

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

人はまるでステンドグラスの
窓のようだ
太陽が出ていれば
きらきらと輝き光を放ちますが
ひとたび夜の闇が訪れると
部屋の中からあてられる明かりがなければ
その美しさは現われない

エリザベス・キューブラー・ロス

エリザベス・キューブラー・ロス (1026年～2004年)
ターミナルケアの第一人者。スイス生まれ。チューリッヒ大学医学部
で精神医学を修学。米国の大学病院などで死に関するセミナーを開始、
積極的な社会活動などを行う。

11月26日 リメンバーの集い日 朝から降り出した雨。

ご参加のみなさんの足元を濡らしてしまうな…

そんなこと考えながら身支度を整えました。

みなさんは、どんな一日を過ごされましたか。



第13回 リメンバーの集いにご参加されたみなさんからのメッセージです

- ★ いろんなお話を聴く中で、それぞれ とらえられ方が違い、もっと前向きに自分らしく生活できるキッカケをいただいた様に思います。 ARIKO
- ★ 家族を亡くしたことにより、「得たものもあった」とおっしゃった方がありました。私もそうでした。自分の人生の生き方が変わりました。限りある命だからこそ、楽しく生きてほしいのだと、自分を許せるようになりました。
- ★ 最近 毎日幼い自死のニュースが流れて、いたたまれない思いです。社会も動き始めようとしているようですが、“自死は悪いこと” “いけないことをした人間を出した家庭だ” と言うような動きには、なって欲しくないと思います。遺族にとっては辛すぎます。そうではなくて自死した人が、どれほど計り知れないほどの苦しみを抱いて、自死という道を選んだかを考えるようにしてほしい。それも遺族にとって辛いことではあるけれど、大切なことだと思います。
- ★ ただ話を聴いてくれる人がいると言う事が、どんなに大切なのか。同じ痛みを持つ者同士、黙って座っているだけでも、ゆっくりと時間が流れている事を感じました。 ありがとうございます。
- ★ 2ヵ月に一度の癒しの時間。 久しぶりに泣いてスッキリ！！ 心のモヤモヤもスッキリ！！ たくさん話を聞いて頂き、ありがとうございました。 チィ
- ★ 私にとってこの会への参加は、エネルギーが必要です。誘われて参加するのではなく、自分の意思にかかっているからです。忘れられるわけがないという気持ちが戦います。しかし出席させていただくと、無駄な時間はひとつもなかったと実感できます。皆様どうもありがとうございました。



★ 残された者の苦しみは、計り知れません。

一生この悲しみが消えることはないでしょう。

生きていくことは、本当にほんとうに大変です。

いつか必ず愛する人と再会できることを信じて、私はもがいてもがいてその時まで生きて行きます。

皆さまと今日、お会いできてよかったです。 H



★ 自分が落ち込んだ時、皆さんのお話が聞けて、自分だけではないと少し前向きになりました。

辛い時は 我慢しないで聞いてもらえる人がいると思って頑張ります。

リメンバーの集いにご参加されていない方々も、どうぞメッセージをお寄せください。

リメンバー便りへの感想や希望。 今、感じていること。

通勤通学途中の出来事。 庭に咲いた花のこと。 悲しいこと。 苦しいこと。

嬉しかったこと。 何でもいいですよ(^^) 手紙、Fax、メールでどうぞ。

携帯メールから 一言でもかまいません。お待ちしております。



精神保健福祉センター職員研修会に参加して

リメンバー福岡 松浦 由美

11月24日～25日に、東京国立精神・神経センターで、全国の精神保健福祉センター職員に対して、標記研修会が行われました。目的は、自殺対策基本法の成立を受け、各都道府県でも早急に自死遺族支援・ケア活動ならびに自死遺族支援システムづくりが望まれていること、そのニーズに応じて精神保健福祉センターがその中核として機能できるよう、スタッフ研修を実施することなどでした。今回、私はリメンバーのスタッフとして、また、北九州市の精神保健福祉センター職員の立場として出席しました。

研修内容は、社会問題としての自殺の捉え、自死遺族の心理や支援スタッフに求められる資質についてなど、内容の濃い研修会でした。

セッションの一コマの講師として、福岡市精神保健福祉センター西浦所長、リメンバー福岡代表井上さんから「自死遺族支援グループの立ち上げと官民連携」についてお

話をさせていただきました。西浦所長は「自死遺族支援は自殺対策での究極の一次予防である」と、強調されました。それはセンターが自死遺族支援をリメンバー福岡と共に実践され、遺族の方々とお付き合いをしてきた中で、実感をもって話されたことであつたと感じます。

井上さんからは、リメンバー福岡の立ち上げの経緯や会の運営、分かち合いのすずめ方や、遺族の会へ関わる上で大切な視点などを丁寧にお話いただきました。

リメンバー福岡とセンターとの出会い、そして、これまで両者がよい協働関係を築きながら運営されてきたことは、全国でも数少ない官民の連携モデルだと改めて思いました。

また、遺族支援に関わる上で、大切なエッセンスを分かりやすくお伝えいただきました。ご遺族によって、悲しみの角度に違いがあること。ご遺族自身が自己回復力を持っていることを尊重し、そのお手伝いとして、安全な場を提供する役割に徹していること。そのためにわかちあいの約束が大切であることなど。

井上さんは、これまでの活動を通して「寄り添うとはどういうことか。それはこちら側の視点ではなく、遺族がどう感じるかということ。」と真剣に伝えられました。

研修全体のキーワードは「良質なケア」でしたが、まさに日ごろのリメンバーの活動で、真摯にご遺族に向き合い、徹底して遺族の視点を大切にしている井上さんのお話に、全国自治体の職員も聞き入っていました。

