

～ 大切な方を自死でなくされたあなたへ～



れんげ草のつどい・ひろしま 通 信

れんげ草の花言葉：

あなたがいれば私の苦しみは和らぐ

広島市精神保健福祉センターでは、平成22年7月より、家族や恋人、親友など大切な人を自死（自殺）で亡くされた方を対象に、普段話すことのできないつらい思いなどを安心して語り合い、気持ちをわかち合う場として、「れんげ草のつどい・ひろしま」を2か月に1度開催しています。

この会はれんげ草のようにささやかで小さい存在ですが、少しでも皆さんの心にそっと寄り添うことができればと願っています。よろしければご参加ください。

これまでに参加された方からのメッセージ

初めて参加させて頂きました。自分の気持ちがコントロール出来なくて不安でした。つどいに来て気持ちが爆発して、何を言っているのかわからなくなりました。涙をいっぱい出させてもらってありがとうございました。ゆっくり前を向くようにします。また参加させていただきたいです。

5年前に、当時、中学2年生の子を自死で亡くしました。気がつけば5年たっており、毎日、泣くことはなくなりましたが、命日1ヶ月前になりますと、メンタルが下がってしまいます。生きていれば子どもの年齢くらいの人をみるとしんどくなりますが、先のことを考えず、一日一日を過ごすようにしています。

夫に会いたい。いつも心に響いています。

夢の中でも会えるならいつも眠る前に遺影にお願いして就寝します。時々夢に出てくれた朝は会いに来てくれたと少し嬉しくなります。まだ夫がいた頃と同じような日常を送ることができず、遺品が目に入るたびに一人ぼっちだという現実に向き合わされます。まだ遺品整理もできず、いつか落ち着いたらと衣服などそのままです。夫に対して後悔の気持ちは私が一生を終えるまで持ち続け、懺悔しながら生きていきます。

お話を聞いてもらえるだけで気持ちがス
ッキリしました。同じ立場の方のお話も
聞いてみたいです。

私は時が経っていつか笑顔で母の写真
が見れる日が来ると思って頑張ります。

初めて自分の気持ちを口にしたように
思います。今までは「言ってはいけな
い。話してはいけない」と思っていたの
で、人に話せたのも大きな一歩でした。

自分の気持ちを話せて聞いていただいて、
これからの事、気持ちの変化に少し前向き
になりました。他の方の 10 年後の心の変
化やこれまでの行動等、参考になりました。

悲しみは何年経っても忘れることはありませんが、少しずつ言葉にして話されることにより、
次の一步を踏み出すきっかけとなる・・・そういった場になればと願っています。

スタッフがファシリテーター（進行役）
を担当します。

お部屋には参考書籍やリーフレットを
おいております。

日程については、ホームページ又は
チラシをご覧ください。



問合せ先 広島市精神保健福祉センター
電話 082-245-7731
メール seisin-s@city.hiroshima.lg.jp

令和 7 年 3 月作成