

【セルフヘルプ・グループとは】

「セルフヘルプ・グループ」(自助グループ)では、同じ悩みをもつ人たちが、文字通り自分たち自身でその問題に取り組んでいきます。

それぞれの問題に直面していくのは、ときにつらい作業でもありますが、グループとして平等な立場で出会うことで、お互いに支え合うことができるかもしれません。

また、セルフヘルプ・グループの「言いつばなし、聞きつばなし」(ディスカッションなし・アドバイスなし)は、最もムリなく自分の問題に向き合える方法のひとつである、とも言われています。安全な場で自分の経験や思いを語り、誰かの経験や思いを聴きます。

私たちの経験からも言えることですが、誰かの生の声は、聞いた誰かの「宝」になる可能性があります。「自分だけじゃなかったんだ」「悩んでいいんだ」と思えたり、気持ちが楽になったり、経験や思いを分かち合うことでなにかに気づけたり、自分の気持ちが明確になったり・・・このようなことは、さまざまなセルフヘルプ・グループでよく起こることのようです。

もちろん、必要を感じられる方が、ご自分の選択とタイミングで参加していただけたらと思います。

必要を感じられる方々の参加を心からお待ちしております。

* * *

【会場：釧路市交流プラザさいわい】

釧路市幸町9丁目1番地

<http://www.kushiro-bunka.or.jp/saiwai/>

○JR

- ・釧路駅より徒歩10分

○バス

- ・市役所前停留所＝新富士新野線（浪花町経由）徒歩4分
- ・十字街7丁目停留所＝全線 徒歩5分
- ・こども遊学館停留所＝たくぼく循環線 徒歩2分

○駐車場

- ・建物正面、建物裏、こども遊学館の駐車場を無料で使えます。
- ・満車時は、パレスボウルの駐車場を使用できますが、有料です。その際は車のカギを1階フロントに預けます。

* 当日のお部屋

正面玄関に入り、右手の電光掲示板で「家族と子どもケア・サポートチーム」の割り当てを確認してお入りください。

* どの地域にお住まいの方でも参加できます。

大切な人を自死でなくされた方のためのセルフヘルプ・グループ

～安全に語り合える場をあなたに～



since 2017/1/25

家族と子どもケア・サポートチーム

【あなたはひとりではありません】

このグループは、大切な人が自死によってなくなり、深い悲しみと、答えのない「どうして？」という問いと共に、自分のせいと感じてしまう苦しみから少しでも楽になるためのセルフヘルプ・グループ（自助グループ）です。セルフヘルプというのは、誰かに楽にしてもらうのではなく、自らこの場に足を運び、自分と同じく大切な人を自死によってなくした仲間のお話を聞き、自身の思いを語り、一切のディスカッションやアドバイスなしに、自身の心の傷をいたわっていく『自分で自分を助ける』ためのものです。

人には言いにくい死だったかもしれません。あの時自分がどうにかできたのではないかと感じているかもしれません。どうして死を選んだのか本人に尋ねたいかもしれません。自死によって遺された私たちの心の傷は思った以上に大きいのです。

同じように大切な人を自死によってなくし、遺された人たちが仲間を見つけ、安全な場で自身の思いを語るとき、仲間の話を聴くとき、私たちに回復が訪れます。



【セルフヘルプ・グループのきまり】

- ・「言いつぱなし」「聴きっぱなし」
- ・話すときはひとりずつ
- ・お互いを尊重する
- ・発言をけなさない
- ・ここで聴いたことは外で話さない
- ・相手を否定しない
- ・ディスカッションなし
- ・求められていないアドバイスはしない

【参加のしかた】

- ・参加申し込みは不要です
- ・会費や参加料はありません
- ・自由献金制です（場所代や飲み物代）
- ・匿名で参加できます
- ・聴くだけの参加でも大丈夫です

【日時や場所などのお問い合わせ】

○Facebook（フェイスブック）

家族と子どもケア・サポートチーム

○メール

Kazokutokodomo4@gmail.com

○電話

①090-3396-1840（中谷内／9～20時）

②090-3390-2643（平野／9～18時）

* 2/25（土）10時～12時 401号室

* 3/22（水）10時～12時 406号室

* 4/22（土）10時～12時 406号室

【こんなことはありませんか？】

- ・悲しみやさびしさ
- ・不安や恐れ
- ・「なぜ?!」「どうして?!」
- ・自分を責めてしまう
- ・誰にも言えない
- ・涙があふれる
- ・感情を感じられない
- ・眠れない
- ・途中で目がさめる
- ・怖い夢を見る
- ・体がだるい
- ・疲れやすい
- ・食欲がない
- ・自死した人をしばしば思い出す
- ・やる気が起きない
- ・引きこもってしまう
- ・誰にも会いたくない
- ・集中できない
- ・一人になるのがこわい
- ・身体の不調がつづく
- ・感情が不安定になる
- ・激しい怒り

大切な人をなくしたとき、私たちにこのようなことが起こるのは、「自然な反応」なのです。
