



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

人間が心の持ち方を変えると  
その生き方も変わるということは  
われわれ世代が果たした  
最も素晴らしい発見だ  
ウィリアム・ジェームス

ウィリアム・ジェームス (1842年～1910年)

アメリカの哲学者。ハーバード大学の医学生として、自然主義的なルイス・アガシーの指導で解剖と生理学を研究した後、人間の経験、思考と行動を形成する心理学の分野へ関心を広げていった。

前回、リメンバー便りの発行をお休みさせて頂きましたので今回は、11月23日の集いに

ご参加された方々と、1月25日にご参加頂いた方からのメッセージをお届けさせていただきます。

**昨年11月23日 25回目の集いには21名のご参加でした。**

つくり笑顔をすることも、空元気を出すこともしなくてよいリメンバーの集い。  
2ヶ月に1度の楽しみです。 M・S

4ヶ月ぶりの参加。  
4ヶ月は長かったです。  
今日、語れて良かったです！  
来年また来ます。

キョウコ



以前母が亡くなった時、同僚の人から、「大変なことが起こったのに、日常は何ごともなかったかのように日々過ぎて行くよね」と言われたことを思い出しました。毎日、何ごともなかったかのように生きて行く中で、何ごともなかったことにして過ごしてはいけないことを思います。  
受けた痛みや出来事を少しずつ浄化していく過程の中、このような場を与えられ、改めて自分を静かに見る時を持てて感謝です。

子どもが亡くなった直後の自分とは、違う自分になっている（良くも悪くも）  
日中しっかり身体を動かして疲れ、夜はぐっすり眠れるようになった今に 少し感謝でした。

雄一朗のぶん迄 ぐちぐち言いながら お母さんは生きるぞ！ みどり

人生 いろいろありますが、苦しいことの体験も、ひとつのキャリアとして受け止め、自分を成長させてくれるものだったり、新しい出会いがあったり出来るのかなあ感じます。 りんご

まだ子どもの死を認められない自分がいます。  
人と比較したらいけないのですが、息子は最初からこの世にいなかったかのように思っていないと生きて行けない自分も存在します。

今、息子の食卓のイスには“クマさん”と呼ばれてた息子を思いだし、大きなパンダをおいています。

ひとりで悩んでいても問題は解決しないことが多いです。  
話をすることで、何か解決するヒントも出てきます。  
まずは最初の一步を。

未だにまとまらない気持ちといろんなかつとうの中、くるしかった思いを少し吐き出すことができ、少し心が軽くなりました。  
仲の良い友達に聞いてもらっても、分かち合うことが出来なくて、なんだか重すぎる自分の気持ちを伝えきれなくて、苦しくて心の中で叫んでた思いを聞いてもらい、参加できて本当によかったです。  
ふだん我慢してた分の涙も流せました。  
もう少しで3ヶ月たちます。「もう」なのか「まだ」なのかわかりません。  
分かち合うことの大切さを学びました。ありがとうございました。  
また参加させてもらいたいです。

前向きにと思う気持ちは大切だし、皆そうなるにはどうすればいいか模索している最中だと思う。  
どうしても前向きになれない自分はやはりダメなのか...?  
自分のペースで焦らず、時には立ち止まって自分を許して生きていきましょう。

## 平成21年1月25日 26回目の集い 大雪

寒波の襲来で朝から降り続く 雪 雪 雪

交通機関も一部ストップ。この雪ではご参加はないのでは・・・

スタッフはそう思いながら窓に降り続く雪を眺めていました・・・



「家を出て、バスの中から雪景色を眺めたら、息子と雪合戦したことを思い出して・・・」

そう言いながら、すでに真っ赤な目をしてお部屋に入っただけのお母さん。

そしてこの雪の中、この日は9名の方がご参加くださいました。ありがとうございます...

