

# Remember 便り

4号 2006.1.18  
リメンバー福岡発行

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

姉を亡くしてから丁度一年になりますが  
ほぼ毎回リメンバーに参加させて頂いて、  
当時うつ状態になって途方にくれていたのに比べて  
かなり落ち着いて回復することができました。  
僕は遠くへ転勤するため、今回が最後の参加になってしまうかも  
知りませんが、今まで暖かく受け入れて頂きまして  
ありがとうございました。

《1月の定例会にご参加の方からのメッセージです》

春の予感を感じる陽射しの中で、草木の芽が膨らみ始めています。

静かなお顔でお出で頂くあなたの姿を、私はいつも嬉しく思っていました  
眼鏡の奥のやさしい眼差しと、はにかんだ時の白い歯が印象的でした  
いつもいつもリメンバーの扉を開けてくれてありがとう  
これからあなたが旅立つ遠いその地にも、心やすらぐ仲間が  
居ることを祈ります。またいつの日か、ふらっと  
リメンバー福岡を訪ね来てくださいね  
〔リメンバー福岡代表 井上久美子〕



## 1月22日 第8回定例会にご参加の皆さんからのメッセージです



部屋に入ると、懐かしい顔が幾人か見え、うれしく思いました。自分の気持ちを知ってもらえる人達と、時を共に出来ることに小さな喜びを感じています。

R

始めて参加して、スタッフの皆さんが優しい雰囲気なので安心して話しができました。ありがとうございました。

誰にも話すことができない事、話したくなかった事が、はなせて良かったです。主人のことを話すことができて、本当に良かった。日が経つと主人の話をする時友人からは「またー」という顔をされたり思われたりするんじゃないかと心で思っていますが、ここでは思いっきり思い出し、話すことができるから嬉しいです。スタッフの皆様、いつもありがとうございます。

チィ

初めての参加で、参加することに緊張しました。自分の父の亡くなり方を人の前で話をしてよいのか？自問自答していました。今日のこの日をカレンダーに○印を付けてはいたもの。「どうしようか？」と迷いました。「当日決めればいいや」と思いながら、今日参加致しました。本当に自分の心の中にかくしていたことを、話しが出来たと思います Y.M

会を重ねるごとに、参加させていただくことが私にとって とっても大切なことだと思えるようになってきています。日常の生活は、同情されたくない！とかいろいろな緊張感を持って暮らしていますが、ここにくるとありのまま 悲しい一人の母親でいられます。思いっきり泣き、思っていることを言い、他の方々と同じ思いだと思ひ、私一人じゃないと心強く感じるものです。

みなさんありがとう。スタッフのみなさんも ありがとう ありがとう。

合掌 K

4回目の参加です。家内はいつも大変明るくお茶目な人でしたので、家内の友人はみなさんそういうイメージを持ってくれています。そのイメージをこわさないことが家内への最大の供養と考え、死因は秘密にしております。したがって本当のことを話せるのはリメンバーに参加して時だけですので、いつも癒されます。

K. M

前向きな気持ちを持って行動しようと思っても、くじけることが多々あります。でも、だからと言ってあきらめられません。ますます未来は開けない。前向きな気持ちだけは決して忘れないようにしましょうと思っています。 R. M

この会があることを支えに、日々過ごしています。

弟が亡くなって（自死して）逢いたい逢いたいと思っていますが、逢うことは出来ません。現実それがかなうことはないのですが、心の中にいます。命のある限り弟の分まで生きていきます。今日は皆様とお話しができて幸せです。福岡に来るのが私のビタミン剤のようです。誰にも云えないことを自由に云て。今日の天気のように。

FAX やメール、お便りでの投稿も募集しています。一言でも結構です。  
あなたの思いを言葉にしてみませんか？



## スタッフ便り

リメンバー福岡のスタッフになって1年が過ぎました。この場所で時間を共有することで、今、その時の自分を感じるが多くなりました。きっとDNAなんかは変わっていないのでしょうけど、時の流れの中で培われた経験で、同じ物事であっても捉え方やそれを表現する方法など、形を変えているなあ・・・という今の私を感じるのです。じゃあ、今の私を作り上げているものは何だろうと考えるようにもなりました。

今から約30年前、私の育った地域では、病気で親を失った子どもは、守り、支えるべき対象だけれど、私のように借金をして蒸発した父を持つ母子家庭には温かいまなざしを向けられることは少なかったように思います。

