

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

人間である以上、
悲しみは誰にでも起こることであり、生きることの一部です。
しかしそれでも他人の悲しみをわかることや、
自分の悲しみを他人に伝えることが難しいのは、
そこに個人的な違いが存在するからです。
悲しみの本質を知ること、より心を開いて他者や
自分について理解するようになります。





迎え火



夏の夕闇
迎え火を焚く

おかえり
ただいま

終わりがああるなんて
考えもしなかった
ずっといっしょに
いられると思っていた

おかえり
ただいま

ここにいるよ
まよわずに 来られる？
わずかな日々
いっしょに いよう

おかえり
ただいま

幾千回も かわしたことば
かぎりなく かわせると
思ったことば
今 心から

おかえり
ただいま



亡き人が家に帰って来るといふ盂蘭盆会。
いとしい人を亡くしたのものにとって、とてもたいせつで、ありがたい日々です。
直接語りあうことも、ふれあうこともできないけれど、この期間、亡き人と、共に過ごす
心の営みをもつことが出来るのです。

それは、その人の死を、本当に受け入れるために、必要なことなのかも知れません。
何度も、何度も、ゆっくり時間をかけて。

詩と文 茨城県安禅寺 副住職 染谷典秀

暑い 暑い 今年の夏でしたね。

7月22日 17回目のリメンバーの集い 17名がご参加されました。

遠くは宮崎から、片道何時間もかけてのご参加もあり、多くの涙と安らぎが生まれました。

集いが終わってから 参加者のみなさんから頂いたメッセージです。

★ インターネットの HPを見て、初めて参加しました。

今日は日頃なかなか公には語ることでできないいろんな想いを吐き出すことが出来ました。遠方なので毎回参加と言う訳にはいかないのですが、また参加させていただきたいと思います。今日は早起きして参加した甲斐がありました。

ありがとうございました。 R. T

★ はじめて参加させていただきました。

今日、ここのドアを開けるのに、ホントに勇気がいりました。ドアを開けて井上様をはじめとする、あたたかいスタッフの方々の笑顔に迎えられてホッとしました。

「わかち合いの会」では同じような辛い経験をもつ方々のお話を聞きながら、涙が止まりませんでした。初めての参加だったので感情がこみ上げてきて、一人よがりな発言になってしまったのではないかと反省しています。

強くなりたいと、いつも思います。泣かない自分になりたいと思います。

「ダメな親でごめんなさい」と、いつも思っています。

でも私はあの子の母親になれてほんとに良かったと思います。

亡くなった子どもは帰ってこないけど、一日一日を大切に肩の力を抜いて生きて生きたいと思います。

本日は本当にありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

★ 私にとってはこの会に参加するまでの決心と勇気は、かなりの労力を必要としますが、その労力以上の充実感を得られました。

参加の前日、郵送していただいた「リメンバー便り」を読み返し、やはり同じ思を心に秘めている方々のお話を聞きに行こうと思いました。

また、勇気を出して参加しようと思います。 M

★ 思いを言葉にすることは難しいけど、皆さんの言葉が自分の思いを代弁しているようで、改めてわかち合いの大切さを感じました。

チィ

- ★ 以前と同じ話しかな、と思いながら出席しました。
今日は少し違ったお話を伺うことが出来ました。
考えると、自分のことはあまり話せていないかもしれません。
次回には何かしゃべろうと思います。

- ★ 性の違い（男と女）、置かれた状況の差はあっても、自死で家族を失った人に共通の感情があると言うことが判って良かった。

- ★ 自分の思いを言葉にあらわしてゆく中で、整理されて行く感情があります。
そして他の人の言葉を聞くことで、自分のことも見えてきたり・・・
大切な時間を頂きました。 Y. N

- ★ 自分と同じ感覚、感情の揺れを持った人に出会える「わかち合い」の場ってやっぱり貴重なものだなあ、と感じました。

- ★ 自分だけじゃないという気持ちでいっぱいと同時に、子どもがしたことが、立派という気持ちでいっぱいです。
本当にありがとうございます。
まだまだ親としてすることがいっぱいあるので、それを少しでも早くしてあげなければと思います。

- ★ 娘が亡くなって3年と8ヶ月。
未だに立ち止まってなかなか進めないでいますが、こんな私をあの子はどう思うだろうと、考えるようになりました。
娘を偲び、語り、泣く、リメンバーのわかち合いにどれだけ救われてしるでしょう。
皆様の心の平穏と健康を祈ります。特にスタッフの皆さま、9月2日に向けてお忙しいことと思います。お体大切に。ありがとう。 キヨ

- ★ 久しぶりに参加しました。 来るのに迷いました。
いつも緊張しながらくるのですが、来てみると顔見知りの方もいらして、ちょっと和みます。
以前は泣いてばかりいましたが、最近は落ち着いて過ごせるようになりました。
皆さんありがとうございました。 H. S