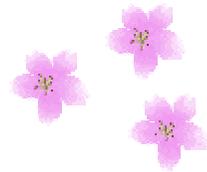
ご家族を亡くされてから間もない方、数年経つ方の気持ちを聞かせ頂き、これからも生きて行く力を少しもらったような気がします。

このような場を作って頂いているスタッフの方々に、お礼申し上げます。 てん

同じ生きていくなら、少しでも笑って生きてゆきたい。  
そんな道標がみつけれたらと思い参加しました。  
同じ思いを体験した人が頑張ってる姿は、少なからず希望になります。

今日のグループの話で思ったことは...  
雄一郎は自分なりに頑張って 頑張って...  
精一杯 頑張って 疲れて... そして「疲れてるよー」ってことも言えなかった。  
言えていたら... 聞けてたら...  
死なずにすんだかもしれない、と思っても どうしようもないこと、  
また思ってしまった。 みどり

寒くて 寒くて どうしようかと迷ったけれど...  
来てよかった。  
次回まで気持ちが落ち着いて過ごせそうです。



## **リメンバー福岡自死遺族の集い 4周年記念講演会 が終了いたしました！！！！**

2月1日 福岡市あいれふホールにて、リメンバー福岡の4周年記念講演会を行いました。

今回のメインテーマは「どうしたら死なずにすんだんだ...」

この言葉は、リメンバーの集いにご参加された、娘さんを亡くされたお母さんから頂いたメッセージのなかの一言です。ぐるぐると同じところを廻り続け「どうしたら死なずにすんだんだ... いつもそこに戻ってしまう...」その声をそのままテーマにさせて頂きました。

リメンバーへのご参加は、子どもを亡くした親御さんのご参加が大変多いこと、そして子どもに限らず大人を含め、「悩みを抱えた全て人に寄り添う姿勢に変わりはない」そう感じたからです。当日は約180人の参加があり、講演やパネルディスカッション、遺族のメッセージを通して、わかち合う大切さや一人ひとりがつながること、支えあうことの大切さを共有した一日でした・・・。アンケートにも多くの参加者から深い感動や共感などの声を寄せていただきました。

### **基調講演** 大村共立病院副院長 宮田雄吾氏（長崎県精神科）より

「行き詰まったこどもを診るときに」というテーマでお話ししていただきました。

- ・子どもが死にたいともらした場合、その言葉を否定するのではなく、真に受けて心配していることを伝え、「死なないでほしい」と伝える。
- ・悩む子どもには、話したいように話させ、問題を明確に整理する。
- ・子どもには「一人で頑張るのはすてきだが、本当に強いのは『助けて』と言える人だ」と教えている。

といった内容を 50 分に渡りテンポよく、とても分かりやすくお話ししていただきました。

### **遺族からのメッセージ**

リメンバーの集いに 2 回目からご参加で、18 才の娘さんを亡くされたお父さんが、舞台の上からメッセージを届けてくださいました。

「どうして死を選んだのか、今でもわからない...」「娘の死を無駄にしない気持ちは持ち続けて生きていきたい...」と、心の中を語ってくださいました。

### **パネルディスカッション**

西田正弘さん（あしなが育英会にて自死遺児支援）を司会に

向笠章子さん（臨床心理士・福岡県教育委員会教育相談スーパーバイザー）

宮田雄吾さん（大村共立病院副院長）

西村さん（リメンバー福岡参加者遺族） 井上久美子（リメンバー福岡代表）のメンバーにより、「私の思いを語れる場所はどこ？」をテーマに語り合いました。

### **ピアノの調べにのせて**

下村泰斗（九州労災病院精神科医師・日本音楽療法学会認定音楽療法士）氏による、ピアノ演奏。

澄んだピアノの音色が会場中に広がり、先生の優しいお人柄がピアノの音と共に参加者の心の中に響き渡りました。「水の戯れ」他数曲の演奏でした。

### **メッセージの展示**

会場入り口のフロアーには、遺族の方々からご投稿いただいた 20 点のメッセージを展示させて頂きました。

**パネルディスカッションの司会を務めてくださった、西田さんより講演会後リメンバースタッフに頂いたメールをご紹介します。**

「大切な人をなくしたグリーフ(大きな悲しみ痛み)」は全身全霊の言葉にならない、たとえようも無いものだと思いために身にしみたように感じました。だからこそ人間的なものだと思います。体験した人にしか感じられないような。

一方で「想像力とは、体験した人にしか分からない、自分が体験したこともないその人そのものの体験に入っていくこうとする、寄り添おうとする謙虚な姿勢をともなった意思なのかもしれない」とふと考えました。

その現場が「分かち合いの場」かもしれません。

4周年は、「リメンバー福岡」につどう遺族の方々とスタッフが作り上げてきた、1回1回の分かち合いの場の積み重ねが生んだ時間だったと思います(丁寧に会っていく時間というのは本当に大事ですね)。