どの地域に住んでいても、ニーズがあればご遺族がアクセスできる質の高い資源があること。そのために行政は火つけ役としての役割があり、まだ埋もれている多くのご遺族の声に耳を傾け、想像力を働かせて活動に取り組む必要があると強く感じました。

今回の研修は、リメンバースタッフとしてこれから自分にできること、そして行政にいる立場としての役割をあらためて考えた2日間でした。



研修会に招かれました

リメンバー福岡 井上 久美子

精神科医、保健師、臨床心理士などの専門職 60 数名の研修会に、素人の私が招かれ、著名な先生方に混じり、自死遺族会のお話をさせて頂きました。「遺族支援と殺防止をひとまとめにして欲しくない」「法律が決まり、お上の命令だけで遺族会を立ち上げて欲しくない」その思いを。そして私たちリメンバーのスタッフが、どれほどこの会を大切に思っているのか、ご遺族の方々がどのような思いで日々を過ごされているのか、会にご遺族のものであること、行政が主導権を握るのではなく皆で育てて欲しいことなどを、お伝えしてきました。



福岡市自殺対策協議会発足

福岡市精神保健センター 大坪 みどり

平成10年以降、毎年3万人を超える方々が自らの命を絶っています。国もこのことを重く受け止め、今年6月 自殺対策基本法が成立しました。この法律は、自殺を単に個人の問題として捉えるのではなく、様々な背景があることを考え、総合的な対策が必要として成立したものです。

国は自治体でも官民の各分野が連携を取りながら、この問題に取り組むために、各都道府県、及び政令指定都市に自殺対策協議会を立ち上げるよう促しています。

福岡市では、同市の精神保健福祉センターが事務局となり、11月14日に自殺対策協議会を立ち上げました。委員は、医師会、精神科、救急、弁護士、労働局、行政、地域、民間の19分野から19名の委員で構成されています。



自殺対策協議会に参加しました

リメンバー福岡 井上 久美子

自殺対策基本法には「自殺予防」だけではなく「自死遺族支援」も含まれています。そこで福岡で「自死遺族の集い」として活動している「リメンバー福岡」にも委員としてお声掛け頂きました。協議会はリメンバーのスタッフでセンター職員の大坪さんが実務を担っています。

当日は、会場に入るとたくさんテレビカメラや大勢の取材陣に驚き戸惑いました。スーツ姿のお偉い方々と同席した私は、緊張と居心地の悪さを感じていましたが、リメンバーへの質問や、熱い意見交換が交わされ、各分野のそれぞれの方々が、この問題を真剣に受け止めて苦しんでおられることが伝わりました。

各委員の方々も、ここからスタートする手応えを感じ取られたことと思います。

微力ではありますが、民間の遺族支援の立場として、これからも私達なりに出来る限り勤めさせていただきます。





第6回自死遺児シンポジウム～地域の自殺対策を考える

- ★ 日 時 平成19年1月14日 13:30～16:30
- ★ 場 所 「アバンセホール」 佐賀県佐賀市天神3丁目2-11
- ★ 内 容 第1部 基調講演 「地域における自殺予防支援」
秋田大学医学部社会学部社会環境医学講座 本橋 豊
- 第2部 自死遺児メッセージ「お父さんお母さん死なないで・・・」
- 第3部 パネルディスカッション
「自殺のない社会に向けて 今、私たちができること」
コーディネーター 佐賀大学文化教育学部教授 上野 景三
パネリスト 佐賀精神保健福祉センター所長 中澤 武志 他5名
- ★ 主催 あしなが育英会を支援する会・佐賀ビッグフット
- ★ 連絡先 TEL 090-8402-5167
メール: kengo_yanase@kyuden.co.jp

第14回 リメンバー神戸自死遺族のつどい ご案内

- ★ 日 時 2007年1月28日 午後2時～4時45分
- ★ 場 所 神戸勤労会館4階・特別会議室
〒651-0096 神戸市中央区雲井通5丁目1-2
- ★ 問合せ TEL 050-5532-8813 FAX 078-977-1224 mail kobe@hospice.jp

第20回 リメンバー名古屋自死遺族会 ご案内

- ★日 時 2007年2月25日(日)
午後1時15分～4時ちょっと過ぎまで(午後1時開場)
- ★場 所 日本福祉大学名古屋キャンパス北館(名古屋市中区千代田5-22-35)
- ★内 容 遺族同士の分かち合い(グループ) ★参加費:1,000円
- ★申し込み メール: remember_nagoya@yahoo.co.jp FAX:020-4668-8925



♪ ありがとうございます ♪

この度 K様より 「いつもリメンバー便りをありがとうございます」とご寄付を頂戴いたしました。心から感謝いたします。

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



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、
抑え続けていた気持ちや、自責の念から解放される。

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。



◆ 集いのスタッフ募集 ◆

リメンバー福岡は、皆さんの力で支えられています。皆さんの真心によって育まれています。集いに参加経験のある方で、私たちと一緒にリメンバーを支えてくださる方々を募集しています。リメンバーの集いの日に一緒に活動してみませんか？

みんなで語らいながら会場作りをしたり、情報交換をしたり・・・
気楽に参加してみてください。お待ちしております。

◆ 集いの開始時間 変更のお知らせ ◆

2007年3月25日（第15回）の集いから 開始時間が一時間早くなります。

午後1時15分開始（午後1時受付）～4時となります。

お間違えのないようにご参加ください。

*次回1月28日は 2時15分開始です。

リメンバー福岡 次回 遺族の集いのご案内(第14回)

日時 **2007年1月28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15回遺族の集いは2007年3月25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