

# 事業計画書

事業名	喜びも哀しみも分かちあい、支えあえる街ぬまづ
実施場所	沼津市内
実施予定期間	※イベントや研修会等の当日だけでなく、準備期間・実績の取りまとめ期間等も含めて記載してください。 2025年 6月 1日 ~ 2026年 3月 28日

## ◎事業概要

※事業の概要を100~200字で簡潔に記載してください（事業の紹介などで使用します）。

本事業は、死別や喪失を経験した方、関わりに戸惑う方を対象に「わかちあいの会」「グリーフマルシェ」を開催し、「知る」「対話する」機会を提供することで、ゆるやかな変容に寄り添える人を沼津市内に増やします。この事業を通して私たちは、喜び、哀しみ、どんな感情も分かちあい、支え合おうとする街ぬまづをつくります。

## ◎目的

※事業を行うきっかけ（地域の問題点や課題、社会背景など）と、その解決のために何をするのかを記載してください。  
身近な人の死別は人生最大のストレスとされ、残された人には様々な影響が生じるとされています。死別を経験した人への支援については、「グリーフケア」「グリーフサポート」などと呼ばれることもあります。

沼津市の対面によるグリーフサポートの現状は、遺族の方が気持ちを分かち合う「わかちあいの会（遺族数名と専門知識を持つファシリテーターが”守秘義務””相互尊重”を前提に遺族の方々が思いを話す場）」が愛鷹地区にありますが、自家用車を持たない方、信仰が異なる方にとっては参加ハードルが高い環境です。また、静岡県精神保健福祉センター主催の自死遺族を対象にしたわかちあいの会は、2023年度まで沼津市内で実施されていましたが、2024年度より開催場所が静岡市へと変更になり、東部の自死遺族は近隣で気持ちを分かち合う場を失いました。公的な機関が実施する遺族支援の大きな柱が東部から中部へと移行されたことで、東部の遺族支援の必要性を強く感じました。私たちは自分の住む静岡県東部の中核である沼津市で、遺族支援の担い手となり、貢献できればと本事業を立ち上げることとなりました。

人生を送る上で誰ひとり避けて通れない身近な人（パートナー、子供、親、きょうだい、友達、同僚等）との別れや、大切にしていたものを失うという体験（=以下、喪失体験）。喪失体験の後におこる哀惜や哀しみをグリーフ（悲嘆）と言います。病気、事故、自死、災害などで、当たり前に守り支えてくれていた存在である家族、友達、同僚等、自分にとってかけがえのない存在を失った時、私たちの気持ちは大きく揺さぶられます。

グリーフを抱えることになった時、同じように身近な人を亡くした人が集い、会話や手仕事を通して自分の本当の気持ちを表現することは、当事者が日常の中で身近な人の死を受けとめ、自分の歩みを作っていくまでの助けになります。

コロナ禍を経て葬儀の多様化が進みました。葬儀と言えば、親族の他に友人や知人、勤め先の関係者など、故人との関係のある多くの方を招いて執り行うものでしたが、ここ数年は家族葬や直葬など、ごく限られた親族で執り行う人が増加しました。以前なら故人を偲ぶ多くの人に

葬儀の場で触れることで、遺族は故人の生前の足跡を感じて、しっかり見送る心構えを持たれ、慰めになつたりしていました。また、家族葬の割合が増えたことで、亡くなったことを周囲の人々に伝えるタイミングが、葬儀前から葬儀後へと変化しました。葬儀後の遺族は、気遣いや心配をかけたくないという周囲への配慮から、自分からあえて知らせないという選択をされる方もいて、哀しみを個人で抱える傾向が高まりました。そして、周囲の人々は、訃報を直接知らされなかつたり、子供や知人経由で知った場合にどのように言葉をかけたらいいのか、戸惑われる方もいます。

スマートフォンの普及に伴い、故人の生前の交友関係の親密度を遺された家族が把握していないといったケースも近年増え、大切な人の死を偲びたい人が、亡くなった事実を知らない、だいぶ後になって知られ、その事実を知ったときに大きなショックを受ける方もいます。

喪失体験というと、死別を思い浮かべる方も多いですが、災害、離別、病気、ケガ、引っ越し、認知症も、喪失体験です。

私たちは、人生における様々な喪失を体験する人が、その体験から抱く感情を共有したり、さまざまな喪失を知ることを通して、心理専門職による支援では手が届きにくい“寄り添い”を主とした地域での取り組みに触れてもらうことで、『安心感』『孤立感の減少』などを体感する機会を沼津市につくります。

哀しい、辛いだけではなく、安堵や感謝などのさまざまな感情の共有、さまざまな喪失を知る機会での対話やつながりを通して、ゆるやかな変容に寄り添える街、支え合う街ぬまづをつくります。

