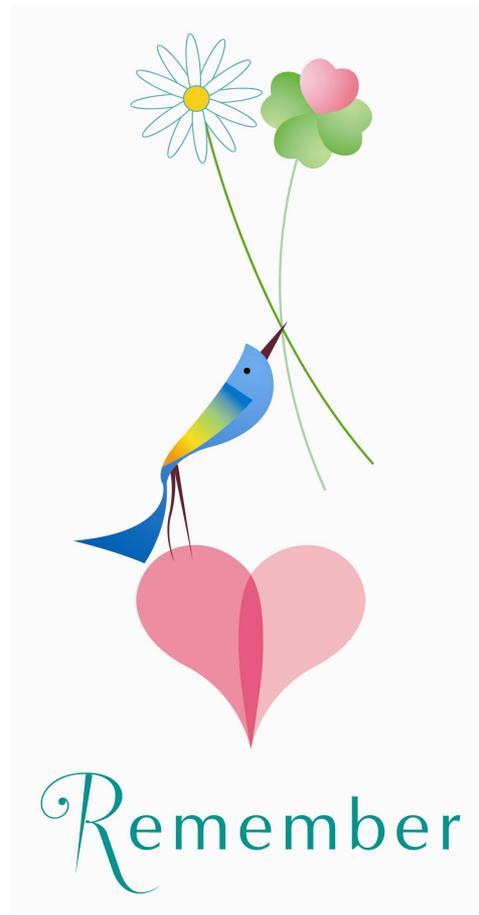


# リメンバー福岡 自死遺族の集い

大切な人を自死で亡くされた方々の集いの場です



# リメンバー福岡 自死遺族の集い

◇この集いは、自死遺族の方々が、語り合うことを通して悲嘆をわかち合い、共に支え合うことを目的としています。

◇逝ってしまった大切な方の思い出を語り、その方を懐かしみ、遺された悲しみや苦しみを互いに共感することによって心の安らぎを取り戻していただければと願っています。



# ZOOMの利用方法

ZOOMの画面下にあるビデオのボタンをクリックすることで、カメラのオン・オフができます

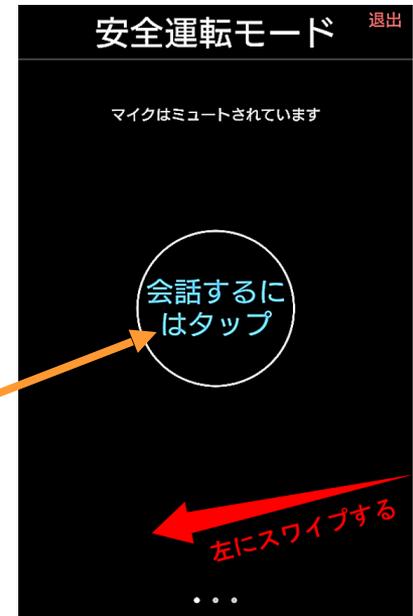


↑ マイクのオン・オフができます

わかち合いの時に会話する時はマイクのボタンを押して  の状態にします。

PCのスペースキーを押しながらでも会話  
できます

またはスマホの画面を左にスワイプをして  
画面をタップします



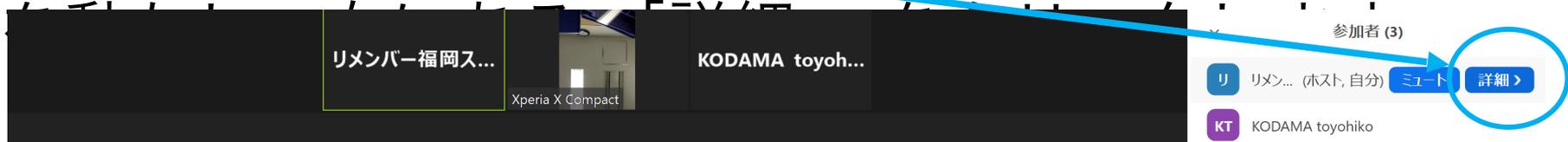
# ZOOM利用時のお名前の変更方法

会の円滑な運営のため、ZOOM利用時のお名前は、事前のアンケートと同じ名前で表示をお願いいたします

パソコンの場合、ZOOM画面下にある「参加者」のボタンをクリックします



画面右にミーティング参加者の名前が表示され、一番上に「表示名 (自分)」があるので、そちらにカーソル



# ZOOM利用時のお名前の変更方法

会の円滑な運営のため、ZOOM利用時のお名前は、事前のアンケートと同じ名前で表示をお願いいたします

スマホの場合、ZOOM画面下にある「参加者」のボタンをクリックします



自分の名前をタップして

「名前の変更」を

い。

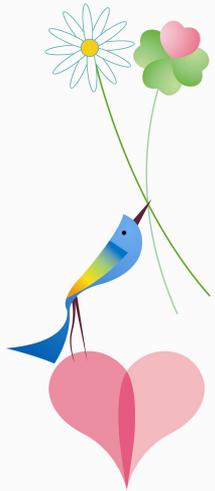


# 今夜の予定

- 21:00 ～ オリエンテーション
- 21:15～ グループ別わかちあい
- 22:00～ 全体わかちあい
- 22:15～ アンケート記入
- 22:30 終了、退室  
(終了後、スタッフミーティング)

アンケートは、後ほど「チャット」でご案内いたします。

ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



Remember

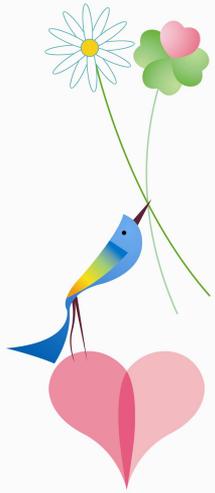
