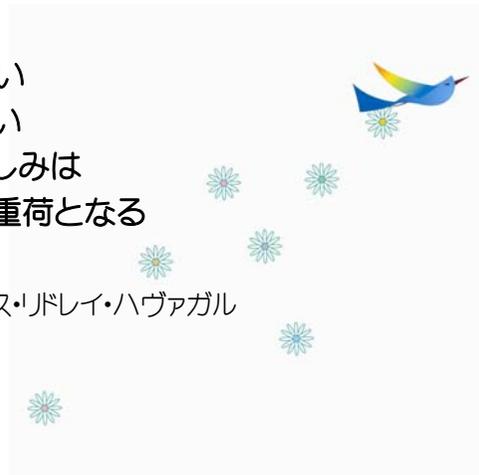


Remember 便り

12号 2007. 6. 27
リメンバー福岡
自死遺族の集い発行

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・ドレイ・ハヴァガル



この度 リーフレット製作に伴い
リメンバー福岡のロゴマークが完成
しました。

リメンバー福岡らしい、
やさしいデザインに仕上がりました。

みなさんの思いを乗せて
リメンバーの青い鳥が
羽ばたいてくれることでしょう。

5月27日(第16回)の集いは、26名のご参加でした。
内16名が初めてご参加の方。 近頃は、ご家族での参加も増えています。
今回は男性の参加も多く、男性グループができました。

集い終了後 今回もみなさんからたくさんのメッセージを頂きました。

♪ 自殺を選んだ人は決して弱くない。

むしろ強いのではないか。

社会的に弱いと見られても、私は決してそうは思わない。



♪ 気持ちの持って行き方、「私」特に子どもは、どんな風に自分の心や気持ちを、どこに持って行っているのか？いろいろな人の話を聞いて、私なりの対処の仕方を考えてみたいと思う。 今日ありがとうございました。

♪ 自分の周りの人々は皆、私が頑張らなくて行かないと・・・と励ましてくれます。自分もそれが努めと感じて頑張ります。でも心の奥にはいつも違う自分がいます。自分だけどうして？ 私の何がいけなかったの？と責めるばかりで少しも気持ちが晴れたことがありませんでした。今日の集いで私だけではないという、変な喜びや連帯感が自分の中に生まれ、不思議なことでした。

♪ 久々の参加です（1年以上）

スタッフのみなさまの優しい心づかいに感謝でした。

しかしながら多くの方々の参加は、多くの苦しみ、悲しみも増しているという現実。この現状が少しでも減るように願うばかりです。 KAZU

♪ 今日は、男性のみでわかち合いの班ができて、気兼ねなく色々なお話を聞かせて頂き、また 自分自身の話もさせて頂くことができました。亡くなった妻のことを思い出して、込み上げて来るものがありますが、大切な人を亡くしたという同じ立場にある方のお話が聞けて、随分気持ちの整理が出来たように感じます。 感謝申し上げます。 k・k

♪ 知っているのと、知らないのとでは全く自分の考え方も行動も変わってきます。私は「偶然の必然」が必ずあると信じています。

そのためには、まず何でもいいから自ら動き出すこと、たとえばこの集いに参加することや、冊子を読むこと、全く関係のない内容の記事などを読んだり、参加したりすることが大切だと思います。

待っているは何も変わりません。自分からアクションを起こされることをお薦めします。意外なところで、出会いや生きるヒントがもらえるものです。

♪ 今回は 初めての参加の方が多いいグループに入れて頂き、
初心を思い出せる わかち合いとなりました。



♪ 子どもさんを亡くされた方々と新しい出会いがありました。悲しい出会いです。苦しい苦しい思いをして、もう私だけで こんな思いして欲しくない、もうたくさんだと思っていましたが、私のような母親が次々と・・・出会った方々のお気持ちが少しでも平穏でありますように。 スタッフの皆様 いつもありがとう。 感謝 感謝

