

大切な人をなくした方のための

ピアサポートMAP

北海道版

大切な人をなくした
あなたへ

明日からどう過ごしていったら良いかと
思うこともあるかもしれません。

そんなとき、

同じような経験をした人に話をしたり、

聞いてもらうことが

少し前に進むきっかけになることがあります。

今の気持ちを、誰かと話をしたくなったら、
この冊子をひらいてみてください。

あなたの話を聞いてくれる場所がきっとここに。

自分以外の人がみんな幸せで、 自分だけが一人取り残されたように感じる。

大切な人をなくしたとき、こんな気持ちになることがあります。
また、心にも、体にも様々な反応がでると言われています。
動悸やめまい、食欲がでなかったり、食べすぎたり、
眠れなかったり、過眠になったり、
人に会いたくなくなり閉じこもったり、
過活動になったり・・・。

そういった心と体の反応は自然なもので、 病気ではありません。

でも、そんな自分の心と体と、
どうつきあっていいのかわからなくなります。
そんな時には

同じような経験をした人とお話しをすることによって、
気持ちが整理されたり、
落ち着いたりすることがあります。

しかし話そうと思っても、
同じ体験をした家族同士では、
お話しできないこともあるでしょう。

どこに行ったら、自分と同じような経験者と話せるのかわからない。
という声が多くあり、今回、グリーフを学ぶ会では、
札幌市内を中心にグリーフサポートを行っている団体に取材をして、
一冊にまとめてみました。
ご自身に合う会があったら、連絡をとってみるのはどうでしょうか。

「何を話して良いかわからない」

「緊張する」

ということもあると思いますが、
無理に話をさせられることはありません。

不安な時には、一度連絡をして話を聞いてみてください。
お話しすることで、自分に合う場所が分かることもあります。

「ピア」って何？

ピア (PEER)= 仲間ということ。

同じ経験をした人同士だから話せる
ことがあるのです。

「グリーフ」って何？

グリーフ (grief) とは、日本語では
「悲嘆=嘆き悲しむ」と訳されます。

人が、自分にとって大切なもの・人を失うという

「喪失体験」を経験したときにおこる反応
のことを指します。

「喪失体験」は、必ずしも大切な人との「死別」だけではありません。
「故郷」「健康な身体」「将来の目標」「仕事」「失恋」など、
その人が愛着をもっていたことをなくす体験
を意味します。

どんな反応がでるのですか？

心だけではなく、体や行動にも反応が出ます。

感情的反応……………悲しみ、不安、怒り、無感覚

認知的反応……………故人の現在感、否認

行動的反応……………疲労、過活動、泣く、社会的ひきこもり

生理的・身体的反応…食欲不振、睡眠障害

「大切な人をなくした人が、急に元気になっている」場合には、
その人が、本当に元気で大丈夫なのではなく、
「過活動」の反応であることもあります。

反応は人それぞれで、
どのくらいの期間続くかも、人それぞれです。

「記念日反応」と言って、命日や思い出の日に
何年も、何十年も繰り返し反応が表れることもありますが、
それもおかしなことではありません。

喪失に適応していく過程

心がどうしても沈んでしまいます。

何をやるにも気力がわかなかったり。

なんかもういいやと何もしたくなくなったり。

ずっとこのままにいるのかな・・・。

いいえ。大丈夫ですよ。

人の心にも回復力があり、
大切な人を思う時間と
現実的な生活の時間を行きつ戻りつしながら、

時間をかけながらも、グリーフを抱えながら
生活をしていくことができるようになりますといわれています。

ただ、現実の生活にあまりにも
障害が出てしまう場合には、「複雑性悲嘆」という状態になり、
うつ病など医療的サポートが必要になることもあります。
そういう場合には、医療機関への相談をしてください。

