

# 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。



## [会場のご案内]



- 地下鉄「赤坂駅」国番出口から徒歩約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

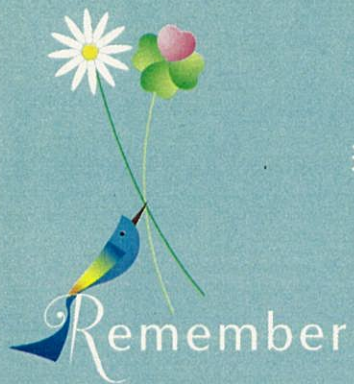
# リメンバー福岡 自死遺族の集い

大切な人を自死で  
亡くされた方々の集いの場です。



# Remember





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](http://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／あいいふ(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 あいいふ内
- ※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

### ●お問い合わせ

e-mail [rememberfukuoka@yahoo.co.jp](mailto:rememberfukuoka@yahoo.co.jp)  
<http://www.rememberfukuoka.com>

### ●電話によるお問い合わせ

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 あいいふ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