# わかちあいの進め方

◆ ご参加は、自死(自殺)遺族の方に

限らせていただきます◆

◆小グループ(数名～十数名)に分かれて自由にご発言いただきます。

1. 司会者(ファシリテーター)が開始の挨拶をします。
2. 一度に話すのは一人だけです。他の人の話を聞いている時間はミュートをお願いします。
3. 話したくない人はパスすることができます。
4. 気分が悪くなったり、その場にいづらいと感じるときには、グループ変更や途中退座(退室)を司会者へお申し出ください。可能な場合は個別対応もいたします。



Remember

# わかちあいの約束(1/2)

## 1. 守秘義務をお守りください。

ここで聞いた人の話は決して部外者には漏らさないでください。

## 2. 他の人の話は最後まで傾聴してください。

どんな場合でも途中で口を挟まないようにしてください。

## 3. 自分のことだけ語ってください。

(ア) 「私も同じ気持ちです」という言葉以外、同席した 他の方の発言にコメントしないようにしましょう。

(イ) 絶対に口にしないほうが良いこと(発言者を傷つけてしまいます)。

① 比較 例： 私のほうが～だわ 私よりたいへんですね

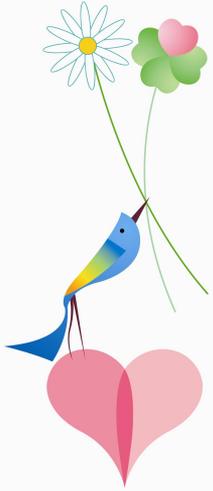
② アドバイス 例： ～したほうが良いですよ

③ 励まし 例： がんばりなさい

④ 慰め 例： おかわいそうに

⑤ 自分の意見の押し付け 例： ～すべきだと思います 間違っていると思います その考えは駄目でしょう

⑥ 評価 例： その考えは～だと思います



Remember

# わかちあいの約束(2/2)

4. ここでは、あなたの感情や体験の全てを話すことができます。

あなたは、話したいだけ話し、泣きたいだけ泣き、怒りたいだけ怒り、全ての辛い思いを吐き出すことができます。

泣くことは自然なのです。泣いたりしてごめんなさいと言わなくて良いのです。

5. アドバイスや意見の押し付けは、たとえどんなに善意でも、相手を傷つけることがありますので、この会に参加の時間は、他の人に対して同意以外のコメントはお控えください。

6. 他の遺族会・遺族の集いに対する評価(特に苦情や不満など)は、この会にご参加の時間、他の方にお話するのはお控えください。何かありましたら、スタッフにお話ください。

**宗教などへの勧誘やセールスはご遠慮ください。**



Remember