



大切な人を 自死で亡くされた方へ

安心して思いをわかち合える場所があります

自死遺族わかち合いの会

リアンの丘

リアンの丘は、大切な人を自死で亡くされた方が、ふだん話すことができず心に抱えている喪失感やありのままの感情を、当事者間という安心の中で語り、互いを尊重しながら聴き合うわかち合いを開いています。大丈夫なふりをしなくてもいい、涙を我慢しなくてもいい、「あなたがあなたでいていい場所」です。リラックスしていただける、和室で開いている温かい会です。お気持ちが向きましたら、ほっと心を緩めにいらしてください。



開催月:奇数月の日曜日(5月、7月、9月、11月、1月、3月)

日程:HPでお知らせ

場所:安城市民交流センター 第1、第2和室

対象:身近で大切な人を自死で亡くされた方

参加費:無料(参加はニックネームで結構です。)

申し込み:不要、直接お越しください。

【個別相談】他の方に会わずにお気持ちをお話していただけます。付き添い可
わかち合い日の12:00~12:45/メール、LINEからご予約ください。

令和8年度安城市市民活動補助金交付対象事業

当会は当事者によるボランティアの非営利自助グループです。

ご不安な事、ご質問等メール又はLINEにてお気軽にお問い合わせください。

自死遺族わかち合いの会 リアンの丘  liennooka@gmail.com

安城市民交流センター 愛知県安城市大東町11番3号 (0566) 71-0601



わかち合い

わかち合い後は
ディナータイムです♪

相手を傷つけず、自分も傷つけない、互いを尊重しながらそれぞれの今の思いをわかち合う時間です。話したくなければ話さなくても大丈夫。同じ経験をした方と一緒にいるだけでも、孤独が和らぎ、安心感にもなります。

「私は今こういう気持ちなんだ」と感じあげること、あるがままの思いを言葉にしたり、否定せず聴いてもらうことは、悲しみを少しずつ整理し、故人との新しい絆の形へと変化させていく大切な時間です。

悲しみをそっと抱きながら、大切な人の記憶と絆をそっと心に抱きながら、かけがえないあなたの人生が、
穏やかな日々へと繋がる一助となりますように。

アートワーク

アートとカタルシスは、抑圧された感情を創作を通じて解放し、心の浄化（カタルシス効果）をもたらす関係にあり、精神的な安らぎや解放感を得ると言われています。気付けば自然と「今、ここ。」に心が置かれ、言葉にならない感情が形になることで、不安や葛藤が和らいだり、心身の健康に良い影響を与える効果が期待されます。

どなたでもできる楽しいワークです。毎回内容も変わります。

ご家庭でのひとり時間が「創作しよう」という楽しみの時間にもなり、さらなる工夫や発見があったり、趣味へとつながる方も。

丁寧にお伝えできるよう少人数のアットホームなワークですので、初めての方もお気軽にご参加ください。

場所:安城市民交流センター

日程:HP、Instagram、noteでお知らせ

対象:大切な方を自死で亡くされた方

要申し込み

