

体験から

私は10数年前に夫を自死で失くしました。
最初にご近所にも心筋梗塞だと伝えました。
そして葬儀も身内と会社の人だけで行いました。
私の中にも自殺に対する偏見があり、夫の名誉も
傷つけると考えたからです。
自死遺族となり、心や体が悲鳴をあげている時に
故人の遺した負債や相続を抱え、自身もうつにな
る人も多くいます。
私は子どもとも夫の死をわかち合えたこと、誰も私
を責めなかったことが後で考えれば恵まれていた
と感じました。
そして夫の死にうそをつくことは彼の生きた証しを
消すことになる気づき、いろんな人に話を聞いて
ほしいと思うようになりました。

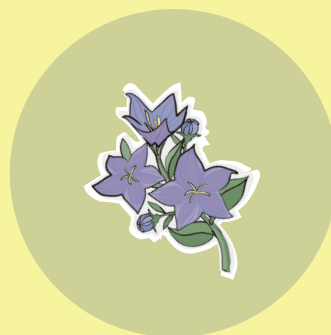
ゆったりカフェ龍の会代表
南部節子

【 参考になるホームページ 】

NPO法人自殺対策支援センターライフリンク
<http://www.lifelink.or.jp/hp/top.html>

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）
<https://www.izoku-center.or.jp/>

自死遺族★すまいる
<https://www.jishiizoku-smile.net>



～ はなことば ～
永遠の愛

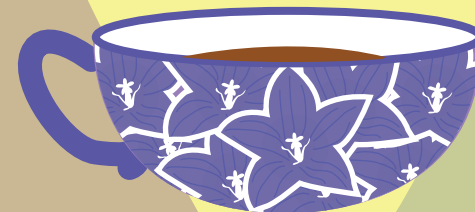
自死遺族のつどい

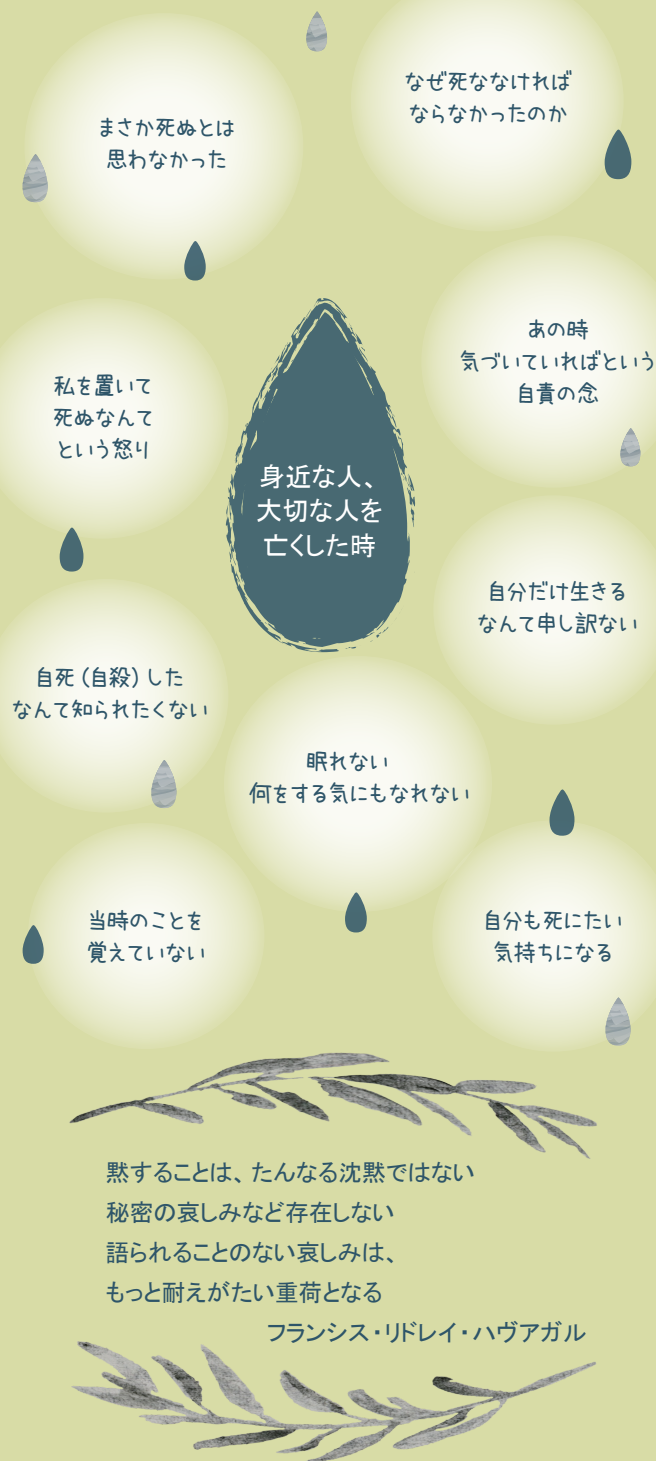
ゆったりカフェ 龍の会

大切な人を

自死（自殺）で

亡くされた方へ





自死遺族のつどい ゆったりカフェ龍の会

大切な人を自死(自殺)で亡くした方のつどい

ある日突然訪れた悲しみと
誰にもわかってもらえないつらさ…
いくら考えても見つからない答え…
自死遺族のつどいゆったりカフェ龍の会は
ありのままの思いを語り合える場です

- 原則奇数月
(5月、7月、9月、11月、1月、3月)
最終土曜日 13:30～15:30
- 場所 龍ヶ崎市市民活動センター多目的室
- 参加
できる人 自死(自殺)で家族や身近な方を亡くされた方
- 参加費 500円
- 予約 不要
- 問合せ 090-6519-3807 (南部節子)



つどいの約束

- ・ご自分のことをお話しください
- ・他の人が話している時は最後まで聞いてください
- ・話したくなければ聞いているだけでも
- ・他の参加者の批判やアドバイスは控えてください
- ・お互いに話したことは他では話さないでください

会場へのご案内

龍ヶ崎市市民活動センター 多目的室

〒301-0004 茨城県龍ヶ崎市馴馬町 2445 番地
電話 0297-63-0030

JR 龍ヶ崎市駅より車で 15 分

関鉄竜ヶ崎駅より車で 5 分 徒歩 20 分

関鉄竜ヶ崎駅より市内循環バス(市営)外回りにて 5 分
文化会館前下車 徒歩 5 分