私は、その場に一緒に座っていたことを感謝しつつ、いたらなかったことを反省しつつ帰路につきました。

またお邪魔できれば幸いです。ありがとうございました。みなさんお疲れが出ませんように。

西田正弘

## **講演会にご参加頂いた、「りんご」さんからの感想です。**

こんにちは。鹿児島県の「りんご」です。

先日は、「リメンバー福岡 自死遺族の集い 4周年記念講演会」に参加させていただき、ありがとうございました。あいれふホールの大勢の中の・ひ・と・り・でしたが、あの時、人とつながっていくことの有難さをつくづく感じました。

スタッフの方々の笑顔と温かい言葉で迎えていただき、資料の入っている封筒には、ローズマリーが付いていましたね。なんと素敵な心遣いでしょう。

「海のしずく」を意味するローズマリーの花言葉は「記憶」、まるで、「大事な人のことを、せめて私たちが生きている間は、大切な記憶として残してしましましょうね」と言われたような気がしました。

又、私のつたない文章を綺麗なパネルにして展示していただき、恥ずかしいけれど嬉しかったです。

テーマの「どうしたら死なずにすんだんだ・・・」と同じように問い続けてきた私も、自死遺族になって3年目です。自分を責めつづけ、自己評価はマイナス、自殺対策という言葉さえも空々しい感じで「もう、どうにもならないでしょう。今さら何を言っても無駄だ!」と憤りを覚えるだけでした。自殺対策関連の講演会に出かけてはみても、知っている人に合わないよう祈りながら身を潜めているような私でした。

そんな私が、井上さんに出会えて、リメンバーの分かち合いに参加するようになり、少しずつ変わりました。今は、人前で「私も自死遺族です」と言えるようになりました。

分かち合える仲間がいてくれたら、共に支え合って生きて行けるという希望が持てる気がします。

高校生の娘さんを自死で亡くしたという中年男性が登壇されると、ホール全体に緊張感が伝わってくるようで、一言も聞き洩らさないように聞き入っていました。私と同じように、あの方も心から血が噴き出すような辛い思いをされたんだ。でもよくここまで来てくださった。すごいなあ。私もあの方の勇気にあやかりたい。「一人じゃない」ということを忘れないようにしましょう！それでもだめな時は「助けて！」と言おう。

そんなことを考えると、この世もまんざら捨てたもんじゃないのでは？と思えてきます。おかげさまで、たくさんの方々とつながっていく生き方ができるようになったことに感謝です。



## 「自殺予防という言葉」

2009・2・8付 西日本新聞 記者のコラム欄「聴診記」より

行政や教育界でよく語られる「自殺予防」というスローガンは大切なことではあるが、家族を自殺で失った人にとって、こんなにつらい言葉はない。

連れ添った妻や夫、子や親を突然亡し茫然自失するなかで、愛するひとはなぜ死ななければならなかったのかと深く問い、病気や社会や職場や学校にその要因を見いだしたとしても、つまりはどんな理由があれ私が助けてあげられなかったのだと自分を責め、苦しんでおられるからだ。あのとき電話に出ていたら。会社を休んだらとなぜ言えなかったのだろう。死を防げなかった悲しみは歳月がいやすものではない。

そんな人たちが2ヶ月に1度、思いを分かち合う「リメンバー福岡自死遺族の集い」が四周年を記念して1日に開いた講演会の主題「どうしたら死なずにすんだんだ…」は、それぞれの当事者の心の呻きにほかならなかった。

もっともこの主題は私たちに突きつけられている。それは、死の理由を拙速に結論づけて背景や責任を分かりやすく説明しようとするマスコミや警察行政や宗教者や医者や地域への、静かな反論であり問い掛けなのである。

(田川)

みなさまから、心暖まるご寄付を頂戴いたしました。

大分市、G 様、 熊本県 H 様、  
日田市、H 様、 福岡県田川郡 S 様、 福岡市 H 様



ありがとうございました。心から感謝いたします。

リメンバー福岡自死遺族の集い 次回ご案内(第 27 回)

日 時 2009 年 3 月 22 日(日) 13 時 15 分から 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 28 回遺族の集いは 2009 年 5 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】 [rem.hukuoka@wood.dti2.ne.jp](mailto: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