日常生活の経験

左右を行ったり来たり

正常な悲嘆

喪の仕事

- 泣く
- 喪失体験を話す
- 内面に対話する
- 想いを書く
- 意味を探す

現実の仕事

- 遺品の整理
- 気晴らしをする
- 趣味をする
- 仕事を再開する

現実の生活に戻れない

複雑性悲嘆

故人のことを考える時間と
考えない時間の両方が大切
揺れ動く部分をサポート

参考文献：山本 力 (2014) 喪失と悲嘆の心理臨床学
様態モデルとモーニングワーク, 65-68.
Stroeve & Schut(2001) を一部改変

子どもの場合は、言葉でグリーフを表せないことがあります。

一見、普通にみえたとしても、喪失・グリーフを感じていることもあります。心のエネルギーの多い子は喧嘩をしたり、問題行動に発展することや、心のエネルギーが少ない子は、不登校や引きこもりになったりがあります。中くらいの子は、「優等生」、「手のかからない良い子」の行動をとることもあるそうです。

気になるときは、子どものための活動団体へ相談をしてみてください。

会に参加するには なくなった人が家族でないと ダメですか？

日本では、「大切な人＝家族」というイメージがありますが、友人や戸籍上では配偶者ではない恋人・パートナーも大切な人ですので参加が可能です。

会によって「戸籍上の家族」という制限があることもありますので、心配な時は一度、会にご連絡をとってみてください。

本人以外が申し込みを しても良いですか？

大切な人をなくしたご本人が、ご自身で話をしたいという気持ちになった時に、ご本人に申し込みをしてもらうのが一番です。周囲の方が心配して勧められることがありますが、連絡するタイミングはご本人自身で決めてください。

contents

同じ年代・性別の方とお話をしたい方へ

- P10 FILE No:1
子どものための会 グリーフサポート SaChi
- P12 FILE No:2
50歳代までの成人のための会 グリーフピアカフェ札幌
- P14 FILE No:3
60歳以上の方が集まる会 NPO 法人 葬送を考える市民の会 茶話会
- P16 FILE No:4
女性だけの会が希望の方へ 女性のためのグリーフケア札幌 わかちあいの会

がんで大切な人をなくした人へ

- P18 FILE No:5
大切な人を「がん」でなくした人たちがお話しする会 なの花の会

子どもをなくした人へ（流産・死産・新生児・子ども）

- P20 FILE No:6
お子さんをなくした親のための会 ぴあサロン@みらい
- P22 FILE No:7
お子さんをなくした親のための会 NPO 法人 SIDS 家族の会
- P24 FILE No:8
お腹の中で小さな赤ちゃんをなくしたママの会 天使のはぐの会
- P26 FILE No:9
死産・新生児・乳児のうちにお子さんをなくしたママの会 虹のたまご ～天使ママの集い～

自死で大切な人をなくされた人へ

- P28 FILE No:10
自死で家族をなくされた方のための会 自死遺族の思いを語る集い 癒しの会
- P29 FILE No:11
自死で家族をなくされた方のための会 分かち合いの会 ネモフィラ
- P30 自死遺族の会 全道ネットワーク

※ここに載っている以外の団体もあると思いますぜひ、情報をお知らせください
次回の冊子やウェブ上で発信をしていきます。

FILE No:1

大切な人をなくした子ども・若者のための会

グリーフサポート **SaChi**
<http://gs.hvlb.org/>

開催日：毎月第4日曜日 13:30-16:00 (ワンディプログラム)

場所：さぼと1 札幌市北18条西3丁目2-24-501

料金：無料

参加方法：事前にメールまたは電話でご連絡ください

連絡先：TEL：090-2871-5425 E-mail：grisuppo_sachi@yahoo.co.jp

Q どういった方が対象ですか？

家族や友人などかけがえのない人をなくした

子ども・若者のための会です。

子どもの年齢は、小さな子から高校生と、どの年齢でも
 ご参加いただけます。

Q どんな場なのですか？

子どもの場合は、自分の気持ちや悲しみ・不安を言葉にできない、
 気づかないことがあります。

遊びを通じて自由に気持ちを解放することが大事になります。

同じ経験をした仲間と出会い、

楽しく遊びやおしゃべりができる場です。

(ワンディプログラム)

Q 保護者は一緒に参加をされるのですか？

子どもだけの参加ではなく、

必ず保護者の方と来ていただきます。

プログラムの間は、子どもと保護者の方は別々に過ごしてもらいます。

子どもさんは、スタッフが一緒に遊びながら見守ります。

保護者の方は、その間、保護者同士のお話し会に

参加していただくこともできます。(参加は自由)