キヨ

♪ 3回目の参加です。皆さん色々な体験をされているんですね。来るのをやめようと思っていたのだけど、来てしまいました。

今日はなんとなく気分がのりませんでした。 J.N

♪ 子どもを自殺で亡くした親の思い。誰にも解かるものではないと思っておりましたが、同じ思いの人の話を聞いて、私だけではないと解かって良かったです。

そして、自分の気持ちを勇気を持って話せて、こういう機会をくださった、リメンバーのスタッフの方に感謝です。ありがとうございました。 K.K

♪ 2ヶ月に一度のこころの洗濯。今日もすっきり泣くことができました。

始めの頃は集いが終わるとぐったりと疲れていましたが、今日は心地よい疲労感となりました。また皆様と元気な顔で出会えることを楽しみにしています。 チィ

♪ たくさんの人の話しを聞いて、自分のことと重ね合わせ、亡くなった当初のことを思い出して、たくさん泣きました。同じ思いで苦しんでいる人が こんなに たくさん居るのだということに 又 改めて気付きました。

勇気を持って語ることが自分のためだけではなく、人の心をこんなに動かして、励ますことが出来るのだ・・・と感じました。 みどり



♪ 息子が亡くなって4年と40日ほど経ちました。

今では亡くなった息子の弟も、息子を追い越した年齢になり、平穏な日々を送っています。また、息子が亡くなって以来、祖父母や親戚が、より気を配ってくれるようになり、これも亡くなった息子のおかげだと思っています。

以前は、今の幸せなんて欲しくなかった。息子が生きていてくれさえいれば、私や家族みんなが不幸だったほうがまだ良かった・・・とばかり考えていましたが、今は亡くなった息子に「ありがとう、あなたがみんなの罪を一身に背負ってくれたおげだね」と考えるようになりました。

先日 ふとしたことから息子の幼い頃のことを思い出しました。息子の死以来、息子の昔の記憶が無くなっていたのですが、それが甦ってきました。

日にち薬というものでしょうか。

息子が私のもとに帰ってきてくれたと感じています。 Y.N



平成19年2月22日 推定時刻19:00、妻は博多湾の右岸岸壁から、冷たい海中に自ら身を投げ、命を絶ちました。6ヶ月になる息子と私たち家族を残して。

前日、リビングのテーブルに残した「公園にいつくるね」という、1枚の小さなメモが遺書になろうとは、これっぽっちも想像できませんでした。

結婚4年目でやっと授かった赤ちゃんでした。難産の末に生まれました。亡くなる1ヶ月前から、息子の夜鳴きが止まらず、夫婦そろって寝不足の日々が続きました。妻は笑顔がなくなり、疲れきっている様子でした。

うつ病・育児ノイローゼをなめていました。あの時、首にロープつけてでも、病院に引っ張って連れて行っていけば・・・もっと早くに手を打っていけば・・・と後悔の念がいまだに、毎日、頭の中を堂々巡りします。気がおかしくなりそうな感情に時折襲われ、何もかもが手に付かない。そういう時は、時間をただやり過ごすことが精一杯です。妻をしばらくの間育児から解放しようと段取りをしていたのですが、その日が妻の通夜になろうとは・・・

通夜の日、一晩中妻の棺の前で泣きました。ただただ悔しい。妻の夢であった新築の家には、まだ妻が台所に立ったり、お気に入りのソファに座っている気配がして、一睡もできませんでした。「妻は、どんな気持ちで子供を置いて、どんな心境で、どんな思いで海へ飛び込んだのだろうか・・・」それを考えると発狂しそうになります。本当に育児ノイローゼだけが原因で、自ら命を絶ったのだろうか？

後日、こういう声を耳にしました。「お嫁さんを亡くした旦那さんは、棺の前を離れずにうなだれているのが普通じゃないか？」「謝りもせん旦那は、お嫁さんを愛していなかったのよ。」「遺産はどれくらいあるの？親戚だから教えてくれたっていいのでは？」何を言っているんだ、この人は。あんなに仲が良かった親戚関係が完全におかしくなっていました。

励まして言ったださっているのは分かるのですが、「また早く次の相手を見つけなければいいじゃない」。「貴方が病院に連れて行きさえすれば、何とかあったのよ、謝りなさい」。そんな言われのない耐え難い中傷ですが、甘んじて受けるほかありませんでした。

