

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



フランスス・ドレイ・ハヴァガル

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、頼り合いではない。
もっと積極的な意味を持っている。

当事者（自死遺族）が集い、人の話を聞き、自分の心の中を見詰め、
くり返し、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。

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。

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、
自分で抑え続けていた気持ちや、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。

焦らずに ゆっくりと ゆっくりと
リメンバーの仲間達と、わかち合ってください。

岡知史著「セルフヘルプグループ」を参考に考えた
リメンバー福岡の「わかち合い」です。

9月24日 第12回 リメンバーの集いへのご参加は15名でした。
今回は、お彼岸や運動会の時期と重なり、いつもより少ない参加でした。
次回 11月26日、また皆さんを、お待ちしております。

前回ご参加のみなさんからのメッセージです。



★～時の流れ～

僕は時間に流されている
あの日を境に、自分の時間が止まってしまった・・・
感情をおしこらした 一秒一秒が過去なんだ
時を大切にしたい
時の流れの中で 僕は僕らしく生きて行こう ユッチー

★この集いに参加するまでには、かなりの時間を要しました。

人前では何も話せない、話したくないと思っていましたが、皆さんのお話をうかがい、「私も聞いてもらいたい」という感情が出てきたのに自分でも驚いています。これがきっかけとなり扉を開ければ、もっと前向きに生きて行けるかも知れません。

M

★話すつもりのないことまで話してしまいました。

でも、話しにくいと思うこと程、言葉にして外に出してしまった方が良いのかも知れません。もしかしたら明日はもっと心が軽くなっているかも。明日にならないと分かりませんが。 はづき

★他界した兄の分、人の2倍、3倍 生きてゆこうと思います。

兄の死後、遺品から多量のユニセフや天災の被害者への寄付を示す書類が見つかりました。15年間病気で社会に関われなかった兄の、唯一の社会との接点だったのだと思います。兄の残した思いを絶対に引き継いで、生きて行こうと思います。 しろ

★初めての参加で何も話せないだろうと思っていましたが、同じ気持ちの人がいることで、今の自分の気持ちを正直に伝えられて、少し楽になりました。

★参加して、3回目になります。

集いに参加する人は、みな「生きた〜い」と叫んでいる人だと思います。

★便りを書くのは今回が初めてです。これまでは書く気もしませんでした。

★やっぱり1年前の自分と違うと思います。

少しずつ、焦らずに生きて行きたい。人生長いのですから。



★日常生活では忘れていたことを思い出して、悲しくなって涙します。

涙した分 少し軽くなる気がします。

★今月は娘の誕生月で、娘が亡くなって3年経つのに泣いてばかりいました。

今日も泣いてばかり・・・。

月日が経つと増々娘に会いたくて、話したくて・・・。同じ母親同士、たくさん話して救われます。皆様、それからスタッフの皆様 本当にありがとうございます。

感謝 感謝 ー合掌ー K

★リメンバーに参加するうちに、自分の気持ちが少しずつ変化している事に気が付きました。いつか光が見えればいいなと思います。 Y・H

★同じ思いをわかってもらえる仲間がいる。

この人達も、毎日毎日を、何とか生きておられると思うと、少し心強く感じます。

みどり

★久しぶりに懐かしい方と会えました。元気な姿に安心しました。

お互い心までは元気と言えないけど、少しずつですね。

他の方々は、元気にされていますか？

きっと皆さんがビックリするほど、私の見かけは元気になりました。

またお会いしましょうね。

チィ



いのちの電話主催「自殺防止公開講座」

絶望から生へ～生きづらさを生きぬく～フォーラム

1部 基調講演「生きるということ」講師：江川紹子（ジャーナリスト）

2部 パネルディスカッション

出演：渡辺正幸（ビリーブ福岡主催、元タレント）

井上久美子（リメンバー福岡代表）

いのちの電話「自殺予防公開講座」に参加して

福岡市精神保健福祉センター

大坪 みどり

9月3日、いのちの電話主催「自殺防止公開講座」に参加してきました。江川昭子さんの講演と井上さんたちのパネルディスカッション。参加者は400人近かったようです。

パネルディスカッションでは、まず、元タレントの渡辺正幸さんが自殺未遂の経験をお話されました。「明るく笑顔がモットー、自分の行動を正直にリアルに伝えたい」と、仕事で悩み始めてからの辛い経験を明るい口調で話してくれました。