おとなだけを対象とした夜の会

開催日：毎月第4水曜日

19:00-21:00

おとな **SaChi**

料金：500円

大切な親やパートナーや子ども、親友をなくした方が、
 しずかに語る「分かち合いの会」です。

Q 会で大切にしていることは何ですか？

子どものエネルギーに合わせることを大事にしています。

求められない限りアドバイスはしない、

子どもが自分でしたいと思うことを大事に、

子どもが自由に遊び、気持ちを解放できる場を提供しています。

グリーフサポート **SaChi**とは、

3.11 の災害の時に母子避難の子どもへの受け入れ支援がきっかけにな
 りできた「ワンディプログラム キッズハウス de うけいれ隊」がベースに
 なって生まれました。

子どものグリーフサポートをしているポートランドのダギーセンターな
 どで研修をしたスタッフが運営しています。

FILE No:2

18 歳～ 50 歳代までの成人のための会

グリーフ ピアカフェ札幌

<http://blog.livedoor.jp/griefcafesapporo/>

開催日： 2～3 か月に 1 回不定期開催（開催 1 か月前にブログで告知）
参加希望者には、個別でメールでお知らせをしています

場所： 札幌市内のカフェなどで行っています
（場所は、参加者にだけ連絡しています）

料金： 個人の飲食代（1000 円前後）

参加方法： 事前にメールでご連絡ください

連絡先： griefcafe.sapporo@gmail.com

Q どういった方が対象ですか？

若くして大切な人をなくした方はどなたでも。
死別の種類や、なくなった方との関係は
家族でなくても大丈夫です。

Q どんな場なのですか？

安心して話せるように、
守秘義務や無理に話さないなどの簡単なルールの上で、
ランチを食べながら自由にお話をします。
なくなった方の話や、
現在の生活・仕事・子育ての話をしています。

Q はじめて行く時は不安ですが、
どんな方たちが来られているのですか？

18 歳～ 50 歳代の様々な年齢の方が来られます。
女性の参加者が多いですが、男性の参加者もいらっしゃいます。
配偶者やパートナー、恋人を病気でなくされた方や、
突然の事故でなくされた方、
親や子どもとの死別を経験された方などがいらっしゃいます。
参加者からは、
「同じ年齢の方々との出会いは、
抱えている問題が似ていることも多く、
悲しみに暮れているのは私一人ではないんだ
という思いと同時に
安心できるひと時を過ごせました」
というお声をいただいています。

Q 会で大切にしていることは何ですか？

スタッフがサポーターとして、
参加者が無理をしていないか
十分に話ができているかを
見守って運営しています。

グリーフ ピアカフェ札幌 とは、
30 歳で配偶者との死別を経験した当事者で、
看護師でもある横山聖美さんが 2013 年から運営している
ピアサポートグループです。

FILE No:3

60 代以上の方で、 大切な人をなくされた方のための会

NPO 法人
葬送を考える市民の会

茶話会

～大切な人と死別した方の集まり
<http://soso-npo.com>

- 開催日**：奇数月の第 2 土曜日 午前10時30分～12時まで
場所：札幌市中央区南 2 条西 1 丁目 1－2 21 きのしたビル9階
料金：800 円 / 回
参加方法：事前にメールまたは電話でご連絡ください
連絡先：TEL. 011-261-6698 (月～金10時～16時) E-mail：sosomeinna@gmail.com

