

# Remember 便り

5号 2006. 4. 25  
リメンバー福岡  
自死遺族の集い発行

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

あの娘の匂いが消えて行く  
ドアを開けるといつもあの娘のいい匂いが  
いなくなった当初は、その匂いに包まれたくて頻繁に部屋に入った  
深呼吸して肺いっぱい彼女の匂いを満たして  
匂いが無くならないようにと心がけていたのに、だんだんと薄れて…  
それだけ月日が経ったということなのか…  
哀しみも、後悔も、ちっとも薄れやしない 涙も枯れることを知らない  
ほんとうにもう手が届かないんだよね、 貴方に…

M. Y

## Remember

この会は、自ら命を絶たれた方々のご遺族が、寄り添い語り合うことを通して悲嘆を分かち合い、共に支え合うことを目的としています。

逝ってしまった大切な方の思い出を語り、その方を懐かしみ、残された悲しみや苦しみを互いに共感することによって、心の安らぎを取り戻していただければと願っております。

3月12日の集いには 19名の方々がご参加されました。  
ご参加の皆さんからのメッセージです



★自分の気持ちがりメンバーに来る度に変化してきていて、自分でも不思議な感じがしています。初めてりメンバーに参加した時には、想像していませんでした。毎回 初対面の方々と分かち合い、ご縁をいただいていますので、一人で考え込んで居たときからしますと、まわりの方々に支えられてることを感じます。これからの人生の支えになりそうです。実は、まわりの家族と話をしても、カラに閉じこもってしまう自分がいたのに、同じ立場の方の話は素直に耳を傾けられる自分が不思議な感じています。ありがとうございました。

★同じ想いの方々と、輪になっているだけで、自分の心の痛みを訴えることができている気がします。

★私はまだ、妻を亡くして2ヶ月ちょっと。今回の定例会は初めての参加でした。まだまだ時間がかかるかもしれませんが、次回の定例会まで 生きてみようと思います。

★グループの方々、スタッフの皆さん、ありがとうございます。感謝、感謝です。この会に参加するようになって、皆さんに会いたい、話したい、という思いが強くなり、心のより所になっています。今日もまた娘を思い、語り泣きました。受け止めてくださる皆さんありがとうございます。次回お目にかかる時まで、心が平穏でありますように。 K

★ ここに来るとほっとして、いつも泣いてしまいます。日常での偽りの自分と本当の自分・・・皆さん、辛いながら頑張ってるんだなと思い、偽りでもいいから働きながら、そして少しでも楽しいことをみつけて行きたいと思います。 スタッフの皆様いつもありがとうございます。

★ 自分の気持ちを人前で話ができるよい機会なので、ぜひ参加してみてください。

★ 昨日、家内の一周忌を済ませたばかりです。季節は巡り、私は一年分白髪が増えました。子どものいない私たちは、甥や姪の成長を楽しみにしておりましたが、彼らも一年分成長してしまいました。一周忌に集まった親族たちは、誰も家内の死因について触れず、明るかった家内の思い出話をして家内を偲びました。私だけが家内の死について、自分自身を許せない状況が続いていますが、リメンバーに来ると、いつも癒されます。 Kohei

★ 今日は来て良かったです。皆様の話も聞けたし、今の自分が元気になったように思えました。次回もお願いします。 A・Y

★ 新聞やテレビなどで うつの記事を見かけます。しかし活字や映像では、あまり身近に感じられず、やはり定例会に参加することが一番実感できます。死因の原因はほとんどうつ病からくるものです。うつ病に気づいてあげられなかったという自責の念、またうつ病を理解できずに、何で死んでしまったのかという怒り、悲しみを持つ人、いろいろな方がいらっしゃると思います。大切なことは亡くなった人を無条件に許し、理解してあげて、自分自身のために精一杯生きていくことだと思います。今は亡き人も そう願っていると思います。



