

2025 年度

身近な人を亡くした 若者のつどい

病気・事故・自死（自殺）など、
さまざまな理由で、身近な人を亡くした 18 歳～ 30 代の方々が、
それぞれの想いを語り合う場です。

ニックネームでの参加 OK です。

同世代だからこそわかちあえる時間を大切にしています。

無料

定員
10 名
要申込

開催スケジュール

2024 年

4 月 19 日 土 オンライン
5 月 17 日 土 オンライン
7 月 19 日 土 オンライン
8 月 23 日 土 オンライン
9 月 20 日 土 対面

※開催場所：飯田橋レインボービル
詳細につきましては HP をご確認ください

10 月 18 日 土 オンライン
12 月 20 日 土 オンライン

2025 年

1 月 17 日 土 オンライン
2 月 21 日 土 オンライン
3 月 28 日 土 オンライン

時間・開催場所

時間 10 時～ 12 時（受付 9 時 45 分～）

場所 オンライン：Zoom

※9 月のみ対面（飯田橋）

※状況に応じて変更する可能性があります。HP をご確認ください。

対象

親やきょうだい、友人、パートナーなどの身近な人を亡くした 18 歳～ 30 代

※病気・事故・自死（自殺）など、亡くなられた原因は問いません。

申込フォームは
こちら



ホームページ https://izoku-center.or.jp/wakachiai_youth/

お問い合わせ先 <https://izoku-center.or.jp/contact/>

※お申込みは申込フォームまたはメールで開催日の 2 日前までに（お名前・電話番号）をご連絡下さい。

主催：NPO 法人全国自死遺族総合支援センター（グリーフサポートリンク）

令和 7 年度 厚生労働省孤独・孤立対策のための自殺防止対策事業の一環として実施



当日の流れ

9:45 ~ 接続開始

受付開始

10:00 ~ 開会

趣旨やルールの確認を行います。その後、全体で簡単な自己紹介（ニックネーム OK）をし、わかちあいを始めます。

10:20 ~ わかちあい

ご自身のペースやタイミングを大切にしています。
途中で気分が悪くなったりした場合は、退席することも可能です。

11:30 ~ クールダウン

参加した感想などを全体で共有しながら、クールダウンします。

12:00 終了

詳しくはホームページも
ご覧下さい。🌿



参加者の声

参加する前は毎回緊張しますが、参加した後は

いつも「参加して良かった」と思います。他の人の話を聞く中で、自分ひとりだけではないこと、他の人のいろいろな気持ちや考え方を聞いて腑に落ちることも多くありました。

日常生活の中で、

自力で同じ体験をした人たちにアクセスすることは難しく、オンラインで顔を見ながら、時間を共有できたことで、「辛い中でも生きている」ということを感じることができました。

大人になっても抱え続

けていた親の死に傷ついたままの子どもの自分に、「こんな風に受け止めてくれる場所があるよ」と語りかける事ができ、回復が進んでいます。このような会を開催していただき、本当にありがとうございます。

参加前は「自分と同じような

体験をした人がどう過ごしているかを情報として知りたい」という思いが強くありましたが、会の終了後は「具体的な情報を得られて役立った」というよりも、「他の人との共通点や違う点から、自分の気持ちやあり方を少し客観的に振り返る機会になった」という感覚がありました。

自分の気持ちに整理がつか

ず、また他の人の目が気になり、開始1分前まで参加するかどうかを悩んでいました。でも今は「参加して本当に良かった」と心の底から思っています。みなさんの体験やその時の心情を聞かせていただいて、「悲しみの感じ方や表現に間違いなんてない」と心に刻むことが出来ました。悲しみや苦しみがなくなるわけではないですが、「生きよう」という活力をいただけました。