「リメンバー福岡自死遺族の集い発足3周年記念講演会」

いよいよ間近に迫りました。

父親を亡くした 娘から、息子から

申し込みをしてくださいね

息子を亡くした母親からの声を…

天国にいる娘に宛てた 母親からの手紙…

■ 日時：9月2日 13:00開演 ■ 場所： あいれふホール

■ 基調講演テーマ「わかちあうちから」

自死遺児を支え続ける あしなが育英会 西田 正弘 氏

後半は、これまでのリメンバー福岡を支えてくださった方々との
パネルディスカッションを予定しています。

まだ申し込みがお済で無い方は 氏名・連絡先を(電話番号を)ご記入の上
FAX 又はハガキでお願いします。

申し込み先 FAX 092-737-8827 問合せ 092-737-8825
はがき 〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ6F
福岡市精神保健福祉センター リメンバー講演会係り



5月の集い。一年ぶりに参加されたNさんから、お茶代として5千円のご寄付を頂戴いたしました。お久しぶりのご参加、お変わりない笑顔に、懐かしく安堵いたしました。

心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

2007年6月30日(土) 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に **参加してきました!!!**

「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～」

片道6時間の道のり・・・ 目的地の高山は大雨。

それでもスタッフ4名、楽しい楽しい列車での旅。

車中の会話は途切れることなく続き、夕方から始まった前日リハーサルは、深夜12時まで続きました。

翌日の本番は、リメンバー名古屋のお子さんを亡くされたお母さん(フルート奏者)の素晴らしいフルートの音色に乗せて、リメンバー名古屋代表の鷹見有紀子さんが遺族の思いを綴った詩をカナリアのように澄んだ声で朗読され、多くの方々が、この詩の朗読に、涙されました。

後半は、コタツを囲んで、遺族7名によるわかち合いが「なぜ自死だったのか」

「自死遺族としてどう生きるか」というテーマで行われました。一般参加者の中で、遺族の気持ちを率直に伝える7名のリメンバーの仲間の勇気とエネルギーに、私は心の底から拍手を送りました。(福岡のスタッフは裏方をガッチリ固めました)

数ヶ月前の企画の段階から、前日の準備、リハーサル、そして本番を無事に終えた高山企画の仲間たちは、心地良い疲労感と高揚の中、打ち上げの居酒屋へ **いざ出陣!** 呑んで笑って語って、泣いて泣いて(これは私!) 今日のはじめて出会った方々とも、固い絆で結ばれた高山企画のメンバーなのでありました。翌日は高山散策。美味しいコーヒーに癒されながら、福岡、大阪、名古屋、神戸と、それぞれの帰路に付いたのでした。

高山企画の参加は 国際ビフレンダーズ自殺防止センター大阪のみなさん、リメンバー・神戸・名古屋・福岡の仲間たちでした。

**来年は in 千葉 です。振るってご参加ください。
新しいつながりがまっていますよ ...**



自死遺族支援全国キャラバン in 京都の報告

自殺予防と自死遺族支援のための府民・市民公開シンポジウムが
8月11日、立命館大学キャンパスホールで開催されました。

基調講演は、内閣府 自殺対策推進室参事官 高橋 広幸氏
後半は「こころのカフェきょうと」自死遺族サポートチーム代表の石倉紘子さん
「多重債務による自死をなくす会」代表 弘中 照美さん
「リメンバー福岡自死遺族の集い」代表 井上 久美子
京都府精神保健福祉総合センター 所長 森 雅彦氏
京都市こころの健康増進センター 所長 山下 俊幸氏
によるシンポジウム。

リメンバーからは、「わかち合い」の意味、遺族の声、福岡の行政との関わり方などをお話させていただきました。

自死遺族支援全国キャラバンは 8月18日「長崎」25日「佐賀」でも
開催されました。福岡は来年の1月ごろの予定です。日時が決まり次第
お知らせいたします。

九州内 自死遺族会のご案内です

長崎 NPO 法人 自死遺族支援ネットワーク Re 事前申し込みが必要です
開催日 9月8日 10時～12時半 ・参加費:300円
TEL090-5280-5032 (留守にしていることが多いので伝言をお願いします。)

宮崎 小林保健所 電話にて予約が必要です TEL(0984)23-3118
開催日 8月25日・9月22日 毎月第4日曜

大分 精神保健福祉センター ハートコム大分 自死遺族の集い
開催日 11月19日(月) 14時～16時
問合せ・申し込み TEL 097-541-6290



リメンバー福岡の「わかち合い」

わかち合いは単なるなぐさめ合い
頼りあいではない
もっと積極的な意味を持っている

人の言葉で心の奥底に気付き
自分への尊敬や本来の自分を
取り戻して行く

当事者(自死遺族)が集い
人の話を聞き 心の中を見詰め
繰り返し思いの丈を語ることによって
自分の気持ちを整理して行く

この苦しみの中にいるのは
自分一人ではないことを知り
押さえ続けていた感情や
自責の念から解き放たれる

そして生活のしづらさを減らし
社会の中での生きづらさを減らす

リメンバー福岡自死遺族の集い 次回ご案内(第18回)

日時 **2007年9月23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19回遺族の集いは2007年11月25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

