

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

理由もわからない
誰にもぶつけられない怒りを
抱きながら
途方に暮れることほど
辛いことはない

フランク・ムーア・コルビィ

フランク・ムーア・コルビィ

アメリカのエッセイスト。主な作品としてエッセイ集「On Seeing Ten Ban Plays」
「Trials of an Encyclopedist」を含む「The Colby Essays」（1921）などがある



若葉薫る季節の中、みなさまいかがお過ごしですか…

3月23日、21回目の集いには26名と、多くの方がご参加になりました。



- ♪ 初めての参加だったので、自死遺族の方がこんなにいるんだ…とおどろきでいっぱいです。 きらら
- ♪ 初めて参加しました。自分のことも話せましたし、他の方のお話も聞けて、とてもよかったです。 また出席させて頂きたいと思います。 H. N
- ♪ 二度目の参加になります。
語ることで気持ちの整理が出来る様な気がしています。
傾聴することで深く考えることが出来、寄り添う事の大切さを知ることが出来るようです。今日は娘と参加出来て良かった。 ありがとうございます。
- ♪ 娘が亡くなって4年。 その間 何ができたんだろか？
決して、死を無駄にしたくないと思った。
- ♪ ここにたどり着くのに8年かかりましたが、自分にとって必要な年月だったのでしよう。これから少しずつ心の整理をしていこうと思っています。
ゆっくり、ゆっくりと…。
出会いと語りの機会と場所を提供してくださって、ありがとうございます。 K
- ♪ 4年経っても、悲しみが深まっているという話を聞き、もっともっと辛くなりました。 M. S
- ♪ ここで娘を語り、泣けることに感謝しています。
亡くなって4年が過ぎましたが、娘のいないこの世界でこれからどうやって生きていくか、なかなか力が出ません。
たくさんの方々に支えられ、押され、引っ張って頂きながら今がある、という感じです。でもたくさんの方々のその後ろに娘の力を感じます。
頑張らないかんのやけど・・・。
スタッフの皆様 ありがとうございます。きょうも泣きました。 キヨ

平成 20 年 3 月 9 日、リメンバー神戸と自死遺族サポートネット近畿の
合同によるシンポジウムが開催されました。
近畿地区には多くの自死遺族(支援)団体が活動を続け、近畿圏内の団
体同士が支え合う地域的なネットワークが形成されています。

このシンポジウムにリメンバー福岡からはスタッフを含め、9名が参加しました。

今回は参加したスタッフ2名の感想を紹介します。



『自死遺族ケアのこれまでとこれから ともに生きていくために』 リメンバー神戸・自死遺族サポートネット近畿 合同シンポジウムに参加して

今回のシンポジウムは、私にとって、初めてリメンバー福岡と違う遺族会の方々とお会いする
良い機会となり、また、この3年7ヶ月の私自身の悲嘆のプロセスを確認する良い機会となり
ました。

シンポジウムで私が共感できた言葉が2つありました。

1つ目は、周囲の方々は「“自分たちは経験をしていないから遺族の気持ちが分からない”で
終わるのではなく ”経験していないから分かりたい”という気持ちで寄り添ってほしい」
という言葉。

2つ目は、「悲劇のヒロインになって自分のために泣くのではなく、亡くなった人のために泣い
てください。」という言葉でした。

まず、1つ目の言葉は、主人を亡くして3年7ヶ月、まさに「私はチィさんのような経験をしてい
ないから何と言って良いのか分からないけど、チィさんの気持ちを少しでも分かりたいから話し
て」と言って、いつも私の堂々巡りな話を黙って聞いて、一緒に泣いてくれる友がいました。そ
して、友人にも話せない、もっともっと心の奥底にある悲しみや苦しみ、辛さを語れるリメンバー
がありました。語るということは心の大きな癒しになりました。

2つ目の言葉は、リメンバーに参加したり、友人にいろいろ話をしても、やはり、一人になると
亡くなった主人を憎んで泣いたり、どうして自分がこうなったのか？と悔いて泣くことがありまし
た。しかし、リメンバーや友人に語る生活を送っていたある日、いつの間にか泣いている自分
を客観視しているもう一人の自分がいて泣いた後に笑っていました。“な～に悲劇のヒロインに
なってるんだろう…、〇〇君ごめんね。私馬鹿だね。一番辛かったのは〇〇君なのに”と泣くの
がバカバカしく思われ、いつの日からか滅多のことでは泣かなくなっていました。(でも、やっぱ
り泣きます。泣く内容が変わった感じです)

