

## 大切な人を亡くした時

まさか…

なぜ？

あの時、ああしておけば…  
自分を責める気持ちでいっぱいだ

眠れない、疲れやすい

誰にも自死・自殺と  
言えない、知られたくない

この先、どのようにして  
生きていけばいいのだろう

怒りを抑えられない

何を  
する  
気力もわからない

死にたい気持ち  
なることもある

遺された人には、こころにも体にも、  
思考や行動にも様々な影響が  
あらわれることがあります。

ひとりで抱え込まずに、思いをわかち合い、  
相談できる場など、支援の輪が各地で  
広まりつつあり、更なる充実を願っています。

私たちの活動が継続し、さらに広がっていくためには、みなさまのご理解と支援が必要です。

### ● 会員の種類と会費

#### (1) 正会員

自死遺族支援に関わっている、または関わろうとしている個人や団体

入会金 5,000円 年会費 10,000円

#### (2) 賛助会員

本会の事業に賛助して下さる個人や団体

入会金 0円 年会費 1口 5,000円(1口以上)

### ● ご寄付のお願い

ご協力をお願いいたします。

#### ◆ ゆうちょ銀行

【店名】〇〇八 (読み ゼロゼロハチ)

【店番】008 【預金種類】普通口座

【口座番号】8998949

口座名義：特定非営利活動法人全国自死遺族  
総合支援センター

#### ◆ 三菱東京 UFJ 銀行 飯田橋支店

(普) 口座番号：0006352

口座名義：特定非営利活動法人全国自死遺族  
総合支援センター

〒102-0072

東京都千代田区飯田橋 4-6-9 STビル5階

NPO法人ライフリンク内

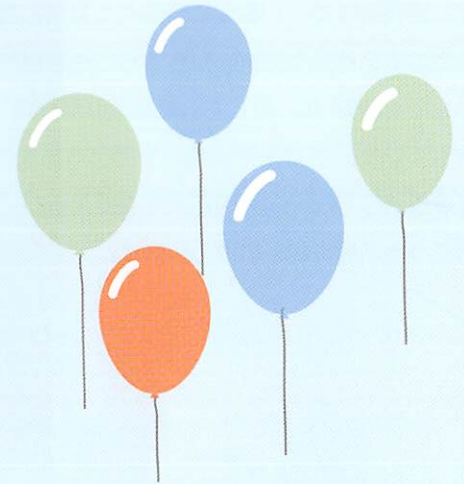
TEL : 03-3261-4350 / 080-5428-4350

FAX : 03-3261-4930

E-mail : office@izoku-center.or.jp

URL : <http://www.izoku-center.or.jp/>

## NPO 法人 グリーフサポートリンク (全国自死遺族総合支援センター)



Grief Support Link

大切な人を亡くした「痛み・傷み」と  
向き合いながら、互いにつながり、支え合って、  
ともに歩んでいく。  
そんなことが当たり前ができる社会が、  
わたしたちの希望です。



『全国自死遺族総合支援センター』は、自死・自殺等で大切な人を亡くした人が、偏見にさらされることなく悲しみと向き合い、必要かつ適切な支援を受けながら、その人らしい生き方を再構築できるように、総合的な遺族支援の拡充をはかり、もって誰にとっても生き心地のよい社会の実現に寄与することを目的として2008年に設立された特定非営利活動法人です。2011年より、支援の対象を自死遺族だけでなく、死因によらず支え合っていこうと活動の幅を広げています。

総合的な遺族支援

doing 生活支援 ↔ being 寄り添う

身近なつながり  
家族、親族、友人  
地域、職場など




専門職  
医療、精神保健  
法律、福祉など

ピア(仲間どうし)  
同じような体験をした人どうし、  
思いを共有できる人どうし、  
同じ方向をめざして歩む人どうし

遺族の声に耳を傾け、当事者である遺族自身も、専門職も、ボランティアも、行政からも、民間からも、立場や分野を超えて力を出し合っていこうと行動しています。

主な事業 (2016年12月現在)

自死遺族相談ダイヤル  
～自死遺族のための電話相談～  
 03-3261-4350  
毎週木曜日  
11:00～19:00

遺族・遺児のつどい運営や立ち上げ支援

《会員団体主催》

- 大切な人を亡くした子どもとその家族のつどい (東京都中央区)
- こころのカフェきょうと (京都府京都市)
- ランタンのつどい (宮崎県宮崎市)
- 自死遺族わかち合いの会 (静岡県浜松市)
- 西東京わかち合いの会 (東京都西東京市)
- ともに歩む会～永山教会自死遺族の集い (東京都多摩市)
- ともに歩む会～わまざまな死因のわかちあい (東京都摩市)
- 自死遺族のつどい (長崎県大村市)
- れんげのつどい (福島県福島市)
- エバークリーンの集い (東京都新宿区)
- 自死遺族の希望の会 (広島県広島市)
- 自死遺族のつどい「道南わかちあいの会あかり」(北海道函館市)
- 自死遺族のつどい (愛媛県松山市)
- 土曜日・水曜日の集い (大阪府大阪市)
- 仙台グリーンケア研究会・わかち合いの会 (宮城県仙台市)
- など

※新たなグループの立ち上げのお手伝いをします。  
準備中：岡山県岡山市内、静岡県掛川市内

《運営協力》

- わかち合いの会みなと (東京都港区)
- 横浜市自死遺族の集い～そよ風 (神奈川県横浜市)
- 藤沢わかちあいの会 (神奈川県藤沢市)
- 自死遺族の集い (神奈川県平塚市)
- かわさきこもれびの会 (神奈川県川崎市)
- さがみはらわかち合いの会 (神奈川県相模原市)
- 東部わかちあい・すみれの会 (静岡県)
- 自死遺族分かち合いの会 (神奈川県横須賀市)
- 語らいのつどい (埼玉県秩父市)
- など

ネットワークの構築

各地で自死遺族支援を行っている団体等と意見・情報交換を目的とした交流会の開催など  
各種情報提供

講演会・研修会など

スタッフ養成研修開催・講師派遣

政策提言など

国や地方自治体の自殺対策関連会議へ委員の派遣など

関連資料

- 書籍「自殺で家族を亡くして～私たち家族の物語」(三省堂)
- DVD「自死(自殺)への理解を深める～ダギーセンターに通うことも・家族の声から」
- 冊子「死別の悲しみに寄り添う～自死遺族のつどいのすすめ方」
- 冊子「大切な人を亡くした子どもとその家族のつどいの開催のしおり」
- 冊子「自死・自殺を正しく理解するために」

かなしみ

悲嘆のむこうに

変わるものと変わらぬもの  
変えられるものと変えられないもの

故人や自分との出会い直し  
生活再建とその人らしい人生の再構築

違いを超えて共に生きる社会  
悩みや苦しみを分かち合い  
支えあう社会