Q どういった方が対象ですか？

大切な人をなくされた方は、
どなたでも参加できます。

Q どんな場なのですか？

小人数で、お菓子とお茶をいただきながら
和やかにお話しをしています。

Q 参加者はどんな感想ですか？

それぞれ違う経験や状況でも、
他の方の話をきいたり、自分のことを話すことで、
少しほっとする時間がもてるようです。

「久しぶりに自分の話ができ、
泣くことができました」

「同じ経験をした人だと
素直に話すことができました」

「自分だけどうして、
という気持ちがありましたが、
ほかにも悲しみを抱えている人が
いることがわかりました」

Q 会で大切にしていることは何ですか？

無理に話をしてもらうことはせず、
その時の気持ちを大事にしてほしい
と思って運営しています。

NPO 法人 葬送を考える市民の会 とは、

1997 年から葬儀やお墓の在り方に疑問をもった市民が中心となり
始まった会です。

葬送に関する情報提供（葬儀やお墓、遺言などの講座、勉強会、見学会）
や個別のサポートを行っています。

現在、会員は道内を中心に約 450 名の方が在籍されています。

FILE No:4

女性のための会

女性のための グリーフケア札幌 わかちあいの会

<https://www.griefcareforwomen.com/>

開催日：毎月1回 最終週の週末、14:00-16:00 ※個別相談にも応じています

場所：札幌エルプラザ・男女共同参画センター（札幌市北区北8条西3丁目）
札幌市民交流プラザ（札幌市中央区北1条西1丁目）など

料金：500円 ※会員制のため、入会金1000円、年会費3000円別途

参加方法：ホームページの申し込みフォームまたは、メールでご連絡ください

連絡先：E-mail：griefcareforwoman@gmail.com

Q どういった方が対象ですか？

大切な人との死別、
またはそれに準ずる喪失による悲嘆を
抱えた**女性**が対象です。

Q どんな場なのですか？

20～60代の参加者が、ありのままの気持ちを、
安心して話ししてもらえよう、
一方的なアドバイスや批判で傷つくことのないように、
**上智大学グリーフケア研究所で学んで
臨床傾聴士となった主催者がサポート**しています。

Q 参加者はどんな感想ですか？

- 「自分の心に小さな風穴があき、
少し心が軽くなりました」
- 「自分のことも、故人のことも知らない
第3者に話を聞いてもらい、
共感してもらえることが、こんなにほっとする
ものだとは思いませんでした」

という感想をいただいています。

Q 会で大切にしていることは何ですか？

何より孤独になりがちな死別後において
決して一人ではないと実感してもらいたいです。
安心してお話しできる場があると
心に留めているだけでも良いかもしれません。
会への参加が難しい場合でも、不安や悲しみが押し寄せた時には
メールで随時、ご相談を受け付けています。

女性のためのグリーフケア札幌 **わかちあいの会** とは、
主催者であり臨床傾聴士の今泉真弓さんが30歳の時に伴侶と死別し、
子どもを抱え寡婦という立場になったそうです。
その時に、社会的に弱い立場となった女性の生きづらさを痛感し、
上智大学グリーフケア研究所で3年間学んだあと、
札幌でグリーフケアの担い手として活動されています。

FILE No:5

大切な人を「がん」でなくした 人達がお話する会

なの花の会

開催日：毎月第2火曜日 13:30-15:30

場所：市民と共に創るホスピスケアの会事務所
札幌市中央区南1条西16丁目1-245 レーベンビル3階

料金：無料

参加方法：初めて参加される方は、事前にご連絡ください

連絡先：TEL & FAX：011-615-6060 E-mail：shimin-hospice@nifty.com

Q どういった方が対象ですか？

大切な方をがんで亡くされた方は、
どなたでも参加できます。
どこの病院で治療を受けた方でも参加ができます。

Q どんな場なのですか？

大切な方をがんで亡くされた方が
自由に語り合えることができます。
簡単な自己紹介（匿名でも良いです）の後に、
体験や思いを語りあいます。
話したくない時は聴くだけでも構いません。
この場で話し合われた個人情報は他に漏らすことはありません。

Q はじめて行く時は不安ですが、 どんな方たちが来られているのですか？

男女を問わず
若い方から高齢の方まで
6-10名程度参加されています。
亡くなられた方の年齢、立場（関係）、
がんの部位などは様々です。

Q 会で大切にしていることは何ですか？

毎月同じ日時に開催することで、
この日に、
ここに来れば、
こころが安らぐ、
そんな風に思っただけの雰囲気づくり
を心掛けています。
継続して参加されている方が、
初めて参加の方に声をかけ、支え合い、
「自分だけかと思っていました。みなさん、同じなんですね」と
辛さが少し和らぎ、
新たな交流が生まれたりすることもあります。

