

## 会からのお知らせ

遺族会の日程・会場など、会からのお知らせは、下記いずれかの方法でお取り寄せください。

### ホームページ

<https://remember-nagoya.org/>

### 電話案内（録音のご案内）

090-8544-9408

### X(Twitter)でのお知らせ

@remember\_nagoya

### メールでのお知らせ

会からのお知らせをメールでお届けする、「りめーる」にご登録ください（無料）。パソコン用と携帯用があります。

「〇〇りめーる登録希望」と書いて、（〇〇には、「パソコン」か「携帯」）remember\_nagoya@yahoo.co.jp宛にメールをお送りください。

### 郵送でのお知らせ

「リメンバーしんぶん」をご購読ください。

※下記、QRコードをご利用ください。

ホームページ



X(twitter)



メール



## 遺族会(分かち合いの会)の日程・参加方法など

**日時：**偶数月の日曜日  
午後1時15分～  
(午後1時00分開場)  
午後4時頃まで

**場所：**名古屋市内生涯学習センターなど

※場所は毎回変わります。  
ホームページ、お電話等でご確認ください。  
※当日場所がわからないなどの場合、090-8544-9408へお電話ください。

**参加要件：**家族・友人・恋人など、  
近い人を自死で亡くした方

**参加費：**500円（学生300円）  
(会場費などに充当します)

**参加方法：**直接会場にお越しください  
(事前申し込み不要)

## リメンバー名古屋 自死遺族の会

大切な人を  
自死で失くした遺族の  
自助グループです

ホームページ：

<https://remember-nagoya.org/>

Eメール：

remember\_nagoya@yahoo.co.jp

FAX：050-3588-8097

※電話ではありません

電話：090-8544-9408

※応答メッセージにて、  
次回の遺族会のご案内をしています

郵便：〒612-8799

京都府京都市伏見区撞木町1148

伏見郵便局留

リメンバー名古屋自死遺族の会

## リメンバー名古屋自死遺族の会とは？

名古屋を中心に活動する、自死遺族の自助グループです。

### 会の活動

2003年12月より、2ヶ月に一度、名古屋市内で遺族会(分かち合いの会)を開催しています。今後も定期的を開催します。

### 遺族の方へ

リメンバー(Remember)は、“…を思い出す”、“…を覚えている”、“記憶している”、“忘れずにいる”。逝ってしまった人のことを思い出し、語る作業を一緒にしたいという思いから命名しました。

遺族会では、ただ語り合うだけですが、それが、これまでも多くの遺族の方の助けとなっています。はじめて参加される時は、ご不安なことも多いと思います。しかし、リメンバーが主催する遺族会は、こころおきなく、思いや、体験を語っていただける安全な場です。どうか、安心して、そして勇気を持って、お越しただけることを心から願っています。

多くの遺族の方が、真実や、抱えている苦しみを語ることもできず、たった一人で苦しんでいらっしゃると思います。

同じ苦しみを持つ多くの皆様とお会いできることを、心待ちにしています。

## 遺族会(分かち合いの会)では・・・

アンケートを記入していただいた後、アンケートにもとづいて、少人数のグループに分けさせていただきます。

その後、グループ内で、分かち合い(お気持ちなどを話していただく)を行います。

無理にお話しただかなくとも、聴くだけでのご参加でも結構です。

### 「分かち合いの進め方」

会のスタッフの司会者が1-2名進行役としてはいます。特にテーマを決めたり、無理に発言を求めたりすることはありません。

一度に話すのは一人だけです。

話したくない人はパスすることができます。気分が悪くなったり、その場にしばらくと感じる時は、グループ変更や途中退座をお申し出ください。

### 「分かち合いの約束」

☆守秘義務をお守りください。

外部に秘密が漏れることはありません。

☆ほかの人の話は最後まで傾聴しましょう。話したいことを遮られず話すことができます。

☆自分のことだけ語ってください。意見されたり批判されたりすることはありません。

☆ここでは、あなたの感情や体験のすべてを話すことができます。安心して話してください。怒ったり、泣いたりしても大丈夫です。

## 会のコンセプト

### 会の目的

自死によって近いものを亡くした自死遺族の自助グループとして、遺族を支え、支えあう活動を行っていく。

### 基本活動

遺族の集う場所である「分かち合いの会」を基本活動として位置づける。

### 基本姿勢

1. 遺族が安心していられる場所を作る。  
遺族としての心情を話せる場所は少ない中で、少しでも安心して話し、安心していられる場所を作る。
2. 参加要件を親族に限定しない。  
血縁の親族に限らず、恋人・友人など、近い人を自死で失った遺族を幅広く受け入れる。  
ただし、当事者としての悲しみ苦しみを感じている人を対象とし、第三者的な参加は認めない。
3. 一部の遺族でも強く傷つく可能性のあることを行わない。  
遺族心情の多様性を認めあい尊重しあうこととし、活動の方向性が異なる場合には、一部の遺族が強く傷つく可能性のあることをしないことを選択する。  
  
自死をあえてひとつに定義しない。  
「自死の理由」「自死とは何か」を定義することにより、そうではないと考える遺族を傷つけることがあるため、自死をひとつに定義することはあえてしない。  
  
自殺予防を目的とする活動を行わない。  
自殺予防活動を積極的に行いたい遺族がいる一方で、自殺予防活動によって強く傷つく遺族が存在することを考慮し、自殺予防を目的とする活動は行わないこととする。
4. 特定の宗教・政党などのみとの強い関わりを持たない。  
さまざまな宗教観、政治的考えを持つ遺族を幅広く受け入れる場所とし、特定の宗教・政党などのみとの強い関わりは持たない。  
ただし、幅広くさまざまな宗教、政党と関わっていくことを否定するものではない。

(2008年7月7日)