参列者の方々に、必死の思いでお話を聞いていくうちに、育児だけが原因ではないことが分かってきました。様々なことが、積み重なっていたようです。でも、「病気だったのだから、しかたないよ」。では、納得できないのです。

気持ちの整理がつかないまま、仕事も手に付かないまま、悲嘆にくれて3ヶ月が過ぎていました。このままでは仕事が続けられない。幸い私の両親が健在で同居してくれ、息子の面倒を見てくれていますが、妻の自死のことで、歳をとっての環境の変化が堪えたのでしょうか、こんどは母がうつ病を発症してしまいました。そんな中、インターネットのサイトで、「リメンバー福岡自死遺族の集い」の情報を知りました。

私は妻を自死で亡くした遺族です。同じ立場の方の経験、今の心境、大切な方を亡くしてから心の推移など、生の声が聞ける。また、自分の飾らない正直な気持ちを吐露できる、安心できる場所でした。支えてくださっているスタッフの方々も自死遺族の方が多くいらっしゃいます。今では、大きな心の支えになっています(感謝)。

今、息子は9ヶ月になり、元気に保育園に通っています。リメンバー福岡のわかちあいに参加した母は、いまでは、仏壇の妻の前で、「あんたが死んだけん、こげんみんなが迷惑するったい」と元気に文句を言ってくれるまでになりました。

妹夫婦も近所に引っ越してきてくれました。家族や仕事仲間、友人、みなさんに支えられて、やっと普段のリズムで生活ができるようになりました。日常のほんの些細なことが幸せであること、多くの人に支えられて生かされている自分であることなど、亡くなった妻から教えられたことがたくさんあります。

自死遺族は自分を責め続ける負の連鎖に陥ってしまうことなどを多くの方が知らない、そのような現実があることをイメージさえできないのが現状ではないかと思います。残された遺族は、自死に対する社会の偏見を受け、私がそうであったように、遺族の方が理不尽な思いをすることを余儀なくされているのではないだろうか・・・と最近考えます。

こうした現状を少しでも抑止したい、変えたい、という同じ方向を向いた仲間に出会えたことが、何よりも心の支えになっています。何か自分にお手伝いができることがあるのでは？私もそうだったように、リメンバーの「わかちあい」の場があるという情報を待っている人が必ず近くにいる・・・そうした思いで、この文章を起こしました。

妻は、子供を自分と家族に託してくれました。子供をちゃんと立派に育て、大きくなって「ママはこんな人だったよと。」と聞かせてあげることが、妻への何よりの供養になると信じています。

平成19年6月24日 福岡在住 K・K

「伝えたい自死遺族の声～リメンバー福岡の出会いから～」

「リメンバー福岡自死遺族の集い」は、平成16年9月、九州で初めての自死遺族会を開催しました。現在も2か月に1回の「集い」を開き、これまでに350名（延べ人数）を超える方々が参加されました。私どもは民間ボランティア団体として、自死遺族同士が出会い、悲嘆を分かち合い、共に支え合う場の提供を行っています。

今回、発足3周年を迎えるにあたり、「自死遺族支援」を大きなテーマとして、遺族がどういう気持ちを抱いているか、社会の中でどういう位置に置かれているか、遺族の生きづらさを伝え、自殺が身近な問題であることを感じてもらうことを目的に3周年記念講演会を開催いたします。

- 1 日 時 平成19年9月2日（日） 13:00～17:00
- 2 会 場 あいれふホール 福岡市中央区舞鶴2-5-1
- 3 内 容 基調講演とパネルディスカッション・ご遺族からのメッセージの展示等

