

12月22日遺族会終了後「望年会」のご案内

12月22日遺族会終了後、食事会（居酒屋）を行います。遺族会に参加したことのある方ならどなたでもご参加いただけます。ご参加の方は1週間前ぐらいまでにお知らせいただくと助かります。当日参加も歓迎します。

いつもの分かち合いだけでは、なかなか個人的なつながりはできにくいものです。食事会を通して、少しでも日ごろから支えあえる関係を作れたら、という思いから行っています。

※「リメンバー」＝「忘れない」会ですので、「忘」の字を使わずに「望」としています。

遺族のための相談先（電話相談、面接相談、法的な相談など）があります。詳しくはスタッフにお尋ねください。

他団体からのお知らせです

～こころの居場所～自死遺族向けイベント

マインドフルネス瞑想とセルフケアミーティング

大切な人との記憶がずっと頭を巡っていると、息苦しくなったり、胸が締め付けられたり、どっと疲れてしまうことはないでしょうか…少しの間、深呼吸をしながら緊張を緩め、スタッフとともに心を整えてみませんか。

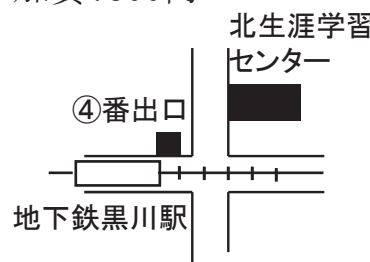
ワークの後は、ご遺族同士で日頃のセルフケアやリラクゼーションの工夫について語り合います。

- 日時:** 2025年1月4日(土)
14:30-16:15 (14:10開場)
- 場所:** 名古屋市市政資料館 集会室2
(名古屋市東区白壁一丁目3)
地下鉄 名城線「名古屋城」駅2番出口東へ徒歩8分
- 内容:** 瞑想ワーク14:30~15:00
ミーティング15:00~16:15
- 対象:** 自死により大切な人を亡くされたご遺族
- 参加費:** 無料
- 定員:** 10名
- 申し込み:** 事前申し込み制 予約締切り 1月3日 21:00
メール: cocoroibasyo@yahoo.co.jp
ホームページ: <https://cocoroibasyo.org/>

次回の遺族会

第125回

12月22日(日)13:15から
名古屋北生涯学習センター
地下鉄名城線「黒川」下車
(4番出口)よりすぐ
参加費:500円



その次は…

第126回

2025年2月16日(日)
名古屋北生涯学習センター

日程は、ホームページ、X(Twitter)、または、電話案内でご確認いただけます。

- ホームページ
<https://remember-nagoya.org/>
- X(Twitter) アカウント
@remember_nagoya
- 電話案内(録音でのご案内)
090-8544-9408

新聞郵送をご希望の方へ

1月～6月末までのお申し込み(前期)…1000円
7月～12月末までのお申し込み(後期)…500円
詳しくはスタッフまで

スタッフ募集

遺族会に参加したことがある方で、会の活動のお手伝いをいただける方募集しています。
詳しくはお問い合わせください。

近隣の遺族会のご案内

以下中止・延期の場合もありますので、直前にご確認の上、お出かけください。

次回「ディアレスト」のご案内

家族ではないけれども大切な人を自死で亡くされた方を対象に、遺族会「ディアレスト (Dearest)」が開催されています。今回はオンライン(Zoom)開催となります。下記連絡先までお申し込みください。

日時：2025年1月26日(日) 14:00 - 15:30

対象：家族以外の人(恋人・婚約者・パートナー・親友・同僚・上司・部下・先輩・後輩・先生・生徒、など)を自死(自殺)で亡くされた方

連絡先：the.dearest1@gmail.com

http://dearest.heya.jp

「～こころの居場所～AICHI自死遺族支援室」のご案内

「自死遺族ミーティング」(分かち合いの会)を定期的に行っておられます。次回の日程等は、ホームページをご覧ください。

2025年1月4日に自死遺族向けイベント「マインドフルネス瞑想とセルフケアミーティング」が開催されます。詳しくは①面をご覧ください。

連絡先：cocoroibasyo@yahoo.co.jp

ホームページ：http://cocoroibasyo.org/

次回「いっぷく処」のご案内

「いのちに向き合う宗教者の会」による、「いっぷく処」(分かち合いの会)が、下記のように行われます。

日時：2025年3月4日(火) 14:30-17:00(開場14:00)

場所：真宗大谷派 名古屋別院 (東別院)

対象：自死遺族当事者

連絡先：info@inochi.in http://inochi.in/

真宗大谷派名古屋教区教化センター

(052)323-3686 担当 蓮容・滝

その他、近隣の自死遺族のわかち合いの会

岐阜「千の風の会」・・・

岐阜県精神保健福祉センター 058-231-9774

三重「わかちあいの会」・・・

三重県こころの健康センター 059-253-7821

浜松「浜松わかちあいの会」・・・

浜松市精神保健福祉センター 053-457-2709

その他、全国に自死遺族の分かち合いの会があります。

詳しくはスタッフの者にお聞きください。

りめんばー

先日、10年ぶりの高校の同窓会がありました。10年毎にというわけではなく、10年前に卒業後初めての同窓会があり、それ以来のものでした。

10年前に行われた、前回の同窓会の少し前に、ある同級生の友人が、子どもを病気で亡くしたという話を人づてに聞きました。前回の同窓会の時、その友人と会うことができ、ほんの少しの時間、こちらもしっかりとあたふたとしながら、中途半端な話だけして終わってしまいました。長くいると、いろいろな人にあれこれ聞かれるのが嫌だということで、その人は早々に帰ってしまい、それ以上は何も話せませんでした。そのとき以来、友人を傷つけてしまったのではないかと、ずっと気にかかっていた。今回の同窓会で、また会うことができ、前回のことを謝ることができました。少しほっとした気持ちにはなりましたが、それは、謝る側の勝手な許しに過ぎないのかもしれない。

今から思えば、無邪気なだけでいられた高校時代は、楽しい時代でした。高校時代の友人たちの輪の中だと、その当時の自分自身の姿がどんどん蘇ってきます。すっかり老けてしまった友人の顔が高校生に見えてくるのも不思議です。しかし、同時に、自分自身その後背負った、身近な者の自死という重さ、人生の重さがかえってあぶりだされ、重い苦しみも感じてしまいます。子どもを亡くした友人も、もしかすると同じような思いになっていたのかもしれない。

ふと覗き込んだ、幹事さんが持っていたクラスの名簿に「逝去」の文字を見つけました。会えたら話したいなと思っていた人でした。10年前の時に会った担任の先生も亡くなっていました。同窓会の場も、目に映る同級生の姿も、ノスタルジックな幻想に過ぎないのでしょうか。それぞれの人生を抱え、きっともう、誰も無邪気なままでは生きてはいないのかもしれない。(KN)