リメンバー福岡の 「わかち合い」









わかち合いは単なるなぐさめ合い 頼り合いではない もっと積極的な意味を持っている

当事者(自死遺族)が集い 人の話を聞き心の中を見詰め くり返し思いの丈を語ることによって 自分の気持ちを整理して行く

人の言葉で心の奥底に気付き 自分への尊敬や本来の自分を取り戻して行く

> この苦しみの中にいるのは 自分一人ではないことを知り 抑え続けていた感情や 自責の念から解き放たれる

そして生活のしづらさを減らし 社会の中での生きづらさを減らす

焦らずに ゆっくりと ゆっくりと リメンバーの仲間達と、わかち合ってください。

*リメンバー福岡の「わかち合い」は、 岡 知史 著「セルフヘルプグループ」を参考に制作いたしました。

emember

- • を思い出す
- ・・・を憶えている
- ・・・を記憶している
- ・・・を忘れずにいる

会場のご案内 ********



- 地下鉄「赤坂駅」③ 出口から徒歩約5分
- 車でお越しの際は「あいれふ」地下駐車場 または、近くの駐車場をご利用ください。

あいれふ(福岡市健康づくりサポートセンター)

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴 2-5-1 あいれふ

リメンバー福岡

自死遺族の集い



集亡大 さな たを 自 々 死 ので



この集いは、大切な人を自死で亡くされた方々が、

語り合うことを通して悲嘆をわかち合い、

共に支え合うことを目的としています。

逝ってしまった大切な方の思い出を語り、

その方を懐かしみ、

遺された悲しみや苦しみを

互いに共感することによって、

心の安らぎを取り戻していただければと

願っております。









活動

- * 2004年9月リメンバー福岡【自死遺族の集い】設立
- *2ヶ月に一度【自死遺族の集い】を開催しています。
- * 会報誌「リメンバー便り」発行(隔月)
- * ホームページも開設しています。

www.rememberfukuoka.com

(会場・日時などのご案内)



[遺族の集い]のご案内

開催日/奇数月 第4日曜日(13時~16時)

会場/あいれふ(福岡市健康づくりサポートセンター)

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ内

※会場の都合により、開催日・会場が変更になる場合があります。 ホームページで日時のご確認をしていただくか、福岡市精神保健 福祉センターまでお問い合わせください。

参加条件/家族・友人・恋人など、近しい人を 自死で亡くされた方。

参加費/500円 ※事前申し込みは不要です。

「遺族の集い」の内容

- * 少人数のグループに分かれて、わかち合い(語り合い) の場を持ちます。また、各グループにスタッフが進行役としてお手伝いします。
- * お話を聞かれるだけでも結構です。
- * 匿名での参加も可能です。
- * 安心して語り合うことを心がけています。
- * 個人の秘密・情報は守ります。安心してご参加ください。

運営・その他

- * 市民によるボランティアで行っています。
- * 福岡市精神保健福祉センターの共催によりセンターの 職員もスタッフとして参加しています。
- *「遺族への集い」へ参加された方で、ご希望の方には 開催ごとにご案内を差し上げています。
- * 会場案内・郵便物・連絡などには「自死・自殺」の 文字や言葉は使わず【リメンバー福岡】でご案内 しています。

「主催]

リメンバー福岡 自死遺族の集い

[共催]

福岡市精神保健福祉センター

お問い合せ

e-mail rememberfukuoka@yahoo.co.jp http://www.rememberfukuoka.com

電話によるお問い合せ

TEL.092-737-1275 (福岡市精神保健福祉センター) 月~金、10 時~16 時 (祝休日・年末年始を除く) 〒810-0073 福岡市中央区舞鶴 2-5-1 あいれふ 3F

リメンバー福岡からのお願い

リメンバー福岡は市民によるボランティア活動 で運営しています。

リメンバー福岡の趣旨にご賛同いただき、集いの 運営をご支援ください。

寄付の窓口

郵便振替 01780-1-108383 口座名義 リメンバー 福岡