

## 12月14日 遺族会終了後

## 「望年会」のご案内

12月14日遺族会終了後、食事会（居酒屋にて）を行います。遺族会に参加したことのある方ならどなたでもご参加いただけます。当日参加も歓迎します。

普段の「わかちあい」では、なかなかお互いの深いところまで話せず、また、せっかくの出会いも、その場限りのものになってしまいがちです。遺族会で出会った仲間と、もう少し関係を深め、日常的に支えあえるような関係になれば、という思いで行っているものです。

決して、いわゆる世間の「忘年会」のように、一年のつらさを忘れて騒ごうというそんな場ではありません。「リメンバー」＝「忘れない」会ですので、「忘」の字を使わずに「望」としているのも、そんな思いからです。

## 各種相談先のご案内

行政、民間で、自死の遺族向けに相談を行っているところはいくつ

かあります。また、「こんな相談先はないでしょうか？」など、ご不明なことがあれば、会のスタッフにお尋ねください。

### 自死遺族向け面接相談（無料）

○愛知県精神保健福祉センター  
要予約 052-962-5377

毎月第3木曜日 午後2時-3時30分

○名古屋市精神保健福祉センターこころば

要予約 052-483-2095

毎月第3火曜日 午前10時-12時

### LINE通話相談

ONPO法人グリーンプラザ ともに  
LINE ID: @700tgyoc

毎月第2,第4火曜日 21:30-翌1:00

### あいちこころのほっとライン365

○愛知県

毎日 9:00-20:30 052-951-2881

※こころの健康一般に関する相談

### 法的なことでの相談

○全国自死遺族法律相談ホットライン

電話番号: 050-5526-1044

受付時間: 毎週水曜日（祝日を除く）12時から15時まで

自死遺族支援弁護団

<http://www.jishiizoku-law.org/>

### 傾聴電話

ONPO法人グリーンケアサポートプラザ

電話番号: 03-3796-5453

火、木、土 12:00-16:00

### あいちこころのサポート相談

○愛知県

LINE ID: @aichi\_soudan

月～土: 20:00-24:00 日: 20:00-翌8:00

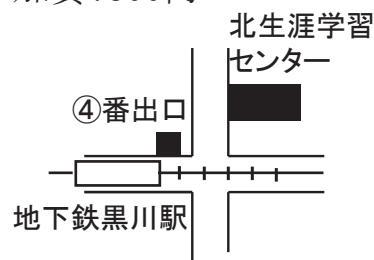
※受付は各30分前に終了

※こころの健康一般に関する相談

## 次回の遺族会

### 第131回

12月14日(日)13:15から  
名古屋北生涯学習センター  
地下鉄名城線「黒川」下車  
(4番出口)よりすぐ  
参加費:500円



その次は...

### 第132回

2026年2月15日(日)  
名古屋北生涯学習センター

日程は、ホームページ、X(Twitter)、または、電話案内でご確認いただけます。

●ホームページ

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

●X(Twitter) アカウント

@remember\_nagoya

●電話案内(録音でのご案内)

090-8544-9408

## 新聞郵送をご希望の方へ

1月～6月末までのお申し込み(前期)…1000円

7月～12月末までのお申し込み(後期)…500円

詳しくはスタッフまで

## スタッフ募集

遺族会に参加したことがある方で、会の活動のお手伝いをいただける方募集しています。  
会の終了後、お声掛けください。

みなさまの寄稿を  
お待ちしております

## 〇〇 近隣の遺族会のご案内

以下中止・延期の場合もありますので、直前にご確認の上、お出かけください。

### 次回「ディアレスト」のご案内

家族ではないけれども大切な人を自死で亡くされた方を対象に、遺族会「ディアレスト (Dearest)」が開催されています。今回はオンライン(Zoom)開催となります。下記連絡先までお申し込みください。

日時：2026年1月25日(日) 14:00 - 15:30

対象：家族以外の大切な人(恋人・婚約者・パートナー・親友・同僚・上司・部下・先輩・後輩・先生・生徒、など)を自死(自殺)で亡くされた方

連絡先：the.dearest1@gmail.com

<http://dearest.heya.jp>

### 「～こころの居場所～AICHI自死遺族支援室」のご案内

「自死遺族ミーティング」(分かち合いの会)を定期的に行っておられます。次回の日程等は、ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

連絡先：cocoroibasyo@yahoo.co.jp

ホームページ：<http://cocoroibasyo.org/>

### 次回「いっぷく処」のご案内

「いのちに向き合う宗教者の会」による、「いっぷく処」(分かち合いの会)、「自死者追悼法要」などを継続的に行っておられます。詳しくはホームページ等をご覧ください。

連絡先：info@inochi.in

ホームページ：<http://inochi.in/>



### その他、近隣の自死遺族のわかち合いの会

岐阜「千の風の会」・・・

岐阜県精神保健福祉センター 058-231-9774

三重「わかちあいの会」・・・

三重県こころの健康センター 059-253-7821

浜松「浜松わかちあいの会」・・・

浜松市精神保健福祉センター 053-457-2709

その他、全国に自死遺族の分かち合いの会があります。詳しくはスタッフの者にお聞きください。

## りめんばー

88歳になる母が、先日子宮体がんで、子宮の摘出手術を行いました。高齢で手術に耐えられるのか、術後に何か後遺症が残るのではないかなど、いろいろ不安がありました。1か月ほど経過した今、大きな問題は起きずほっとしています。

手術直後、執刀医が盆に摘出した子宮を載せてあらわれました。「見ますか?」と言われ、予想もしていなかったことに、あいまいな返事のまま、眼の前に臓器が差し出されました。ここががん細胞で……という説明を、その時はただ科学的な目で眺めていました。

その日、家に帰ってふとんの中で目を瞑ると、その時の光景が浮かぶとともに、あの子宮から自分は生まれたんだということに突然思い至り、「あっ」と声をあげそうなほどになりました。

身近な者の自死を目の当たりにし、自身の死を含め、死というものは、非常にリアルなものとして感じて生きています。ただ、自分の始まりの部分は、幼稚園ぐらいの、ぼんやりとしたとぎれとぎれの記憶しかありません。ところが、今回思わぬ形で自身の始まりを、リアルなものとして見せつけられたのでした。

生(まれる)と死という、自分の人生の両端がはっきりとした輪郭として得られたことの意味は、まだ十分には理解できてはいません。ただ、その強烈な感覚は、これから先、大きな意味のあることになっていく気がしています。

きっと母にそんな意識はないと思いますが、母は身をもって人生の一端を伝えてくれようとしたのかもしれない。

(KN)