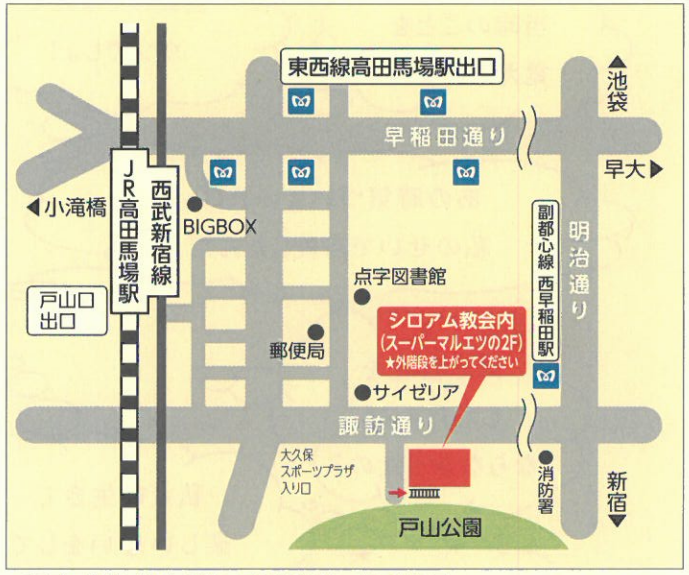
開催のご案内

【 開 催 日 】毎月 最終日曜日
【 時　間 】13時30分～16時30分
【 場　所 】東京自殺防止センター
（東京都新宿区）
【参加条件】家族・友人・恋人など親しい人を
自殺で亡くされた方
【 参 加 費 】無料　※事前申込みは不要です
【お問合せ】03-3207-5040（場所のご案内等）

参加にあたっての約束ごと

1. お住まいやお名前を、話したくなければ匿名での参加もOKです。
2. 話したくないことは無理に話す必要はありません。沈黙も重要です。話したくなったら、話してください。
3. みなさんが気兼ねなく話せるようにするため、会の中での話は**他の場所では話さないで下さい。**
4. お互いを尊重して、他の方の話は最後まで耳を傾けて聴いて下さい。
5. 話すときは**自分のことだけ語って下さい。**
6. アドバイスや考え方の押し付けは、たとえどんな善意であっても相手を傷つけることがあります。求められたとき以外はアドバイスしないようにしましょう。

お気をつけてお越しください



・高田馬場駅（JR山手線・西武新宿線・東西線）
・西早稲田駅（副都心線）
］各駅より徒歩7～8分です

特定非営利活動法人 国際ビフレンダーズ
東京自殺防止センター

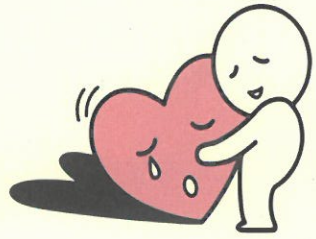
認定NPO法人 国際ビフレンダーズ **東京自殺防止センター**
〒169-0072　東京都新宿区大久保3−10−1
事務局電話：03-3207-5040　Fax：03-3207-5098
http://www.befrienders-jpn.org/

Befrienders Worldwide
volunteer action to prevent suicide

・東京自殺防止センターは国際ビフレンダーズの一員です。
・私たちは国際ビフレンダーズ憲章に沿って活動しています。

自殺者遺族のつどい
エバーグリーンの集い

あなたはひとりじゃない。
もう、ひとりじゃない。



この会は自殺によって大切な人を
亡くされた方々がつどい、
その悲しみを安心して
分かちあうためのものです。

自殺者遺族の方へ

胸に抱えた想いを語ってみませんか?

大切な方を失われ、とても悲しかったことでしょう。
それだけでも悲しいことなのに、自殺であるがために世間から心ない偏見や非難などを受け辛かったこともあったのではないでしょうか。

◇◇◇

そのために、自分の心を殻で被い、自分が傷ついているにもかかわらず、さらに自分を責めて、長い間、苦しみを胸に秘めていらっしゃる方も多くいます。

◇◇◇

大切な方への凍結した想いや思い出を分かち合いの場で語りませんか?
ここでは、あなたの話に心を傾けてそっと寄り添ってくれるでしょう。

そのような安心して語れる場を提供します。

●大切な人を亡くした体験を持つ方々から、様々な「想い」をお聞きしてきました。

当時のことを覚えていない

自殺したなんてウソでしょ!

こんなこと考えているのはおかしいのかな?

悲しいと感じられない私は冷たい人間なの?

あの時気づいていれば、、、私のせいで自殺したんだ、、、

いつか私も自殺してしまうのかな?

何で自殺をしなければならなかったの?

私だけ生きて楽しい思いをして申し訳ない

私は見捨てられたのかな?

自殺したなんて言えないし知られたくない

あの人のせいだ!

今、あなたが考えている、感じている気持ちを どうぞそのまま語ってください。

エバーグリーンの集いの内容

●少人数のグループに分かれて、分かち合い(語り合い)の場を持ちます。

●各グループにはスタッフが進行役として入り、安心して分かち合えるように配慮します。

●話したくなったら、ご自身の思いの丈を自分のペースで話してみてください。でも、決して無理はしなくて結構です。

エバーグリーンの集いの沿革

- 1998年7月に「東京自殺防止センター」を設立した頃、若者の自殺が急増し、子どもを自殺で亡くした親からの相談が相次いだ。
- 1999年2月に第1回を開催(参加者9名)
- 2000年から毎月開催(最終日曜日)