

遺族の方へ

～誰にもわかってもらえない～

- 大切な人と死別された方が、このような気持ちをもたれるのは当然のことです。
- 「早く、立ち直らなくてはい！」などと無理をされていませんか？
- 亡くなられた人に対するあなたの思いやりや愛が深いからこそ、つらいのだと思います。

～分かち合いの大切さ～

- 大切な人を自死で失ったという共通の体験をもつ人たちが、集い、語り合います。遺族の方は、本当の理解と支えを得ることができ、今までに多くの遺族の方の助けとなっています。



あなたはひとりではありません

問い合わせ先

岐阜県精神保健福祉センター
(岐阜県障がい者総合相談センター内)
TEL 058-231-9724
〒502-0854 岐阜市鷺山向井 2563-18

大切な人を亡くされたあなたへ

千の風の会
(岐阜県自死遺族の会)

～千の風の会とは～

大切な人を自死で失ったという共通の体験をもつ人たちが集い、
お互いを支え合う活動をしている会です。

❀ 会の活動

千の風の会は、2009年1月に発足しました。奇数月に、「千の風の会・分かち合いの会」を岐阜県精神保健福祉センターとともに開催しています。「分かち合いの会」の午前中には、会の運営に関する話し合いを行っています。

また、2010年12月からは、「千の風の会・ピアカフェ」を偶数月に開催しています。「千の風の会・ピアカフェ」は自死遺族の自助グループです。

❀ ピアカフェ

くつろいだ雰囲気でお茶を飲みながら自死遺族の方が気持ちを語り合える自由な場所です。

❀ フリースペース

毎月1回、精神保健福祉センターのお部屋で、自死遺族の方が、読書をしたり文章を書いたりとする自由な時間を設けています。時々、精神保健福祉センターのスタッフも同席します。

❀ 「分かち合いの会」とは？

遺族の方が、亡くなった方への想いやご自身の気持ちなどの体験を安心して語り、聴き合う集いです。

話されるのがつらい方は無理に話される必要はありません。他の方のお話を聴かれるだけでかまいません。

匿名でのご参加も可能です。

自死遺族の会「千の風の会」 分かち合いのルール

分かち合いを行う上で大切なルールです。

- 家族を自死で亡くされた方の会です。
- この場で他の人が話されたことは他の場では話さないでください。
- 無理に話をする必要はありません。

～はじめて参加される方へ～

- 特定の組織や宗教団体とは関係ありません。
- 個人の情報やこの会でお話しされた内容が外部に漏れることは一切ありません。
- 「分かち合いの会」の会場は「千の風の会」でご案内しています。
- はじめて参加される方は、ご不安なことが多いと思いますが、どうぞ、安心してご参加ください。あなたの参加を、こころよりお待ちしております。
- 「分かち合いの会」は千の風の会と精神保健福祉センターが協力して行っています。「分かち合いの会」には、精神保健福祉センターのスタッフも同席しています。
- 「千の風の会・ピアカフェ」は、自助グループとなっていますので、精神保健福祉センターのスタッフは同席しません。