## ◎実施内容

日 程	実施項目・作業項目
A わかちあいの会 (当事者向け)  6、10、2月の第三 水曜日の午後	<p>※イベントや研修会等の行事日程だけでなく、実施内容(打合せ・会議・資料作成・参加者募集・準備・検討会)、実施場所、参加対象、人員配置、役割分担など、事業期間すべてにわたる実施内容を記載してください。 ※ハード部門については、12月31日までに施設整備を終え、その後は施設を活用する計画としてください。</p> <p>身近な人を亡くした方向け「わかちあいの会」サンウェル沼津にて開催 参加対象：身近な人を亡くした方（亡くなった原因は問いません） 募集人数：6名（事前予約制） 当日ファシリテーター：2名配置</p> <p>4月 開催日程確定・開催場所予約・申込フォーム作成・チラシ原稿作成 5月 Instagram、Facebookにて告知スタート／チラシ印刷／サンウェル沼津、保健センター、東部保健所、沼津市立図書館、沼津市役所にチラシ設置のお願い 6、10、2月 サンウェル沼津にて「わかちあいの会」を開催</p>
B わかち合いの会 (周囲の方向け)  7、9、11月の 第二金曜日の夜	<p>周囲の方の向けの「わかちあいの会」zoom開催 参加対象：友人、同僚が身近な人を亡くし、関わり方について戸惑う気持ちをお持ちの方 参加人数：6名（事前予約制） 当日ファシリテーター：2名配置</p> <p>4月 開催日程確定・申込フォーム作成・チラシ原稿作成 5月 Instagram、Facebookにて告知スタート／チラシ印刷／保健センター、東部保健所、沼津図書館、沼津市役所にチラシ設置のお願い</p>

	7、9、11月 zoomにて「わかちあいの会」を開催
C グリーフマルシェ  2026年1月17日 (土)	<p>千本プラザ多目的ホールにて開催      出店者：喪失またはマイノリティな体験があり、開催チラシに無理のない範囲で自分の体験を開示できる方 20名      来場者：グリーフを抱えている方とその家族や友人 100名      本部スタッフ：4名      駐車場誘導員：2名</p> <p>4月 実施日確定・会場予約・レイアウト現地確認      5月 タスク管理表作成・会場レイアウト作成      6月 出店者募集      8月 出店者決定・広報用チラシ原稿作成      9月 出店者オンラインミーティング・広報用チラシ印刷      10月 広報用チラシ配布、Instagramにて告知スタート      11月 来場者配布用チラシ原稿作成      12月 当日運営マニュアル作成</p>

## ◎事業効果

※事業の実施により、期待される効果を記載してください。

- ・グリーフケアが身近になることで、喪失体験に伴う様々な心と身体の反応を、自身の選択によって和らげようと行動をとる人が増え、市民の心身ともに健やかな生活の質向上に寄与する。
- ・グリーフを抱える人の周囲の人々の戸惑いが緩和され、グリーフケアに対する意識の変容が期待できる。
- ・喪失体験をきっかけに引きこもりが長期化している方々が、本事業の情報発信に触れることで、身近な生活圏でグリーフサバイバーのロールモデルに出会い、再生の道筋を描きやすくなる。

成果指標	<p>※事業効果を客観的に評価できるよう、具体的な数値等を用いて成果指標を設定してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・Instagram フォロワー数 プラス 100</li> <li>・グリーフマルシェ 来場者数 100 名</li> </ul>	指標の検証方法	<p>※左記指標の検証方法を記載してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事業実施前と後の Instagram アカウントの確認</li> <li>・わかちあいの会 参加者アンケート</li> <li>・グリーフマルシェ 当日配布用チラシの残数</li> </ul>
------	--	---------	--

## ◎評価の視点に合致していることの説明

※評価の視点については、募集の手引きを必ず確認して下さい。

社会的必要性	<p>※まちの活性化や魅力づくりのために有益であり、不特定多数の利益につながる質の高い事業であるか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・死別により遺された家族は、死別そのものによる衝撃とともに、家族の役割や収入の変化などさまざまな困難を経験する。死別した家族がいない生活への適応にはソーシャルサポートが重要である。</li> <li>・日本は当事者や家族が限界に達するまで、地域社会や近隣の支え合い、民間団体の助け、公的支援に結びつきにくい傾向があり、結果として“重症化した後”での支援要請は、専門機関につなぐしかなく、地域社会での支え合いがうまく機能しない現状がある。</li> <li>・死別後にうつ病を発症し、自宅に引きこもり、社会から孤立してしまうケースもある。少子高齢化が進行する中で、青年層における精神疾患の発症や引きこもりは、労働人口の低下にもつながるため、社会の問題として支援体制をつくる必要性がある。</li> <li>・世帯数の減少にともない、家族からのサポートを十分に得られない遺族が一定数いる。また同居家族がいても、性別、慣習、価値観の違いから、同じように悲しめないことに心を痛め、家族にすら心を閉ざしてしまう方もいる。</li> </ul>
--------	--