★ やっぱり 涙が出てしまいます。何故なのかなあ・・・  
でも無理に我慢することもないのでしょうかね・・・

自然体で、涙が出る自分を肯定してあげようと思いました。 R.M

★ この過酷？な状況でもなお、生きて行かなければならないと言う事が、今日参加された方々皆さんから感じる事ができました。

★ 毎日 他人の前では気持ちを隠して日々を過ごしていますが、ここへ来てありのままの思いを聞いてもらえて、とても心が軽くなります。  
二ヶ月に一度仲間に会えるのが、今の私の楽しみです。 R

★ 回を重ねる毎に、少しずつ背筋を伸ばしながら参加している自分がいます。  
皆様のお陰で、随分前を向いて歩けるようになりました。 チィ

## 長崎県大村市で 「自死遺族の集い」 が始まりました。

3月のリメンバー福岡の集いに参加してくれた山口和浩さん(25)が、遺族の集いをスタートさせました。山口さんは中学二年のときに父親を自死で亡くした後、「あしなが育英会」の集いに参加、仲間と供に著書「自殺っていえなかった」を出版。勤務先の情緒障害児短期治療施設「大村椿の森学園」のバックアップを受けて4月8日に一回目の集いを開催しました。一緒に参加してくれたスタッフの山内さんも、同じ九州の“集い”として、これからもよろしくお願ひします。

問合せ「大村椿の森学園」山口さん TEL 0957-48-5678

メール [yamaguchi@camellia.or.jp](mailto:yamaguchi@camellia.or.jp)



### 京都でも・・・

自死遺族の方々の語り合いの会 「こころのカフェ きょうと」  
が発足されました。 第2回目の会についてご案内いたします。

日時：5月6日（土曜日）

会場：ひと・まち交流館 京都

時間：午後1時30分～4時

参加費：500円

TEL-090-8536-1729

電話でのお問い合わせは、午後6時から9時となっております。

### リメンバー福岡からの お知らせ

#### 託児施設を開設します

5月21日“リメンバーの集い”から、託児の施設を開設します。

事前に予約が必要となりますので事務局までご連絡ください。

留守番電話・FAX・メールでの受付です、必ず連絡先を録音・ご記入ください。

#### ”リメンバー便り” が不要な方は・・・

リメンバー福岡の集いに参加され、連絡先をご記入された方々に、次回のご案内を掲載した、このリメンバー便りをお届けしています。不要な方は遠慮なく事務局までお知らせください。あの時は・・・でも今はもう・・・いらぬ必要な時は、まだご連絡ください。郵送を再開します (^・^)



— 6月25日 リメンバー神戸・名古屋・福岡が集います —



第14回 日本ホスピス・在宅ケア研究会 全国大会 in 神戸

「自死遺族支援を考える」 自死遺族ケア部会企画

1、「自死遺族はなぜ生き辛いのか? ～遺された者のこころ～」

講師 梁 勝則 日本ホスピス在宅ケア研究会理事

2、TBS 報道特集「自死遺族の現状」(本年3月12日放送)から自死遺族の生を学ぶ

3、パネルディスカッション 「自死遺族支援を考える」

パネラー

当事者である支援者の立場から

鷹見 有希子 リメンバー名古屋 代表

梁 誠崇 リメンバー神戸 実行委員

当事者でない支援者の立場から

近藤 浩子 ～カウンセラーの立場から～ リメンバー名古屋 実行委員

井上 久美子 ～市民ボランティアの立場～ リメンバー福岡 代表

司会 梁 勝則 研究会理事

日時 2006年6月25日(日) PM1:00～4:00

開場 神戸国際会議場 (ポートピアアイランド)

〒650-5200 神戸市中央区港島中町 6-9-1

問合せ先 神戸大会事務局 〒651-0129 兵庫県神戸市西区前開南町 1-2-1

FAX 078-977-0224

## ボランティアスタッフ募集

集い当日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**

**7月より開催日が 奇数月 第4日曜日に固定されます**

### リメンバー福岡 次回 遺族の集いご案内(第10回)

日時 **2006年5月21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11回遺族の集いは2006年7月23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の集い

共催 福岡市精神保健福祉センター



編集 Kumiko Inoue