井上さんは、「自殺で親を亡くした子ども達は自分の将来の選択肢に自殺という文字が加わる」という言葉に衝撃を覚え「リメンバー福岡」立ち上げに導かれたこと、リメンバー福岡の紹介を通して、社会の誤った偏見のためのご遺族の生きづらさ、家族間でも話せない気持ち、ご遺族同士でも悲しみに角度の違いがあることなどを伝えられました。

渡辺さんの明るい雰囲気の後で、「話しにくかろう」と思っていたのですが、なんのその、会場はリメンバーワールドに引き入れられていました。

ご遺族のこと、ご遺族を支援するグループがあることを初めて聞いた参加者がほとんどではなかったのでしょうか。

ハンカチを取り出す人も多く、井上さんの話を聞きいってました。会場の雰囲気から、自死遺族を理解しようとする人が増えたと確信しました。渡辺さんもその一人になるのではないのでしょうか？

この輪が広がっていくことを願い、私もできることをしていきたいと考えながら帰りました。



9月10日「WHO 世界自殺予防デー」講演会

「この声聞こえますか」～自死遺族からのメッセージ in 長崎自死遺族会 Re

第1部 自死遺族三名からのメッセージ

第2部 講演 リメンバー福岡 井上久美子

**この講演会に、福岡から長崎大村までリメンバーの仲間が駆けつけてくださいました。
今回お二人に、講演会の感想をいただきました。**

「世界自殺予防講演会」に参加して

私は、自死遺族になってから、“自殺予防”に全く興味がなく、予防できなかった自分を助けてくれる方法、この苦しみから解放される方法を教えてほしいとばかり考えていました。

しかし主人を失って2年がたち、「主人の死は私のせいだ！私が主人を助けることが出来なかったんだ」という思いから、少しずつ“主人の死はどうしたら防げたのか？”“私のような遺族を増やさない為には何が変わればいいのか？”と思いが変化し、シンポジウムに参加してみることにしました。

シンポジウムでは、3名の遺族の方の思いを聞くことができました。今までは自分と同じ立場の思いしか聞いたことがなかったので、親を亡くした遺児の思いを聞いた時、“自分の考えの甘さ？”のようなものを感じました。

「お父さんが生きることの出来なかった社会を、生きて行けるか不安」その言葉に私は、すごい衝撃を覚えました。このような状況を増やしてはいけないと・・・

講演は、リメンバー福岡代表の井上さんでした。井上さんは自己紹介の時、「今は遺族ではないと申し上げます」と言われました。本当に「今は」なんです。大切な方を亡くしないと、遺族の思いはわかりません。でも自死遺族となる時は、突然おとずれます。私も自殺はよそ事とっていました。「今は」という意識が大切だなあと感じました。

チィ



長崎講演会に参加して



5月に21才の長男を亡くして4ヶ月程になります。

一日一日が長く、辛く、長い長い4ヶ月間を、毎日本当にやっとの思いで過ごしてきました。

自分と同じ思いをされた方が、どんなお姿で、何を話されるのか、どう生きてこられたのか拝見したい一心でした。話を伺うと、壮絶な人生を送ってこられたこと、不幸続きの出来事に胸が張り裂けそうで、たまらない気持ちになりました。しかし、それぞれ一様にイキイキと輝いて見えたのでした。辛い経験を語られることで、しっかりとご自分の心を整理され、勇気を持って話された姿は、とても力強く、同じ痛みを持つ方がこんなにも輝いて、今を生きておられるとは思いませんでした。

私は最近、両親から「お前たち夫婦が悪かったからだ」と言われて、ますます自分を責めて後悔ばかりしていました。

リメンバー福岡の井上さんのお話の中で「あなたは悪くない」という言葉を聞いた時に、涙があふれて出てきました。講演会終了後、そのことを井上さんに話したら「ご両親も苦しんでおられるのね」と言われ、「そうか辛く苦しいのは自分たちだけではなかったんだ」と改めて気づきました。

そして亡くなった子と同じ年頃の“長崎自死遺族会 Re”代表の山口さんの姿を拝見して、「この若者は、生きて元気である、という羨ましい思いと、若い時に辛く苦しい思いを重ね、どんなにか辛かっただろうに、よく頑張ったね。耐えて強くたくましく輝いているね」という思いで一杯になりました。