でも、「子どもには罪がない」と言ってくれる親戚が私にはいました。

周囲から好奇や批難、偏見を持って扱われることで、私は差別される対象なんだと思い込んでしまった自分がいました。

あの時、周囲のすべての人に受け入れてもらえなかったら、今の私はないだろうと



思います。

育児を放棄することなく一緒に生活を共有してくれた母の存在はもちろんですが、自己を形成しようとする時期に「罪はない」と言って接してくれた人がいたことが、どれだけ力になるかを実感しました。

私は今、その立場になりたいと思っています。

色々な悲しい出来事に直面した人はもう当事者として十分にその事実を突きつけられ、心を揺さぶられているのだから、当事者じゃない私が評論家のようにコメントできる訳がないと思っています。

新たに当事者の人を傷つけていいはずがないと思うからです。

そう思って同じ立場の子どもたちの味方になろうと児童自立支援施設の職員になりました。でも、私はそこで子どもたちの味方になるのではなく、子どもたちを通して世間に対して斜に構える私自身がいたことに気づきました。

子どもたち一人一人の持つ力の方がしなやかで、逞しかったのです。

施設の子どもは弱者という私の考え方こそ視野が狭かったのです。

未熟な自分に気づき、子どもたちに教えられることの方が多かったのです。

埼玉の施設にいた時、故郷が福岡という子どもに出会いました。その子は福岡の施設にもいたので、当時福岡で慕っていた職員（先生）がいました。私も福岡と一緒に仕事をしたことがあるその先生。彼は家族を遺して自死を選びました。

私は退職後だったのでその時の先生の状況は知りません。

でも「なぜ？」と心が揺れ動きました。

そこから先の答えや気持ちの整理は未だ完全にはできずにいます。

そんな私がスタッフとして今この場にいるのは、リメンバーに足を運んで下さるという皆さんの行動そのものに力を感じ、そして、分かち合いの時にはっきりと、気持ちを伝えて下さる言葉の中にあるしなやかさに惹かれるからです。

大切な人に寄り添う方法はそれぞれ違うと思います。泣きに泣いてください、背負いに背負ってください、怒りに怒ってください、他にもたくさんの表現を伝えてください。

今の自分にあった形にして伝えていただく姿に内面からの力強さを感じています。

これからもその時その時の今を共有させていただきたいと思っています。

リメンバー福岡スタッフ 大谷 幸代



## こころの病のピアサポート講座

☆日時：3月9日(木)・16日(木)・23日(木)29日(水) (全4回)  
午後1時半～4時半

☆場所： あいれふ 福岡市中央区舞鶴2-5-1

☆問合せ：福岡市精神保健福祉センター TEL 092-737-8825

9日と16日は誰でも参加できます。

☆対象：心の病を持つ人 ☆定員先着100名

☆無料 申し込みは、はがきかFAXで同センターへ



## リメンバー神戸遺族の集い 第9回

☆日時：2006年3月5日(日) 午後2時～4時30分 受付 1時40分～

☆会場：はやしやまクリニック1階 デイケア 神戸市長田区林山7-5

TEL 078-612-1959 FAX 078-612-1957

☆参加には予約申し込みが必要です。

☆参加無料



## リメンバー名古屋自死遺族会 第15回

☆日時； 2006年4月2日(日) 午後1時30分～4時 (午後1時15分開場)

☆場所：名古屋市中村生涯学習センター

☆交通のご案内：地下鉄駅東山線「本陣駅」下車5分

☆参加費 1000円

始めて参加の方は FAX かメール申し込みが必要。

[remember\\_nagoya@yahoo.co.jp](mailto:remember_nagoya@yahoo.co.jp)

FAX:020-4668-8925

## ボランティアスタッフ募集

定例会当日11時(変更もあり)に会場にきていただき、準備をお手伝いして頂けるご遺族のスタッフを募集しています。 昼食(お弁当持参)をはさみミーティング、会場設営受付、案内係りなどをして頂きます。

分かち合いの時間は、参加者と共にいつものように参加していただきます。終了後は、片付け、最後のミーティングまで、よろしかったらご参加ください。メール・電話・FAX・でご連絡ください。

問い合わせ先: 留守番電話で対応になっています。連絡先を録音ください。  
(今回のスタッフ募集は、定例会にご参加経験のあるご遺族に限らせていただきます)

**私共と一緒に、定例会の準備をしながら  
ご意見やご希望をお聞かせください**

### リメンバー福岡 次回定例会のご案内 (第9回)

日時 **2006年3月12日(日)** 午後2時15分～5時(午後2時 受付)  
会場 あいれふ 8F 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」となっております  
参加費 1000円 **★第10回定例会は2006年5月21日(日)です**

【お問い合わせ先】 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](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

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会  
共催 福岡市精神保健福祉センター



編集 Kumiko Inoue