



黙することはたんなる沈黙ではない  
秘密の哀しみなど存在しない  
語られることのない哀しみは  
もっと絶えがたい重荷となる

フランシス・リドレイ・ハヴァガル

小さなキャンドルを放つ光

なんと強いことか

そのように人の小さな善行も

光をさしている

ウィリアム・シェークスピア

5年前の9月にスタートしたリメンバー福岡は、9月27日に30回目の分かち合いを行いました。これまで、多くの方々にご参加頂いたリメンバー福岡を、これからも皆さんの“集いの場”として、育てて頂きたいと思っています。

今回の分かち合いには21名の方がご参加になり、  
はじめての参加者は7名でした。  
久しぶりにご参加のお顔も ちらほらと・・・

そんな皆さんから頂いたメッセージです。



やっとの思いで来ることができました。  
お世話だったスタッフの方々に感謝です。  
ありがとうございました。 K.I

いろいろな方たちがいる。  
同じ苦しみを背負っていてもその中で、苦しみを共有して軽くしていける。  
パンク寸前だった私の心、ちょっとだけ軽くなり、明日への力がちょっとだけ湧いてくる。どうにかして頑張って、明日一日を乗り越えよう。  
明日のことだけを考えて。

二男が逝って1年3ヶ月たちました。  
最初の参加は9ヶ月経った頃でした。辛くて泣いてばかりでしたが、今日は少し落ち着いている自分に気が付きました。  
皆さんのお話を聞いていると気持ちが分かり、私もそうだったとうなずきながら、心の中で発言している気になりました。  
私の思いを言って下さっている。私の気持ちと同じだというのは、とても安心するものだとわかりました。  
ありがとうございました。 E.M

2回目の参加です！  
同じ境遇の方と一緒にいられる空間は安心しますね。  
行き場のない淋しさ辛さはここにいる時は、ほんの少しだけ忘れることができます。  
リメンバーのスタッフの皆さん、ありがとうございます。 MOTO

日頃、妻の自殺について話せる機会がないので、時々話したくなります。  
二人の娘とも話せないので、ガス抜きの意味でも良かったです。

息子の自殺をきっかけに、私の人生は大きく変えられました。  
きっとこれからの人生の方が息子と共に生きた人生よりも長いことを思うと、耐えられるのだろうかと不安になります。

今日は貴重な分かち合いの時間を持てたことを感謝しています。

身内を自死で亡くされた方々の集まりであります、人それぞれ現状の立場、生活など、全く異なる方々だと思います。  
無理に忘れる必要はありません。  
自死された方にはそれぞれの人生があったという事実です。  
同じ痛みを持つ一人として、今後も参加させていただきます。

半年ぶりの参加でした。やっぱり来て良かったです。  
日ごろでは心の内を語れないことを気にせず話せ、共感出来る仲間話を聞いて、また日常にもどる。 次回、また参加します。

きょうこ

たとえ相手が死んでいても、愛し続けることが出来る。  
分かち合いに参加するようになって一年、今はそう確信するようになりました。  
妻を思い5年3ヶ月、流し続けた涙も止まりました。大きな変化に我ながら驚くばかり。感謝の気持ちでいっぱいです。  
悲しみも痛みも消えはしませんが、愛し続けることはできます。逆に言えば、悲しみや痛みを味わうことになったからといって、愛情は消えるものではありません。  
いや、かえってはっきりと深まるものです。

“わかち合い”の中で出た、「残った私たちは生きて行くしかないけれど・・・」  
今の私の気持ちそのままです。  
もがきながら、苦しみながら　それでもなんとか生きるしかない。そういう思いを認めていただけるような場所があって本当にありがたいです。 Y . K

いろんな人と出会えてよかったです。 K . T

リメンバーに参加することで支えられ、少しずつ立ち直ることが出来てるなあとお実感しています。

本日は二回目の参加でした。  
毎回色々な方に出迎え、お話できることに感謝致します。

遺族スタッフのチィちゃん(だったと思います)へ  
今日はお会い出来ませんでしたね。  
体調くずしていませんか? 次回は主人の祥月命日(25日)もあるので私も出席できるかどうか・・・  
お互いに元気だったらお会いしましょう。 かおる