	<p>家族からのサポートが得られない場合、友人、地域住民などからサポートを得られるかどうかが重要となる。しかし、近年は地域住民との交流の希薄化が進んでいるため、サードプレイスを持つことで、人とのつながりや安心感を醸成するという効果が期待できる。</p>
地域性	<p>※地域課題の解決や地域資源の活用につながり、地域住民を巻き込めるか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・沼津市においては、就労相談、ひとり親家庭相談、法律相談など死別後に生じる困難への相談窓口はあるが、死別後の孤独や不安について、気持ちを吐露したり、相談できるところがない。</li> <li>・沼津市内には遺族の方が気持ちをわかつあう場が愛鷹地区のお寺で開催されている会があるが、公共交通機関でのアクセスが難しく、自家用車を持たない方にとって参加ハードルが高い。公共交通機関を利用してアクセスできる場所で開催することは、参加しやすさにつながり、必要としている人がグリーフケアを体験してもらうことが可能になる。</li> <li>・静岡県精神保健福祉センター主催の自死遺族を対象にしたわかつあいの会は、2023年度まで沼津市内で実施されていたが、2024年度より開催場所が静岡市へと変更になった。静岡県には静岡市と浜松市の政令市が2つあり、政令市の自死遺族支援は政令市が行なうが、それ以外の市町村は県が一手に担っている。東部の自死遺族支援が手薄になってしまっている現状から、社会から置き去りにされてしまっている印象を当事者に与えかねない現状がある。私たちが創るわかつあいの会は自死遺族に限定した会ではないため、参加する気持ちになれないことも予想される。自死に限らず、病気や事故で身近な人を亡くして、辛さの中にある方々にとっては、自分の住む街でグリーフケアの取り組みが行われているという情報に触れるだけでも、孤立感、疎外感をやわらげる効果を期待できる。</li> </ul>
独創性	<p>※申請者ならではの着眼点や個性が見られ、新規性、チャレンジ性があるか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・遺族当事者向けのわかつあいの会は沼津市内で実施されている会はあるが、喪失を体験した周囲の人（主に喪失を体験された方の友人、同僚など）向けのわかつあいの会は、沼津市内、隣接市町村でも実施されているものがない。</li> <li>・喪失またはマイノリティな体験がある方が出店者の「グリーフマルシェ」は沼津市内、隣接市町村でも実施されているものがない。開催場所を千本プラザにしたこと、行き帰りに千本浜で波音を聞く、夕日を見るなど、開催場所の魅力を活かしたグリーフケア（過ごし方）の提案ができる。</li> </ul>
実現性	<p>※資金やスケジュール、法令順守、関係者との調整に問題がなく、予算や効果が適正であるか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「わかつあいの会」についてはグリーフケアの実践経験があるメンバーが、「グリーフマルシェ」については静岡県東部でマルシェの主催経験があるメンバーがおり、知見や地域の人脈を活かした事前準備、当日運営ができる。</li> <li>・準備に時間を要する「グリーフマルシェ」については、開催時期を2026年1月にしたことで、時間的余裕を持って準備にあたることができる。</li> </ul>
発展性	<p>※事業の波及効果が見込まれ、意欲をもって主体的かつ継続的な活動ができ、資金確保への取り組みも十分か。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グリーフマルシェは、初チャレンジかつ集客数が不確定のため、今年度は出店者から出店料を徴収しないが、次年度は出店料を徴収し、事業収入を得る流れをつりたい。</li> <li>・次年度のグリーフマルシェでは、多目的ホールでのワークショップの出店に追加して音楽堂も貸し切り、音楽で哀しみに寄り添いたい方、勇気を与えたい方に表現する機会を作り、グリーフを抱えている方がより足を運んでみようかなと思える流れを作りたい。</li> </ul>

- ・静岡県東部における官民共同の遺族支援のカタチを、沼津市保健センター、東部健康福祉センターと意見交換する機会を持ちたい。

## ◎次年度以降の活動予定

※ソフト部門（ステップアップ型）新規または2回目の応募で、助成の継続（最大3年まで）を希望する場合は、今後の活動予定と事業継続のための戦略について記載してください（今回の応募が次年度以降の助成を約束するものではありません）。

- ・わかちあいの会の継続開催
- ・音楽で沼津市民を勇気づけたい人を巻き込んだグリーフマルシェの開催
- ・地域でグリーフケアを実践している方を招いての講演会、対談

## ◎実績の評価と改善点（継続事業のみ）

※継続事業については、過去の実績に対する自己評価と実績を踏まえた改善点等について記載してください。