

空からみんなが照らしてくれてる  
そして、みんなで照らしあう。

そんな思いを込めて、  
「テルテル」という名前にしました。

自死遺族の方々が安心して  
それぞれの想いや体験を語り合い  
分かち合える場にしたいと思っております。

亡くなった兄弟に対する想い、  
兄弟の自慢から、思い出話し、そして、

孤独感・悲しみ・苦しみ  
何でもお話しください。

気持ちをシェアして共感しあいましょう。

## テルテルの会について

**開催場所** 隔月ごとに東京・大阪でおこないます。  
施設はその都度変わりますのでWEBサイトで確認ください。

**開催時間** 開催場所によって時間が異なりますが、通常は昼のお茶会、  
夜のテルテルの会の2部構成となっております。

**詳細** 食事をしながら語り合うシンプルなもの、兄弟の自死遺族  
の方ならどなたでもお気軽にご参加いただけるような形にな  
っております。  
会の他に、遺族と共に自然を体験する会など、共に歩き出せ  
るような様々な企画もおこなっております。

## 悲しみもまた私たちのもの

( 岡知史・上智大学社会福祉学科教授から頂いたお言葉 )

兄弟自死遺族 分かち合いの会

**テルテル** 大阪・東京



## 大切な兄弟を自死で亡くされた方へ

あなたは間違っていない。

悲しむこと、苦しむこと、後悔することは愛情の現われです。

私たちは、同じ想いを抱いている

自死遺族だけでテルテルの会を運営しております。

分かち合い、語り合い、一緒に歩いていきましょう。

**テルテルの会** <http://teru2.net>  
**メール** [info@teru2.net](mailto:info@teru2.net)  
**電話** 070-5072-9465

## 分かち合いのルール

1. 会で他の方が話された内容は、他の場所でしゃべったり、インターネットに書き込まないでください。お互いのプライバシーを守りましょう。
2. 参加者のお話を聴くだけで、自分が話されなくても構いません。沈黙も立派な言葉です。
3. 話したくないことを質問されても、無理に答える必要はありません。質問した方は、答えを強要しないでください。
4. アドバイスは時として相手を傷つけかねません。また、分かち合いは議論の場ではありません。相手への思いやりを忘れずに語り合しましょう。
5. 同じ自死遺族とはいえ、想いは全く同じではありません。環境や状況で辛さの量を比べるのはやめましょう。
6. テルテルは悲しみ、辛さ、想いを語り合う、分かち合いの場です。デリケートな問題である宗教の話や、マイナスになるようなスピリチュアルの話をする事は控えてください。

## 私たちの目的

誰にも本当の事はいえない  
どうして気づかなかったのかと自分を責める  
辛さを我慢して胸のうちに抱いている  
善意の励ましに傷ついたが、  
知らず知らずのうちに  
笑顔で応えている・・・

私たち自死遺族は  
やり場の無い悲しみはもちろん  
さまざまな想いを抱いて  
日々を過ごしています。

私たち「テルテルの会」は  
兄弟を自死で亡くした遺族が  
同じ体験をした多くの方とつながりたい  
という想いから、集い、立ち上げた  
自助グループです。

精神科医やカウンセラーなどの  
専門家ではない私たちには、  
心の「治療」を  
行うことは出来ません。

私たちの目的。  
それは大切な人を失ったという  
同じ立場、悲しみ、辛さを  
語り合うなかで  
想いをわかちあい、支えあうことによって、  
共に生きなおす力を培っていくことです。

## 分かちあいと自助グループ

岡知史・上智大学社会福祉学科教授の著書  
「セルフヘルスグループ」(星和書店)より引用させていただきました。

分かちあいは「本人の会」の基本です。  
会の活動はここから始まります。分かちあいは、同じ体験をもつ人と出会いたいという気持ちからはじまります。それは単なる慰めあいではなく、もっと積極的な意味をもっています。  
わかちあうのは共通の体験にともなう各自の気持ち、役に立つ情報、どんどん力が出てくる考え方です。

※自助グループは「セルフヘルプグループ」の直訳ですが、岡先生は「本人の会」という分かりやすい言葉が使われています。

はじめは、その会の雰囲気が明るすぎて  
「本当に私と同じ体験をした人たちなのだろうか」と疑問をもつかもしれません。

しかし、ひとたび、あなたが自分の深い悲しみを語り始めると、会の仲間は、じっと耳を傾けてくれるでしょう。安易な慰めや思い付きの無責任な助言は、そこにはありません。  
そのかわり、その人自身は同じ状況にあったとき、どんなふうに苦しんだか、どんなふうに悩んだか、そして、どんなふうにそれを乗り越えていったかを真剣に、そして時には笑顔を見せて語ってくれるでしょう。  
それが、分かちあいである「本人の会」の原点でもあるのです。