

海辺、川辺、湖畔…。そこは、
背伸びでもしたくなるようなリラックスした
気分になれる空間ではないでしょうか。

自死遺族の方々が安心して
それぞれの想いや体験を語り合い、
わかちあえる場にしたい
そういう願いと決意を込めて、
『みずべの集い』という名前を選びました。

そのために私たちは細心の注意を払います。
同時に、みなさんに守っていただきたい
ルールがあります。

わかちあいのルール

1. メモや携帯電話の操作はご遠慮ください。
2. 会で話された内容は、他の場所で話したりネット
に書き込まないでください。お互いのプライバ
シーを守りましょう。
3. 参加者のお話を聴くだけで、自分が話されなく
ても構いません。沈黙も、立派な言葉です。
4. 話したくないことを質問されても、無理に答え
る必要はありません。質問した方は、答えを強要
しないでください。
5. 同じ自死遺族とはいえ、想いは全く同じではあ
りません。話される内容が辛く感じられた場合は、
遠慮せず相手に伝えましょう。
6. 悲しみは「私」だけのもの。比較は禁物です。
また、アドバイスは時として相手を傷つけかねま
せん。思いやりを忘れずに語り合いましょう。

- [わかちあいの会]会場
渋谷男女インクルーシブセンター〈アイリス〉
東京都渋谷区桜丘町 23-21
渋谷区文化総合センター大和田 8階
渋谷アイリス TEL 03-3464-3395
◆ JR 渋谷駅西口、徒歩5分
（西口を背に左手の歩道橋より）
- 開催日時
原則として毎月第4日曜日 13時30分～16時
*会場の都合上、〈アイリス〉ではない場合もあ
りますので、ご注意ください。
ブログでご案内しますので、ご確認ください。
- 予約は不要です。途中参加・退席も自由です。
- プライバシー保護
仮名での参加も構いません。会でのお名前と亡く
なられた方とのご関係以外の個人情報はお聞き
しませんので、安心してご参加ください。
- 対象
自死遺族のみ（パートナーは、婚姻関係不問）
調査・研究目的の参加はお断りします。
- 参加費
お一人 200円（会場費として）
- 終了後、クールダウンを目的に近くの喫茶店でフ
リートークを行います。お気軽にご参加ください。
法律問題などのご相談も承ります。

*改定：2024年6月

大切な人を自死で亡くされた方へ

一緒にゆっくり歩いていきましょう
私たちは自死遺族だけで
わかちあいの会を運営しています



私たちは、いかなる政治、宗教、営利団体とも無関係です。

自死遺族とうきょう自助グループ

みずべの集い

ブログ <http://blog.goo.ne.jp/mizubenotudo>

Eメール mizubenotudo@gmail.com

誰にも本当のことは言えない
どうして気づかなかったのかと自分を責める
辛さを我慢して胸の内に抱えている
善意の励ましに傷ついたが、
笑顔で応えている
.....

私たち自死遺族は
やり場のない悲しみはもちろん
さまざまな想いを抱えて
日々を過ごしています。

『みずべの集い』は
子供を亡くした方、親を亡くした方、
伴侶を亡くした方、兄弟を亡くした方、
それぞれ立場の異なる自死遺族が、
同じ体験をした多くの方とつながりたい
という想いから、集い、立ち上げた
自助グループです。

精神科医やカウンセラーなどの
専門家ではない私たちには、
心の「治療」を
行うことはできません。

私たちの目的。
それは
大切な人を失ったという
同じ立場、悲しみ、辛さを
語り合うなかで
想いをわかちあい、支えあうことによって、
共に
生きなおす力を培ってゆくことです。



月1回の[わかちあいの会]以外に、

春と秋には
ミニ遠足を計画しています。
遺族のみなさんと
和やかなひと時を過ごすことができると、
願っています。

さらには、
遺族のみなさんが悩んでおられる
具体的な問題、たとえば
損害賠償や相続、労災認定などの
ご相談も承り、
自死遺族に理解のある専門家をご
紹介します。

『みずべの集い』のブログ
<http://blog.goo.ne.jp/mizubenotudoi>
への書き込みも、大歓迎です。
ブログの「レビュー」では、
自死遺族関連の書籍や映画などの
紹介も行っています。
よろしければ、ご参考になさってください。

わかちあいと自助グループ

岡知史・上智大学社会福祉学科教授の著書『セルフヘルプグループ』（星和書店）より引用させていただきました。

わかちあいは「本人の会」の基本です。会の活動は、ここからはじまります。わかちあいは、同じ体験をもつ人と出会いたいという気持ちからはじまります。それは単なる慰めあいではなく、もっと積極的な意味をもっていきます。わかちあうのは共通の体験にとまなう各自の気持ち、役に立つ情報、どんどん力が出てくる考え方です。

*自助グループは「セルフヘルプグループ」の直訳ですが、岡先生は「本人の会」という分かりやすい言葉が使われています。

はじめは、その会の雰囲気明るすぎて「本当に私と同じ体験をしてきた人たちなのだろうか」と疑問をもつかもしれません。しかし、ひとたび、あなたが自分の深い悲しみを語りはじめると、会の仲間は、じっと耳を傾けてくれるでしょう。安易な慰めや思いつきの無責任な助言は、そこにはありません。そのかわり、その人自身は同じ状況にあったとき、どんなふうに苦しんだか、どんなふうに悩んだか、そして、どんなふうにそれを乗り越えていったかを真剣に、そしてときには笑顔を見せて語ってくれるでしょう。それが、わかちあいであり「本人の会」の原点でもあるのです。