

\*\*\* 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

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ると願っています。よろしければご参加ください。



れんげ草の花言葉：あなたがいれば私の苦しみは和らぐ

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で令和3年5月から休会が続いておりましたが、11月12日(金)にわかちあいの会を再開しました。  
ご参加をお待ちしております。

わかちあいの会ではアクリル板を設置し、感染症対策を行っています。  
スタッフがファシリテーター(進行役)を担当します。

わかちあいの前後でご利用いただくお部屋には参考書籍やリーフレットをおいております

次回のわかちあいは、令和4年1月14日(金)14時～15時30分  
(受付13時30分～)です。  
場所は、広島市保健所3階大会議室  
(中区富士見町11-27)です。



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

・地下駐車場の数は限られますので、  
なるべく公共交通機関でお越しください。

・バスでお越しの際は  
(広島駅)旭町行き 広島バス 26番保健所前で下車  
(横川駅)大学病院行き 広島バス 23番保健所前で下車  
(アルパーク)広島駅行き 50番広島バス 保健所東で下車

## 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。



誰とも話したくない生活をしていました。同じ境遇の方ばかりという安心感から久しぶりにたくさん話してしまいました。本当はまだ自分でも現実を受け入れたくなくて、参加に自信がなかったですが、気持ちがスッキリした部分があります。ありがとうございました。

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「言っはいけない。話っはいけない」と思っていたので、人に話せたのも大きな一歩でした。



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と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。