

## ■会からのお知らせ■

会からのお知らせは、下記いずれかの方法でお取り寄せください。

■インターネットにつながる環境をお持ちの方…  
ホームページをご覧ください。

<http://will.obi.ne.jp/remember/>

携帯電話でご覧になる場合は、

<http://will.obi.ne.jp/m/>

■パソコン/携帯メールの使える方…

会からのお知らせをメールでお届けしますので、「りめーる」にご登録ください（無料）。パソコン用と携帯用があります。

「〇〇りめーる登録希望」と書いて、  
（〇〇には、「パソコン」か「携帯」）  
[remember\\_nagoya@yahoo.co.jp](mailto:remember_nagoya@yahoo.co.jp)宛にメールを送信してください。

■郵送での連絡を希望される方…

「リメンバーしんぶん」をご購読ください。

最新号は遺族会当日に配布しておりますし、ホームページからもご覧いただけますが、郵送を希望される方は、「郵送会員」への登録をお願い致します。

☆郵送会員申し込み方法☆

郵便番号・住所・氏名を記入の上ご送金いただくか、切手をご郵送ください。遺族会の当日、受付でお支払いいただいても結構です。

1月～6月末までのお申し込み（前期）

…1000円、80円切手13枚、

もしくは、切手1000円分

7月～12月末までのお申し込み（後期）

…500円、80円切手7枚、

もしくは、切手500円分

☆郵送会員年会費・寄付金等のご送付先は☆

ゆうちょ銀行 振替口座

00800-3-166920

## ■遺族会のお知らせ■

電話の音声メッセージで次回の遺族会の日程をご案内しています。

090-8544-9408

■時刻：午後1時15分～（午後1時00分開場）  
午後4時頃まで

■場所：名古屋市内生涯学習センターなど

※場所は毎回変わります。

必ずお電話等でご確認ください。

※当日場所がわからないなどの場合、  
上記電話番号へお問い合わせください。

会場へのお問い合わせはご遠慮ください。

■参加要件：家族・友人・恋人など、  
近い人を自死で亡くした方

■参加費：1000円（学生300円）  
（会場費などに充当します）

■参加方法：直接会場にお越しください  
（事前申し込み不要）

## ■携帯用QRコード■



携帯用ホームページ  
<http://will.obi.ne.jp/m/>



メールアドレス  
[remember\\_nagoya@yahoo.co.jp](mailto:remember_nagoya@yahoo.co.jp)

# リメンバー名古屋 自死遺族の会

大切な人を  
自死で失くした遺族の  
自助グループです

■Eメール：

▪ [remember\\_nagoya@yahoo.co.jp](mailto:remember_nagoya@yahoo.co.jp)

■FAX：020-4668-8925

▪ ※電話ではありません

■電話：090-8544-9408

※応答メッセージにて、  
次回の遺族会のご案内をしています

■郵便：

▪ 〒458-8799

▪ 名古屋市緑区六田2-43 緑郵便局留め

▪ リメンバー名古屋自死遺族の会

■ホームページ：▪ ▪ ▪ ▪ ▪

▪ <http://will.obi.ne.jp/remember/>

▪ <http://will.obi.ne.jp/m/>（携帯電話用）

## ■リメンバー名古屋 自死遺族の会とは?■

名古屋を中心に活動する、自死遺族の自助グループです。

## ■会の活動■

2003年12月より、2ヶ月に一度、名古屋市内で遺族会を開催しています。今後も定期的に開催されます。

## 遺族の方へ

リメンバー (Remember) は、“…を思い出す”、“…を覚えている”、“記憶している”、“忘れずにいる”。

逝ってしまった人のことを思い出し、語る作業を一緒にしたいという思いから命名しました。

遺族会では、ただ語り合うだけですが、それが、これまでも多くの遺族の方の助けとなっています。はじめて参加されるときは、ご不安なことも多いと思います。しかし、リメンバーが主催する遺族会は、こころおきなく、思いや、体験を語っていただける安全な場です。どうか、安心して、そして勇気を持って、お越しいただけることを心から願っています。

多くの遺族の方が、真実や、抱えている苦しみを語ることもできず、たった一人で苦しんでいらっしゃると思います。

同じ苦しみを持つ多くの皆様とお会いできることを、心待ちにしています。

### ☆作文の会

遺族の方の声を集めた冊子発行などを行っています。

### ☆遠足の会

毎年春・秋に、遺族のみなさんで行く遠足を企画しています。

### ☆研修部

不定期に行われる、研修やシンポジウムを企画しています。

### ☆啓発推進チーム

講師等派遣のご依頼を、有志チームがお受けします。

## 遺族会では・・・

アンケートを記入していただいた後、アンケートにもとづいて、少人数のグループに分けさせていただきます。

その後、グループ内で、分かち合い（お気持ちなどを話していただく）を行います。無理にお話しいただかなくとも、聴くだけでのご参加でも結構です。

### 「分かち合いの進め方」

会のスタッフの司会者が1-2名進行役としてはいます。特にテーマを決めたり、無理に発言を求めたりすることはありません。

一度に話すのは一人だけです。話したくない人はパスすることができます。気分が悪くなったり、その場にいらいと感ずる時は、グループ変更や途中退座をお申し出ください。

### 「分かち合いの約束」

- ☆守秘義務をお守りください。  
外部に秘密が漏れることはありません。
- ☆ほかの人の話は最後まで傾聴しましょう。  
話したいことを遮られず話すことができます。
- ☆自分のことだけ語ってください。  
意見されたり批判されたりすることはありません。
- ☆ここでは、あなたの感情や体験のすべてを話すことができます。  
安心して話してください。怒ったり、泣いたりしても大丈夫です。

## 会のコンセプト

### 会の目的

自死によって近いものを亡くした自死遺族の自助グループとして、遺族を支え、支えあう活動を行っていく。

### 基本活動

遺族の集う場所である「分かち合いの会」を基本活動として位置づける。

### 基本姿勢

1. 遺族が安心していられる場所を作る。  
遺族としての心情を話せる場所は少ない中で、少しでも安心して話し、安心していられる場所を作る。
2. 参加要件を親族に限定しない。  
血縁の親族に限らず、恋人・友人など、近い人を自死で失った遺族を幅広く受け入れる。  
ただし、当事者としての悲しみ苦しみを感ずている人を対象とし、第三者的な参加は認めない。
3. 一部の遺族でも強く傷つく可能性のあることを行わない。  
遺族心情の多様性を認めあい尊重しあうこととし、活動の方向性が異なる場合には、一部の遺族が強く傷つく可能性のあることをしないことを選択する。

自死をあえてひとつに定義しない。

「自死の理由」「自死とは何か」を定義することにより、そうではないと考える遺族を傷つけることがあるため、自死をひとつに定義することはあえてしない。

自殺予防を目的とする活動を行わない。

自殺予防活動を積極的にやりたい遺族がいる一方で、自殺予防活動によって強く傷つく遺族が存在することを考慮し、自殺予防を目的とする活動は行わないこととする。

4. 特定の宗教・政党などのみとの強い関わりを持たない。

さまざまな宗教観、政治的考えを持つ遺族を幅広く受け入れる場所とし、特定の宗教・政党などのみとの強い関わりは持たない。  
ただし、幅広くさまざまな宗教、政党と関わっていくことを否定するものではない。

(2008年7月7日)