体験を、安心できる場で
話すこと・聴くことが、
気づきや回復へつながることがあると信じて
なの花の会を開催しています。

FILE No:6

お子さんをなくした 親のための会

ぴあサロン@みらい

開催日：毎月第3火曜日 11:00-15:00

場所：札幌市手稲区前田4条14丁目3-9

料金：無料

参加方法：予約制です。電話またはメールでご連絡してください

連絡先：TEL：011-685-2799（医療法人 稲生会）

E-mail: toseikai@kjnet.onmicrosoft.com

Q どういった方が対象ですか？

医療的ケア児など重い病気をもつお子さんと暮らす家族、
余命が短いと告げられているお子さんの家族、
子どもを亡くした家族、
グリーフを抱えている医療・介護福祉に携わる方。

Q どんな場なのですか？

染色体異常をもって生まれた一人娘を看取った経験から
グリーフケアアドバイザーの資格を取得した
ピアサポーターの岩野みのりさんが、
個別にゆっくりお話を聞いてくれます。

Q はじめて行く時は不安ですが、 どんな方たちが来られているのですか？

子どもを亡くして辛いから
話を聞いてほしいけれど、
グループでの集まりなので、
人の悲しいお話を聞くのはまだ辛い、
人前で上手くお話しできる自信がない、
と行った方達が多いのですが、
それでもお話しに来てくれます。

Q 会で大切にしていることは何ですか？

子どもを失った辛さや悲しさを、
静かな場所でゆっくり
安心して話せるよう
心がけています。
男性同士で話したい、
ということも対応できますのでご相談ください。

FILE No:7

お子さんをなくした親のための会

NPO 法人 SIDS 家族の会

<http://www.sids.gr.jp> ※SIDS=乳幼児突然死症候群

- 開催日**：お話し会（ミーティング）は、札幌市内で年4回、
旭川市内で年1回を予定しています（日程はホームページで随時掲載します）
- 場所**：札幌白石区 渡辺一彦小児科医院
旭川市 旭川医科大学病院
- 料金**：無料
- 参加方法**：事前にメールまたは電話でご連絡ください。個別の相談も承っています
- 連絡先**：伝言専用ダイヤル 050-3643-6546 E-mail contact@sids.gr.jp

Q どういった方が対象ですか？

SIDSだけでなく、流産、死産、その他の
病気などで**お子さんをなくされた家族**が対象です。
ご夫婦や親子での参加も可能です。
（お子さん連れや妊婦の方は、分かる範囲で確認させていただき、
状況によってはお断りする場合もあります）

Q どんな場なのですか？

和室で5～10人の少人数の集まりです。
なくなったお子さんのことや、ご自身のお気持ちを、
お茶を飲みながら**ゆったりとした雰囲気**で
自由に語っていただく会です。
同じ体験をしたスタッフと医学アドバイザーがいます。

Q お話し会（ミーティング）の 流れはどのような感じですか？

初めに、司会者より挨拶と注意事項をお話しします。
前半は自己紹介からはじまり、休憩をはさんだ後に、
自由にお話しをします。終わりの挨拶で終了です。
**無理に話す必要はなく、
お話しできる時に、できる内容で
お話ししてもらいます。**
聞いているだけでも大丈夫です。
医学アドバイザーは質問があった時のみお答えしています。

Q 会で大切にしていることは何ですか？

赤ちゃんをなくした両親は、
自分の悲しみを周りの人に話すことをためらいがちです。
しかし、**自分の気持ちを人に話すということは
とても大切なことです。**
会ではミーティングというお話し会を支援の柱の一つにしています。

NPO 法人 SIDS 家族の会 とは、

1993年に発足した、東京に事務所がある全国団体です。
現在の北海道支部の主催者は、1997年に子どもを病気でなくして
電話相談をし、ミーティングに参加したことがきっかけで入会。
2003年から北海道支部の主催者としてビフレンダーとなりました。

.....
ビフレンダーとは、SIDS 家族の会の運営スタッフのことで、To be a friend（友達になる）という
意味です。専門のカウンセラーではありませんが、自身が赤ちゃんをなくした親で、講習を受け、
現ビフレンダー2名からの推薦でなります。現在、北海道では3名のビフレンダーが活動しています。

FILE No:8

小さな赤ちゃんをお腹の中や 生まれたばかりでなくした当事者ママの会

天使のはぐの会

天使ママの集い

<https://tenshi-no-hug.amebaownd.com/>

開催日：2～3か月に1回不定期で開催しています
(日程は、ホームページ、ブログに随時掲載しています)