今回の集いで、初めてK.Iさんにお会いしました。  
いつの頃だったでしょう・・・ もう5～6年前、リメンバー福岡が始まって間もなくだったでしょうか。  
大切な娘さんを亡くされたK.Iさんからリメンバー福岡へのお問い合わせを頂き、集いをご紹介しご参加をお待ちしましたが、お顔を拝見することはありませんでした。  
二ヶ月に一度のペースで発行している“リメンバー便り”をこれまでずっと郵送し、便りの中でその方と繋がっていました。  
K.Iさんから時々送られて来る便りへのお礼を書かれた絵手紙に、季節の移り変わりを感じながら時は過ぎて行きました。  
そのK.Iさんが9月の集いへ初めてご参加になりました。  
お母様の美しく悲しいお顔を拝見し、この数年どれほどの苦しみと孤独に耐えて生きて来られたのかを感じました。  
やっとの思いでたどり着いたリメンバーでしたね。  
初めての参加はお疲れになられたことでしょう。  
ゆっくりと身体と心を労わってあげてくださいね。  
そしてまたお会いしましょうね。

Kumiko



リメンバーが活動を始めて丸5年が経過し、私がスタッフとして活動をご一緒させていただくようになって、数えてみたら2年半が経過していました。

「何もできることはないかもしれないけど、スタッフとしてなにかお手伝いさせていただきたい」と代表の井上さんに、ドキドキしながらメールを出したことを思い出します。

2年半経過し、自分のなかでいろいろと振り返ってみると、「何もできることはないかもしれないけど」から始まった私の中には、ご参加になる方が、「安心して過ごせる場所、安心して語れる場所」ということをとても大切にするようになったと思います。

これからも、色々な想いを抱えておられる参加者の方が、想いを大切にできる場所、それぞれのペースで過ごせる場所を続けていくことができると、今感じています。

## リメンバー福岡 5周年 記念講演会のご案内

### 「語れる自殺、語れない自殺」～リメンバ - 福岡 5年の歩み～(仮題)

日時 平成22年2月7日(日) 13:00～17:00

場所 あいれふ10Fホール

参加要綱 入場無料。事前に予約受付あり。定員250名

基調講演

#### 「福祉と自殺問題」(仮題)

講師：町永俊雄氏 NHKキャスター・エグゼクティブアナウンサー  
(NHK ETV ワイド「ともに生きる」福祉ネットワーク総司会者)

パネルディスカッション

#### 「語れる自殺、語れない自殺」(DVD「わかち合う声」上映)(仮題)

- NPO 法人自殺対策総合支援センター - ライフリンク代表 清水康之氏
- NHK キャスター・アナウンサー - 町永俊雄氏
- リメンバ - 福岡自死遺族の集い代表 井上久美子氏
- リメンバ - 福岡自死遺族の集い 遺族

主催 リメンバ - 福岡 自死遺族の集い

共催 福岡市精神保健福祉センター

参加申し込み受付は、平成21年11月中旬から開始予定です。



## リメンバー福岡 ホームページのご案内

この度、リメンバー福岡のホームページが新しくなりました。  
製作担当者はリメンバー福岡スタッフの小早川さんです！  
美しい色使いと優しい雰囲気、豊富な情報満載の素敵なページに仕上がっています。  
一度たずねてみてくださいね。

HPアドレス <http://www.rememberfukuoka.com>

リメンバー福岡のアドレスが変更になりました。rememberfukuoka@yahoo.co.jp

リメンバー福岡自死遺族の集い 次回ご案内(第31回)

日 時 2009年11月22日(日) 13時から16時まで

13時受付開始・13時15分までにお越しください

会 場 あいれふ8F 婦人会館 視聴覚室 福岡市中央区舞鶴2-5-1

会場は「リメンバー福岡」となっています

参加費 1000円 第32回遺族の集いは2010年1月24日(日)です

【お問い合わせ先】 092-737-8825 福岡市精神保健福祉センター

【メールアドレス】 rememberfukuoka@yahoo.co.jp お問い合わせ・ご意見など

【HPのアドレス】 <http://www.rememberfukuoka.com> 会場・日時・などのご案内

【寄付の窓口】 郵便振替 口座番号 01780-1-108383 口座名称 リメンバー福岡



主催 リメンバー福岡自死遺族の集い

共催 福岡市精神保健福祉センター

編集 Kumiko Inoue