

冊子「自死遺族の手紙」に 多くのお申込を いただきました



400通以上のお申込み

冊子「自死遺族の手紙」文集が完成し、4月23日の中日新聞、5月12日の朝日新聞にて紹介していただいたところ、400通以上のお申し込みをいただきました。

反響の大きさに驚きながら、7名のスタッフで分担して、あて名書き&冊子の発送作業を致しました。

最大2カ月お待たせすることとなり、お申し込みをいただいた方にはご迷惑をおかけしました。

文字を書くのもしんどそうなお手紙をたくさん拝見しました。住所が途中までしか書いてないもの、お名前が読みとれなかったものも何通もあり、お届けすることができませんでした。

お心当たりの方は、お手数ですが再度ご連絡くださいませ。

また、今回、文集の巻末に「便せん」のページを作っておりまして、ご利用くださればと思います。

名古屋市立図書館も所蔵

「自死遺族の手紙」は、名古屋市内の図書館にも所蔵していただけることになりました。本の所蔵・在架状況は、名古屋市図書館のホームページから検索できます。

<http://www.library.city.nagoya.jp/>

2011年6月21日現在、貸出準備の整っている図書館は、西・港・千種・緑・名東・楠・富田です。

所蔵していない図書館でも「予約・リクエストカード」に書いて申し込みをすることができます。

春の遠足に行ってきました

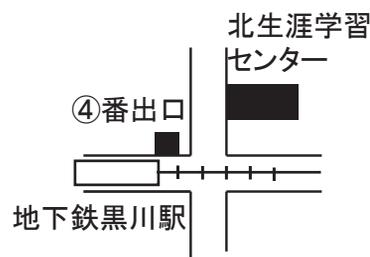
4月24日、12名の方にご参加いただき、愛知牧場に行ってきました。バーベキュー終了後、広い牧草地でシートを広げてみなさんでお茶を飲もうとしたところで、急に空が暗くなり始め、突風と共に、大雨となりました。近くの喫茶店に移りゆっくり話を過ごしました。

※遠足は、つらいことは忘れて・・・ということではなく、参加者の方同士、少しでも親しくなり、遺族会以外でも支えあえる関係になればとの思いから行っています。次回は秋に予定しています。よろしければご参加ください。

次回の遺族会

第46回

6月26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47回

8月7日(日) 北生涯学習センター

冊子・発送スタッフより

「自死遺族の手紙」の発送のお手伝いをしました。

依頼の封書を開封し、返信封筒に宛名を書きました。依頼された方の住所や氏名を書きながら、どういう事情で「自死遺族の手紙」を読みたいと思われたのだろうか、遺族の方もそうでない方もいらっしゃるだろうけれど、それぞれに何か思いを抱いておられるのだろうか、いろいろな思いが湧いてきました。

リメンバーに集まった人がみんな力で合わせて作ったものが、こういう人たちの手に届くということはすごいなと感じました。小さな力でも、こんなことにつながっていくということをととても実感しました。(T.H)

連載 わかちあいって何だろう？

「わかちあいって何だろう？」と題して、今回から遺族の方のインタビューを中心に連載をしていきたいと思ひます。

「わかちあい」は、リメンバー名古屋自死遺族の会において、最も大切にしているものです。簡単に言ってしまうと、集まって、話す、ただそれだけのことでありますが、普段なかなか自死について語ることができない中で、とても大切な役割を担っていると思ひます。

参加された方からは、もっといろんな方と話したい、堅苦しいルールがあるから話しにくい

など、さまざま意見もいただいています。また、自分がつらいのに、なぜ他人の辛い話を聞かなければならないのか、聞くことでもっと辛くなってしまう。話しても何も解決しない、話すことに意味があるのか、という根本的な疑問を投げ掛けられることもあります。