場所：・苫小牧市 市民活動センター(ふれあい3・3) ・札幌 北区民センター

料金：無料

参加方法：ご興味がある方はメールで連絡をしてください

連絡先：E-mail : 104hughug@gmail.com

天使のはぐの会*札幌*苫小牧 アメブロ <https://ameblo.jp/tenshi-no-hug>

Q どういった方が対象ですか？

流産・死産・新生児死などで

小さな赤ちゃんをなくした当事者ママが集まる会です。

※ご注意ください

針やアイロンを使用するためお子さんの参加は不可としています

Q どんな場なのですか？

流産や死産で小さく生まれた天使のための小さなベビー服を
みんなでお話しをしながらちくちく縫っていきます。

少人数で、はじめての方には

自然と他の参加者の方が寄り添ってくれます。

ゆったりとした雰囲気の家です。

Q どうしてベビー服を縫うのですか？

小さな赤ちゃんに着せるベビー服がなく、
本当は可愛い服を着せてあげたかった
という当事者ママの声から生まれました。

小さな赤ちゃんとの少しでも後悔の少ないお別れが
できるように、同じ思いのママたちとベビー服作りをしています。

**ちくちくすることで心が和らいだり、
自然とお話しができたりと
心地良い場になっています。**

作成したベビー服は、病院や必要としている方に寄贈しています。

Q お裁縫が苦手なのですが、参加できますか？

丁寧にお教えするので大丈夫ですよ。

ちいさなベビー服は**誰でもちくちくできるように**

とても簡単な作りになっているので安心していらしてください。

Q 会で大切にしていることは何ですか？

小さな赤ちゃんをなくした当事者ママが主催をしています。

**安心して天使になった
わが子のお話ができる場所、
ママでいられる場所を作りたい
と思い開催しています。**

特に自己紹介はしませんが、天使になった赤ちゃんのママで
いられるように、名札を作成して〇〇ママと呼び合います。
参加者の方からは、「子どもの名前を呼んでもらえてうれしかった」
「子どもの話ができてうれしい」という声をいただいています。

