.com Facebook: <https://www.facebook.com/chiisanaippo/>

《法人事務局兼「こころのともしび」所在地》



道路に面して案内看板があります
建物の横の通路を奥へどうぞ



通路のつきあたりにウェルカムボード

《アクセス》

- 公共交通/JR広島駅、またはJR西広島駅より「広島電鉄宮島線」高須駅下車、徒歩7分・広島バス25号線「庚午北4丁目」バス停より徒歩2分
- 自家用車/国道2号線(宮島街道)庚午北4丁目6番交差点の次の交差点(「はるやま」手前)を左折、次の角を左折(一方通行)庚午動物病院の手前(ビルの右横の通路より裏側に回る)

「こころのともしび」玄関前から通路を通して
表の道路をみたところ



特定非営利活動法人

小さな一歩・ネットワークひろしま

「特定非営利活動法人小さな一歩・ネットワークひろしま」は、孤独や孤立、悲しみ、寂しさ、怒りや葛藤、苦しさなど、こころに大きな重荷を背負う方に、その荷下ろし場として、自助グループによる「分かち合い」や、「常設型傾聴スペース『こころのともしび』の運営」をはじめとした活動を行っています。

「こころのこと」で苦しむご本人はもちろん、苦しむ方を支え、寄り添うご家族や友人の苦しみや葛藤も受け止め、ゆっくりとお話をお聞きます。

医療や福祉の専門家の直接的な診断や治療を受ける場所ではありませんが、専門機関の助言や対応を希望される方には、協力機関と連携しながら、紹介や同行支援を行います。

真っ暗な夜道の先にともる
「家の灯り」となれるように。
肩にかかる重い荷物を降ろせる
「荷下ろし場」になれるように。
吹きすさぶ木枯らしからの
「避けどころ」になれるように。
持って行き場所がない

「溜まってしまった涙の捨て場」になれるように。

すぐに効く薬はないけれど
私たちがいつでもここで、
心が疲れた方の訪れを待っています。





特定非営利活動法人
小さな一歩・ネットワークひろしま

こころのともしび
Lamplight of Heart

OPEN

月～金：10時～16時

土、第1,4,5日曜：13時～16時

welcome !

★どなたでもご自由にお入り下さい★



日々の活動

ふらっと気が向いたときに立ち寄ってお茶を飲んでおしゃべりをしたり、
ぼんやりしたり、読書や昼寝。。予約なしでも自由に過ごせます。

傾聴カウンセリングは無料です

- ☆社会福祉士、心理カウンセラーによる個室傾聴：毎日実施／要予約
カウンセリング資格者がまずゆっくりとお話しをお聞きし、
必要な方には福祉サービスについての助言や関係機関へのつなぎも行います。

★対象★

- ・精神障がいのある方
- ・生活、職場や家族の人間関係、仕事や進路のことで悩みを持つ方
- ・ご家族の精神障がいや引きこもりなど、家族のことで相談をしたい方
- ・自死遺族の方

- ☆精神科医による「こころの健康相談」：2カ月に1回実施／要予約
「メンタルホスピタルかまくらやま」名誉院長 精神科医・臨床心理士渡邊直樹先生が
こころの問題に対してカウンセリング相談を行います。

- ☆「電話、LINE相談」(090-1352-2377) 月～金：10時～16時
外出が難しい方には女性カウンセラーが電話やLINEで傾聴をします

※LINEお友だち登録が必要です。Id「chiisana-1」または上の電話番号から「お友だち追加」をしてください



食事を交えた交流や語らいの場があります

- ★昼食：毎週月～金曜日 12時～ /食事代 300円 当日10時までに要予約
手作り出来立てのランチ。テーブルを囲んで一緒にいただきます。

- ★「アートを楽しもう会」：第2金曜日 13時～15時／参加費 500円
図工や美術が苦手だった、という方こそ歓迎。童心に返ってお絵描きや工作を楽しめます



からだのいやしはこころもいやします

♥リラクゼーション、アロママッサージ (現在計画中)

実施スケジュール、料金などはホームページ、または電話でご確認下さい。

看板娘のジョゼとも遊べます。
猫が苦手な方が来られたら別室に
行ってもらいます。

「こころのともしび」内の宗教活動や営業、勧誘行為は一切お断りいたします

自助グループの分かち合い

【自死遺族の希望の会】 当日は12時から自死遺族限定開放日です。個別傾聴も行います。

偶数月第3日曜日 14時～17時（途中出入自由）／参加費 無料

大切な方を自死で亡くした方のみを対象とする分かち合いの会です。司会も自死遺族が行います。

日常生活の中で周囲の方にも語りにくい悲しみや苦しみ、理解されないことへの辛さなどを気兼ねなく語れる場です。

【こころを休憩する会】

毎月第2日曜日 14時～17時（途中出入自由）／参加費 無料

うつなどの気分障害をもつ方や、その家族や友人が対象です。生き辛さ、孤独感や行き場のなさなど、自由に語り合います。



「こころのともしび」以外の場所で行っている活動

【備後・岡山地区／自死遺族の分かち合い「つゆ草の会」】

備後地方の自死遺族が世話人となって2017年に発足した自助グループの分かち合いです。

（現在、実施要綱を変更準備中です。決定次第ホームページでお知らせします）

問い合わせ先 世話人 090-9069-8736（伊藤）Mail: tsuyukusa.hiroshima@gmail.com

【広島市一時生活支援事業：「女性専用シェルター」】

経済的な事情で安定して住める家がない方や、家族や同居人のDVや精神的虐待など、やむをえない事情で同居の継続が困難であり、単身で自立するためのお金や住居、仕事などの準備が整わない方などに、一定期間、居住場所や衣食を提供することにより、安定した生活を営めるように支援を行います。

小さな一歩のシェルターは、女性のみを対象とし、定員は3世帯です。自立までの環境が整うまでの必要な期間、住むための部屋、三食、生活に必要な衣類や生活用品を無料で提供します。また、「こころのともしび」での傾聴各種専門家による相談会など、精神的な支援も無料で利用いただけます。小さな一歩ではご事情をお聞きした上で関係各部署へのつなぎを行っています。お気軽にご相談下さい。

シェルター申込み受付は、広島市社会福祉協議会内「くらしサポートセンター」（本部 （082）264-6405）が行っています。