人の話を聞くことは辛くて出来ないと言って、外でずっと待っていてくれた夫と見た、帰りの山の緑や、海の風景が眩しくて、こんなに景色をきれいに感じたのは久しぶりでした。

この4ヶ月、ずっと胸の苦しさ（後悔や自責の思い）が続いていました。まだまだ波はありますが、心穏やかに家族や友人と笑っている時間が少しずつ、増えていっているような気がします。

みどり

**【福岡いのちの電話自殺防止講演会】【大村WHO世界自殺予防デー講演会】へご参加いただいたリメンバーのみなさま、本当にありがとうございました。
会場でご挨拶できなかったみなさま方へも 感謝の気持ちでいっぱいです。
ありがとうございました。 井上久美子**

この度、みなさまから ご寄付を頂戴いたしました。

♪ M・I さんから 過分なるご寄付を頂戴いたしました。

リメンバー福岡には去年の5月から4回ほど参加させて頂きましたが、スタッフの方々に暖かく見守ってもらえる雰囲気、当時姉を亡くして落ち込んで生きるのもしんどかった僕にとっては、リメンバーは本当に助けになったと感謝しております。

現在は転勤で京都に引っ越してしまったため、リメンバー福岡に参加出来ることはないと思いますが、せめて寄付をして少しでもスタッフの方々の負担を軽減できればと思った次第です。 **心から感謝いたします。 また遊びにきてくださいね。**

♪ 匿名希望さんから お便りと共にご寄付を頂戴いたしました。

いつもリメンバー便りを送って頂き感謝しています。参加できなくても、便りを読むことで心が慰められています。紙代や送料など費用がかかることを思うと、有難く思う一方で、心苦しさを感じております、費用の一部に充てていただければと、本当に少額ですが同封いたします。これからもよろしく願いいたします。

ありがとうございます。「リメンバー便り」で、みんながつながっていますよね。

♪ 9月3日 福岡いのちの電話 自殺防止公開講座にて

当日会場ロビーに募金箱を設置させていただきました。講演後、リメンバー福岡の活動に賛同いただいた多くの方々から、たくさんの募金を頂戴いたしました。

どうぞこれからも「リメンバー福岡」をご支援ください。

私どもリメンバー福岡は発足してまだ2年足らずですが、自死遺族会として、遺族の方にとって、より心休まる場所であるように心がけ活動いたしております。また、全国では、自殺対策について国単位での取り組みも始まり、遺族ケアも含め大きなうねりが広がっています。リメンバー福岡の運営は、集いへご参加の方々の参加費、福岡市精神保健福祉センターとの共催、ボランティア基金などを糧に活動を継続しておりますが、十分な財源のもとでの活動には至っておりませんでした。

このような時期に、皆様からのご寄付は、私どもの活動に大きな励ましとなりました。感謝いたします。

これまでも「寄付の窓口を設けてください」とのご意見を頂いておりましたので、ご案内させていただきます。

【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

第31回 【あしながPウォーク10】開催のご案内

このあしながPウォークは、遺児大学生が中心となって運営をしている、10^{キロ}のコースをフィランソロピー(優しい人間愛)について考えながら歩いていただくボランティアウォークです。ご寄付は日本と世界の遺児の心の癒し、つどい開催費用として、全額あしな育英会に寄付させていただきます。一人でも多くの方々が、このPウォークを契機として、様々なやさしさに気づくことの出来る1日であって頂けたらと思っています。

日 時 平成18年 11月 12日
集合場所 大宰府遊園地前 (大宰府コース)
門司港駅前 (門司港コース)

あしなが育英会 自死遺児
桂城 舞さんからのお知らせです

参加方法 ①ウォーカー 参加費：大人500円、中・高生：300円、小学生以下：100円
②寄付スポンサー 趣旨に賛同し、寄付して下さる方々
郵便振替) 口座番号00170-1-751604
③企業スポンサー コース中に企業ブースの設置・人材・物質・広報などのご支援
連絡先 あしながPウォーク10 実行委員会 TEL：03-3221-2529 Fax：03-322-7676

リメンバー福岡 次回 遺族の集いのご案内(第13回)

日 時 2006年11月26日(日) 午後2時15分～5時 (午後2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14回遺族の集いは2007年1月28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 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の集い

共催 福岡市精神保健福祉センター



編集 Kumiko Inoue