FILE No:9

お子さんをなくした親のための会

虹のたまご 天使ママの集い

開催日：主に年に2回開催しています

場所：札幌市北区民センター

料金：500円

参加方法：ご興味がある方は事前にメールでご連絡ください

連絡先：E-mail：nijinotamago1228@gmail.com

Q どういった方が対象ですか？

死産や新生児・乳児のうちに
お子さんが亡くなったママが対象です。

Q どんな場なのですか？

和室で穏やかな雰囲気の中、
輪になってお話し会をしています。

自己紹介はしますが、

- 話したくないことは無理に話さなくてよい
 - 聞いているだけでもよい
 - 何年たっても参加してよい
- というルールで運営しています。

Q 参加者はどんな感想ですか？

「久しぶりに赤ちゃんのことを話せてホッとしました。」
「夫とも話せなくなっていたし、泣くと『前に進もうよ』
と言われることもありました。

**赤ちゃんのことを話すことは
後ろ向きではないのにと、
自分のもやもやを分かってくれる人がいて安心
しました**という声があります。

Q 会で大切にしていることは何ですか？

周りにうちあけられずつらい思いを抱えている人が、
意外とたくさんいるのではないかな？

**同じ境遇の人であれば、
ちょっと心を開けるのではないかな？**
という想いを共有したくて開催しています。

虹のたまご ～天使ママの集い～とは、
当事者ママと助産師が運営しています。

FILE No:10

自死で家族をなくされた方のための会

自死遺族の 思いを語る集い **癒しの会**

開催日：2か月に1度（奇数月）の土曜日 13時30分～16時

場所：参加者の方に連絡します。（札幌市内）

料金：茶菓代として100円をいただいています

参加方法：事前に電話またはメールをいただいた後、事前面接があります

連絡先：世話人代表 吉野淳一 携帯電話 090-5076-0399

E-mail : j_yoshino@nihoniryo-c.ac.jp

Q どういった方が対象ですか？

大切な家族
（親、子ども、兄弟姉妹、配偶者）
を自死でなくした方が対象です。

Q どんな場なのですか？

ご遺族が安心して
気持ちを分かち合える場です。
子どもを亡くした方は、
その方たちのグループを設けています。

FILE No:11

自死で家族をなくされた方のための会

分かちあいの会 **ネモフィラ**

<http://blog.canpan.info/nemo/>

開催日：2か月に1度（偶数月）土曜日の昼

場所：札幌市内

料金：ご自身の飲食代

参加方法：事前にメールで連絡をお願いします

連絡先：E-mail : nemophila6004@yahoo.co.jp

Q どういった方が対象ですか？

大切な家族（親、子ども、兄弟姉妹、配偶者）
を自死でなくした方が対象です。

Q どんな場なのですか？

お昼に食事をしながら、
当事者同士で分かち合いをおこないます。

Q 運営主催者からひとこと

自死で家族をなくした当事者が運営しています。
ネモフィラの花言葉は「**私はあなたを許す**」です。
この会を立ち上げる時の最初の話し合いで、この会のキーワード
として「ゆるす」が上がり、それを元に名前が決まりました。
皆さんとのつながりを大切にして、
進めていきたいと思っています。

自死で家族をなくされた方のための会

自死遺族の会

全道ネットワーク

北海道にある7つの団体に構成されている民間団体です。

札幌

- 札幌自死遺族の思いを語る集い

癒しの会 ▶P28

- 分かちあいの会

ネモフィラ ▶P29

- 自死遺族のための交流会

開催日：毎月第1火曜日 13:30-15:00

場所：札幌市白石区本通16丁目北6番34号
北海道立精神保健福祉センター

参加対象：大切な人を亡くした方（3親等以内、許嫁者）

連絡先：011-864-7000

※会に参加される前に面談が必要です

函館

自死遺族のつどい

- 道南分かち合いの会 あかり

<http://dounanakari.web.fc2.com/>

開催日：毎月第2土曜日 14:00-15:30（8月を除く）

場所：函館市五稜郭町2-3-1

函館市総合保健センター 2階第2健康指導室

参加対象：大切な人を亡くした方、事前申し込み不要

連絡先：0138-23-2504 E-mail:dounanakari@gmail.com

網走

- 自死遺族のためのわかちあいの会

With(ウィズ)

開催日：毎月第3火曜日 13:30-15:00

場所：網走市北3条西4丁目 網走市保健センター

参加対象：大切な人を亡くした方（親子、きょうだい、配偶者）

連絡先：0152-43-8450

E-mail: abashiri.with@city.abashiri.hokkaido.jp

※初めての参加の方は、事前にご連絡ください

帯広

- そよ風の会

開催日：毎月1回90分

場所：帯広市東3条南3丁目1番地
帯広保健所健康支援第2係

参加対象：大切な人を亡くした方
（親子、きょうだい、配偶者）

連絡先：0155-26-9085

※参加される前に面談が必要です

旭川

- 旭川自死遺族
わかちあいの会

開催日：各月、90分

場所：旭川市7条通10丁目第2庁舎

旭川市保健所 健康推進課 こころの健康係

参加対象：大切な人を亡くした方（3親等以内、許嫁者）

連絡先：0166-25-6364

※参加される前に面談が必要です



グリーフを学ぶ会とは

グリーフを抱えた人が、孤立しないでいられるようなサポート体制を北海道で作るために2016年に発足した任意団体です。

実行委員は、様々な場所で働いている医師や看護師、ソーシャルワーカー、臨床心理士や、僧侶、NPO関係者、グリーフサポートの当事者会を運営している人などが集まってボランティアに運営をしています。2ヶ月に1回、勉強会や座談会を行なっています。(主に札幌エルプラザやオンライン)。

個別でのグリーフサポートについての相談や講師派遣の依頼も承っています。お気軽にご相談ください。

情報提供のお願い

各地で様々な当事者会やピアサポートの会が行われていますが、まだまだ、必要な人に届いていません。あなたのまわりの会や活動がありましたら、どうぞ、こちらの実行委員会までお知らせいただけたら嬉しいです。情報をまとめてご報告していきます。

グリーフを学ぶ会実行委員会

E-mail: hokkaido.grief@gmail.com