



3月は「自殺対策強化月間」です

すべて
参加費
無料

自殺対策基本法では、毎年3月を「自殺対策強化月間」と位置付けています。
ぼらんたすでは、この強化月間に合わせて、さまざまな取り組みを実施します

なんでもトークセッション×10@ぼらんたす 「生きる」～こころをかるくするための10の方法～

日時：2024年3月8日（金）10:00～20:00

会場：楽家（鶴岡市陽光町10-36）

こころをかるくするための方法をゲストスピー

カーと一緒に、それぞれの日常の中の

「生きる」をテーマにお話ししませんか？

ゲストスピーカー

あおもりのちの電話 理事長 藤林正雄さん他



傾聴講座（実践編） 「傾聴力のスキルアップ」

日時：3月10日（日）13:30～16:00

会場：みんなの居場所古民家玉手箱

（酒田市黒森乙212-3）

人と人がつながり続ける

地域社会をめざして、

人と向き合い話を聴くための「傾聴」

の技術を学びます。



こころ元気オンラインサロン

ゆるやかなつながりの場

日時：3月6日、13日、20日、27日

各水曜日20:00～21:00



オンライン開催（ZOOM使用）になりますので
前日までお申込みください。

ZOOMの招待URLをお送りします。



こころ元気サロン

だれでもこころが疲れてしまう時があります…

そんなときはお茶を飲みながら

ゆっくりしてみませんか…



日時：3月7日、21日

各水曜日13:00～15:00

会場：楽家（鶴岡市陽光町10-36）

※申込み不要／出入り自由

こころ元気相談会

弁護士、産業カウンセラー等の専門家と民

間団体の相談員がお悩みをお聴きして相

談者の皆さまと一緒に考えていきます。

日時：2024年3月14日（木）、31日（日）10:00～17:00

会場：楽家（鶴岡市陽光町10-36）

内容：法律問題、家庭問題、職場の

人間関係、こころの悩み、若者の問題など

*秘密は厳守いたします



◆申込み・問い合わせ NPO法人ぼらんたす

TEL：0235-33-8730/FAX：0235-35-0433

E-mail：info@voluntas-npo.com/ https://voluntas-npo.com/

◆主催：特定非営利活動法人ぼらんたす

※本事業は令和5年度山形県地域自殺対策強化事業より助成を
受けて実施します。