専門的、学術的なことではなく、実際にわかちあいを経験されてきた方の生の声を聞き、これから、もう一度「わかちあい」を見つめ、考えていきたいと思ひます。

遺族インタビュー 第1回

—亡くされたのはどなたですか？
親です。

—参加される前はどんなお気持ちでしたか？
「自分は大丈夫だけど、参考にさせてもらおう」くらいの高飛車な気持ちでした。

—はじめて参加されたのは亡くされてからどのくらいしてからでしたか？
6年くらいしてからです。

—はじめて参加された時にはどんなことを感じましたか？

自死で身近な人を亡くした人に出会ったことがなかったの、自分と同じような体験をした人が大勢いてびっくりしました。

はじめて話すことばかりで、とても疲れました。そして、自分は全然大丈夫じゃないことに気がつきました。

—今までどのくらい、期間、回数参加しましたか？
とびとびで15回くらいです。

—どのような思いでわかちあいに参加し、参加することで変わったことはありますか？

親の死について話すことに慣れました。また、親を亡くした子どもの気持ちだけではなく、自分とは違う立場だった人の思い（子どもを亡くした親の気持ち、配偶者を亡くした人の気持ち、きょうだいを亡くした人の気持ち、友人を亡くした人の気持ち）を聴かせていただいて、自分以外の人の当時の気持ちを少しだけ想像できるようになりました。

そのことは、遺された者同士の間関係を再構築する大きな手がかりになりました。嫁を亡くした場合の義父母の気持ちも想像してみよう、と最近思っています。

—あなたにとって「わかちあい」って何でしょうか？

思いを共有してもらうことで一人ぼっちではなくなることですね。

—ありがとうございました。

※インタビュー（メールで行います）にお答えいただける方を募集しています。

遺族相談 のご案内

面接による自死遺族相談（無料）があります。よろしければ、ご利用ください。

○愛知県精神保健福祉センター

（愛知県内で名古屋市以外にお住まいの方）

要予約 052-962-5377

毎月第3火曜日午前10時-12時

○名古屋市精神保健福祉センターこころぼ

（名古屋市内にお住まいの方）

要予約 052-483-2095

毎月第3木曜日 午後2時-3時30分

2010年度会計報告

たいへん遅くなりましたが、2010年度(2010年1月1日～2010年12月31日)の会計報告がようやくまとまりましたので、ご報告させていただきます。

遺族会の時いただいております会費(現在500円)は、下記のように使わせていただいております。また、共に支え合うという自助グループであることから、スタッフとしての参加者も参加費を支払って会の運営に充てています。

ご寄付を頂戴し誠にありがとうございました。今年度は名古屋発行の自死遺族向けリーフレット制作に会として

携わり、その代金を市よりいただいております。

これまで同様、会計規定に則り大切に使用させていただきます。

また2010年12月に、「リメンバー名古屋in岡崎」を開催しましたが、その費用は、「愛知県地域自殺対策緊急強化基金」で賄っております。

収支計算書(遺族会会計)

【収入】 588,232

- 遺族会会費 79,900
 - 2月 11,000
 - 4月 16,000
 - 6月 17,800
 - 8月 11,300
 - 10月 10,800
 - 12月 13,000
- リメンバー新聞会費 17,200
- その他 490,382
 - 寄付 35,000
 - 冊子売上 2,550
 - 切手を繰入 2,832
 - リーフレット制作代金(名古屋市より) 450,000
- 受取利息 750

貸借対照表(遺族会会計)

【資産】 683,922

●現預金切手計 683,922

【負債】 67,276

●未払金等 67,276

【正味財産】 616,646

●昨年度からの繰越 784,902

●今期収支差額 331,744

●イベント会計へ移管 △500,000

【支出】 256,488

- 会場費 50,400
- 事務費 11,618
 - 封筒、プリンターインク他
- 交通費 9,480
 - 打合せ、会場予約、下見等
- 通信費 39,132
 - リーフレット冊子等送付 14,634
 - 遺族会携帯 12,708
 - 新聞発送、サーバー他 11,780
- 雑費 16,451
 - 遺族会お茶コップ他
- 租税公課 77
- イベント費用補填 62,064
- イベント費用未払 67,276

【今期収支差額】 331,744

今期収支差額 331,744

をそのまま、次期に繰り越し。

※今後のイベント、冊子制作等大きな出金のための保管会計

収支計算書(イベント会計)

【収入】 500,000

●遺族会会計より振替 500,000

【支出】 0

【今期収支差額】 500,000

貸借対照表(イベント会計)

