

自分だけ残って  
申し訳ない

もう一度、  
会いたい・・・

この気持ちは、  
誰にもわかって  
もらえない

亡くなったことが  
現実と思えない

気力がわからない

亡くなった人の  
ことをいつも  
考えてしまう

時間が経っても、  
気持ちの整理が  
つかない

あの時、  
ああしておけば・・・

眠れないことが  
多い

こんな気持ち、他の人は  
どうしているんだろう

この気持ちを、  
誰かにきいてほしい

東日本大震災をきっかけに、  
そんな気持ちや悩みを抱えている人が、  
たくさんいらっしゃるようです。  
日常生活や人間関係とは切り離して、  
お互いの気持ちに耳を傾けてみませんか。

## 大切な人を亡くした方の「わかちあいの会」

同じような体験をした方々で、ありのままの思いを語り合い、聴き合う場です。  
お互いの気持ちを尊重し、安易なアドバイスをしないこと、  
ここで聞いたことは外にもらさないことを  
約束して行います。

# 「わかちあいの会」開催情報



- ◆お住まいにかかわらず、どちらの会場でもご参加いただけます
- ◆下記の日程以降も、定期的に行っていく予定です

開催地域	開催日	時間	会場	問い合わせ先
福島	11/3 (日) 平成26年 1/12 (日) 隔月程度	10:30   12:30	福島市保健福祉センター (福島市森合町10-1)	ライフリンク info@lifelink.or.jp TEL: 03-3261-4934 http://www.lifelink.or.jp  福島れんげの会 TEL: 090-6623-8341 http://www.kokorosasae.jp  グリーンサポートリンク (NPO法人全国自死遺族総合支援センター) TEL: 080-5428-4350 http://www.izoku-center.or.jp
	11/16 (土) 平成26年 1/18 (土) 隔月程度	14:00   16:00	郡山市総合福祉センター (郡山市朝日1-29-9)	
	10/20 (日) 11/17 (日) 12/15 (日) 毎月第3日曜	10:30   12:30	会津稽古堂 (会津若松市栄町3-50)	
	10/5 (土) 11/2 (土) 12/1 (日)※ 毎月	13:30   16:00	南相馬市原町保健センター (南相馬市原町区小川町322-1) ※(12月のみ)南相馬市鹿島保健センター (南相馬市鹿島区西町3-2)	南相馬市健康づくり課 TEL: 0244-23-3680 kenkodukuri@city.minamisoma.lg.jp
宮城	10/13 (日) 11/10 (日) 毎月第2日曜	14:00   16:30	カリタス石巻ベース (石巻市末広町3-14)	仙台グリーンケア研究会 griefoffice@gmail.com TEL: 070-5548-2186 http://www.sendai-griefcare.org/wakachiainokai.html  ライフリンク info@lifelink.or.jp TEL: 03-3261-4934 http://www.lifelink.or.jp
	10/19 (土) 11/16 (土) 毎月第3土曜	14:00   16:30	仙台市市民活動サポートセンター (仙台市青葉区一番町4-1-3)	
	10/26 (土) 12/22 (日) 隔月程度	13:00   15:30	気仙沼市民健康管理センター 「すこやか」(気仙沼市東新城2-2-1)	
	10/12 (土) 11/9 (土) 毎月第2土曜	14:00   16:30	岩沼市民図書館 (岩沼市二木2-8-1)	
岩手	10/12 (土) 11/9 (土)※ 12/14 (土) 毎月第2土曜	13:00   16:00	カリタス釜石 (釜石市大只越町2-4-4) ※(11月のみ)青葉ビル 第1研修室 (釜石市大町3-8-3)	ライフリンク info@lifelink.or.jp TEL: 03-3261-4934 http://www.lifelink.or.jp

東日本大震災をきっかけに大切な人を亡くした方の痛みを寄り添うため、電話や手紙での相談も行っています。

## ◆死別・離別の悲しみ相談ダイヤル◆

遺族支援に携わるスタッフが、お話をお聴きします。

(通話無料) こころのささえ

**0120-556-338**

- ◇毎週日曜と毎月11日に実施しています。
- ◇岩手・宮城・福島からのみ通話可能です。

## ◆死別・離別の悲しみつづり箱◆

有志の僧侶が、あなたからの手紙に返信いたします。

【宛先】〒102-0072

東京都千代田区飯田橋2-8-5

多幸ビル九段5階

「死別・離別の悲しみつづり箱」宛

- ◇お返事には多少時間がかかる場合がありますが、必ずお返しいたします。

最新のわかちあいの会の開催情報は、こちらのURLから。各地の支援情報なども紹介しています。

<http://www.lifelink.or.jp/hp/shien311/>

ライフリンクは、震災遺族支援事業を「タケダ・いのちとくらし再生プログラム」の一環として実施しています。