自殺なんて他人事と思い、生活していた日々から一転、あの日テレビの世界だった自殺が我が身に起こり、これからは重い十字架を背負い、生き地獄を歩むのだと決心し、顔をあげることなく、隅っこを目立たぬように歩こう、生活しよう と思った日から3年7ヶ月。私は、このような過程を経てやっとここまでできたのかと… でも、まだまだです。まだ、立ち直れていない。立ち直るなんて言葉が見つかりません。

これからも、小さな心の変化を感じながら、ゆっくり歩いていこうと思います。

最後になりましたが、遺族会といっても、地域ごとに特徴があり、自分にピッタリ合う遺族会に出会うことの大切さを知りました。

今回は、このようなシンポジウムに参加させて頂きありがとうございました。



チィ

リメンバー神戸・自死遺族サポートネット近畿 合同シンポジウムに参加して

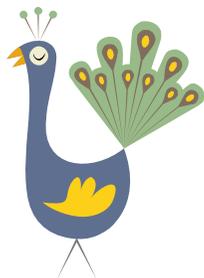
2008年3月9日、私たち3人はシンポジウム参加の為、新幹線で神戸に入りました。前日入りのスタッフの方もおられましたが、私たちは日帰り組で参加しました。慌ただしかったですが、またたくさんの気付きを得た旅となりました。

* 印象に残った言葉など

- ① リメンバー神戸代表の梁(りゃん)先生の開会の挨拶より
「自死遺族の気持ちは他の人には分らないという言葉は、今日一日は封印しましょう」
- ② 私が参加した分科会「遺族ケアで必要なこと、人と人が同じ目線で同じものを見ようとする
こと」の総括より
グループワークの最後に取り出された一本のトイレトペーパーの芯。その芯の先を一人が覗き込みます。そこへ現れたもう一人はその先に何があるのかな？と、気になりました。気になったもう一人は、隣に寄り添い同じ芯の先を見ようと行動を起こしました。→これ即ち相手の心に寄り添おうと努力する姿であるという気付き。
- ③ パネルディスカッションに先立っての神戸の梁先生より
「丁寧な言葉を選びましょう。同じ内容のことを話すにしても、言葉の使い方ひとつで相手を傷つけてしまうことがあるので、丁寧に言葉を選び抜きましょう」
掛ける言葉を選び抜く→これも相手の心に寄り添うことになるのでは？

今回私の心に残った事柄たちをつなげていくと、最初から当事者にしか分らないと決めつけるのではなく、想像力を働かせて一生懸命相手のことを理解するように努めていくと、相手の心に寄り添うことにつながるのではないか？というところに行き着きました。

M



神戸へ前日入りしたグループは、元町を散策、ポートアイランドの「花鳥園」で満開の花の中、鳥たちと戯れながらシンポジウムまでの時間を過ごしました。

九州地区 自死遺族支援団体（遺族会）のご案内

- 佐賀 *佐賀“ビッグフード”わかち合いの会
問い合わせ TEL 090-8420-5167（事務局・古賀・柳瀬）
- 長崎 *自死遺族支援ネットワーク Re
問い合わせ TEL 090-5280-5032（山内）
- 大分 *自死遺族のつどい 大分県精神保健福祉センター 相談指導課
問い合わせ TEL 097-541-6290
- 宮崎 *遺族のわかち合いのつどい 宮崎自殺防止センター
問い合わせ TEL 0985-77-9090
(日・水曜日の午後8時から11時まで)
- *小林保健所 わかち合いの会 TEL 0984-23-3118

みなさまからのご寄付に感謝



リメンバー福岡・神戸・名古屋合作のメッセージ集「大切なあなたへ」を製作し、無料でお届けさせて頂いたこともあり、この度はたくさんの方々からご寄付を頂戴いたしました。

また「リメンバー便りの通信費に使ってください」とのご寄付も頂いております。私どもリメンバー福岡のスタッフは全てボランティアの手弁当による活動を行っていますので、活動に賛同頂いた方々の暖かなご支援は、この活動を続ける上で大きな支えとなっております。

佐賀市のSさん ・ 熊本のSさん ・ 小郡市のYさん

3月の集いに参加されたOさん

宮崎ALIVE代表の甲斐妙子さん 東京都国分市の岩見琢郎さん

大分の普門院さん

活動資金として大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

リメンバー福岡自死遺族の集い 次回ご案内(第22回)

日時 2008年5月25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23回遺族の集いは2008年7月27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

【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