リメンバー福岡自死遺族の集い 3周年記念事業 プログラム			
メインテーマ 「伝えたい自死遺族の声～リメンバー福岡の出会いから～」			
・福岡市長の挨拶			吉田 宏氏
・基調講演	「わかちあうちから」		
	あしなが育英会虹の家課長		西田 正弘氏
・遺族からのメッセージ			
・津軽三味線演奏家（自死遺児）による演奏			平野 野平氏
・シンポジウム			
コーディネーター	九州大学精神神経科教授		
	福岡県・市自殺対策協議会会長		神庭 重信氏
シンポジスト	あしなが育英会虹の家課長		西田 正弘氏
	西日本新聞社編集委員		田川 大介氏
	福岡市精神保健福祉センター所長		西浦 研志氏
	リメンバー福岡自死遺族の集い 代表		井上 久美子
特別発言	リメンバー神戸代表・はやしやまクリニック院長		梁 勝則氏

申し込み FAX 又ははがきにて（8月1日受付開始） FAX 番号 092-737-8827

住所・氏名・電話番号・FAX 番号を記入の上申し込みください（先着250名）

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1 福岡市精神保健福祉センター

「リメンバー福岡3周年事業係」宛

第15回 日本ホスピス在宅ケア・研究会 全国大会 in 飛騨高山

自死遺族ケア部会企画

2007年6月30日(土)

「自死遺族と市民のワークショップ」

コタツ座談会・自死遺族は何を思う・自死遺族と市民との対話～」

第0部 基調朗読。 フルートの調べにのせて。

第1部 「自死遺族は何を思う～伝えたい思い」

第2部 「自死遺族と市民との対話」



今年もリメンバー神戸・名古屋・福岡の仲間が集まって
自死遺族の思いを伝えます。

福岡からはスタッフ、渡辺・松浦・大谷・井上が参加します。

自殺対策支援センター ライフリンク

自死遺族支援全国キャラバン キックオフ！

自殺対策基本法の柱でありながら著しく立ち遅れている自死遺族支援をテーマにしたシンポジウムを、47すべての都道府県で開催して回る大規模プロジェクトです。自殺総合対策という新しい枠組みの下、基本法が理念として掲げる「生き心地の良い社会」を目指し、官民合同で取り組んでいきます。 **東京からキックオフ！！！！**

【主題】 自殺を「語ることのできる死」へ ～自殺対策新時代 官民合同シンポジウム～

【日時】 2007年7月1日(日) 12時00分(開場) 13時00分(開演)～17時30分

【場所】 東京ビッグサイト 国際会議場

【共同主催】 自死遺族支援全国キャラバン実行委員会、内閣府

このキャラバン・キックオフでは、福岡の桂城舞さんが、自死遺児としてのメッセージを発表します。

井上 応援に行ってくださいませ。

ご紹介

リメンバー福岡の皆様、はじめまして。

今年4月の異動で福岡市精神保健福祉センターに着任しました小林です。

大坪さんの後任です。リメンバー福岡には7月のつどいから参加させていただきます。受付でお会いできるかな・・・と思っています。

今は、仕事にも慣れず、オロオロしています。

異動のたびに、あせりながらも、少しずつ自分の居場所ができてくるといいなあと思いつつながら・・・日々が過ぎていきます。

皆様とも、少しずつ、ゆっくりと知り合いになれたらと思います。

どうぞよろしくお願ひします。



私共リメンバー福岡発足以来私共を支えてくれた、福岡市精保険福祉センターの大坪みどりさんは、異動のため福岡市総務企画局に移されましたが、これまで通りリメンバーのスタッフとして集いに参加していただけます。小林さんよろしくね。

前回のリメンバー便りは【11号】でしたが、12号と掲載ミスがありました。お詫びいたします。

リメンバー福岡自死遺族の集い 次回ご案内(第17回)

日時 2007年7月22日(日) 午後1時15分～4時(午後1時 受付)

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18回遺族の集いは2007年9月23日(日)です

【お問い合わせ先】 TEL 092-737-8825 福岡市精神保健福祉センター

TEL/FAX 092-525-2308 留守番電話での対応になっています。折り返しこちらからご連絡さしあげますので連絡先を録音ください。

【メールアドレス】 rem.hukuoka@wood.dti2.ne.jp お問い合わせ・ご意見など

【HPのアドレス】 <http://www.h3.dion.ne.jp/~remefuku/> 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 NPO法人日本ホスピス在宅ケア研究会

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

