

# 大切な人を支える時に 知っておいてほしいこと

～自殺未遂当事者から学ぶ その心理と支え方～

だれもが生きづらさを抱える世の中で、大切な人の小さな“SOS”に気づくヒントや支える時に覚えておきたいポイントをお伝えします。講師の内田氏は、精神障害の当事者であり、自殺未遂の経験や大切な人を亡くされた経験から、広く語り伝える活動を行っています。私たち一人ひとりが身近な大切な人のためにできることについて、この機会に一緒に考えてみませんか？

## ▶ 講演会参加ご希望の方

日時：令和6年3月2日(土)  
午後2時～4時  
(開場午後1時30分)

要申込

無料

場所：武蔵野商工会館4階  
ゼロワンホール

定員：90名  
(手話通訳あり)



## ▶ 講師 内田 沙津紀 (うちださつき)

昭和59年、神奈川県生まれ。「自殺未遂当事者の会 - 芯 -」会長。双極性障害・自殺未遂・自殺遺友の当事者として主に北海道で「市民向け自殺予防講話」の活動、「こころの通う対話のできるゲートキーパー養成講習」の活動に邁進中。精神障害者保健福祉手帳2級取得。



## ▶ 後日、動画配信もあります

配信期間：令和6年4月8日(月)  
～5月6日(月)

※動画配信期間中は特定非営利活動法人  
ミューのホームページから視聴が  
できます。



主催：武蔵野市 企画・運営：特定非営利活動法人ミュー

問合せ：ライフサポート MEW 月火木金土(水日祝を除く) TEL：0422-36-3830