

2023 年度活動助成 活動実績報告書

団体名	分かち合いの会・ひかり
活動テーマ	自死遺族の心の傘に

- ・一人で抱え込まないで当事者同士で共有・共感する
- ・人と人で繋がっている絆・同志の結びつき
- ・話すことによって気持ちが「楽に」なる
- ・話す → 放す → 離す に変わる