【資産】 500,000

●現預金切手計 500,000

【正味財産】 500,000

●昨年度からの繰越 0

●今期収支差額 500,000

そのまま、次期に繰り越し。

リメンバー名古屋 会計規定 2007

「会の活動」に関してかかる収入・費用を、以下のよう
に定め、会の会計により処理するものとする。

- ・会の活動とは、遺族会、スタッフ会議、講演会シンポジウムなどのイベント、他団体自治体等との必要な会議、会に対する取材対応、遠足の会、作文の会など。
- ・会の名前を使用するなどしていても、個人的な講演、寄稿、取材などについて、その報酬、費用について、会の会計は関与しない。
- ・講演会、シンポジウムなど大規模なイベントなどについては、独立採算を基本とし、最終損益の処理は都度検討する。
- ・以下に規定のないものは、都度協議する。

収入

- 会費
遺族会における会費・郵送会員年会費
- 寄付、助成金等
寄付、助成金収入

■イベント収入
イベント時の収入

費用

- 会場費
「会の活動」のための必要な会場使用にかかる費用。遺族会、会議における会場費用等。
- 通信費
「会の活動」のための必要な通信費。遺族会、関係者との連絡、物品の移動にかかる通信費など。
- 交通費
「会の活動」のうち、会を代表して対外的に行うものにかかる交通費。会場取得、他団体自治体等との必要な会議、会に対する取材対応など。遺族会、スタッフ会議、遠足の会、作文の会などへの

出席のための費用は含まない。
但し、会の運営に必要な荷物の運搬のために車で移動した場合を除く。

公共交通機関の場合・・・実費
車移動の場合・・・駐車料金、ガソリン代等、実費相当分

- 事務費
「会の活動」のための必要な事務費。新聞、パンフレット、アンケート、会議資料などの用紙、印刷費用。
- 雑費
遺族会で使用するお茶、コップなど。スタッフ内のみでの飲食費などは不可。
- イベント費用
イベント時の費用。
- 交際費等
基本的に不可。
- 活動報酬的なもの
基本的に不可

リメンバー文庫



リメンバー文庫では、遺族の方向けの書籍を集め、遺族会の時などに貸し出しを行っています。今回は、文庫の中から「すばらしい悲しみ」(グレンジャー・E・ウェストバーグ著)を紹介させていただきます。

今回紹介するリメンバー文庫は、グレンジャー・E・ウェストバーグ著の『すばらしい悲しみ』です。この本は1962年にアメリカで出版され、現在では、グリーフケアの古典的書物として知られています。しかしながら、日本では2007年の出版で、あまりその存在を知られていません。

訳者で、自死遺族向け連続セミナー2009で講師を務められた、水澤都加佐先生は「訳者まえがき」の最後に「著者は、病院のチャプレン(囑託牧師)を永年勤められた方です。牧師ということで、キリスト教的なバックグラウンドがありますが、グリーフワークの大切なエッセンスが盛り込まれています」と述べています。

「信仰」や「神」などという単語にあまり馴染みのない日本人にも、大きな喪失の後の深い悲しみ(グリーフ)がどのように癒されていくのかが、段階をおって解りやすく語られています。読後には、悲しみのただなかにいる人が、自分自身を客観的に、なおかつ肯定的にみつめられるようになる本でもあるのです。

著者ウェストバーグ氏は、深い悲しみが癒されるには10段階のプロセスがあると主張されています。その中には、怒り、恨みといった否定的な感情やパニックですらも、大きな喪失の後にやってくる正常な悲嘆プロセスの一部であり、素晴らしい悲しみの一部であると述べています。感情は人間にとって不可欠であり、感情の抑圧は人を人間以下の存在にしてしまうとさえ、著者は主張するのです。

もし、あなたが、感情を抑圧して悲しみのほかにも大きなものを背負わなくてはならないならば、

この本を読んでいるときだけでも、感情を開放してあげてください。なぜなら、私達が暮らす現代社会の生活様式は、人前で嘆き悲しむということをより困難にしているからです。そして、周りにいる人たちは、亡くなった人の記憶が薄れ「何もなかった」状態に戻さないように協力してください。互いに関心を表しあうことが、グリーフのただなかにいる人の周囲ができる最善のことだからです。

悲しみが癒され、すべてを乗り越え元の生活に戻ろうと試みるときには、耐え難いほどの痛みが伴います。しかし、喪失によって「すべて」が奪われてしまったのではないのです。これまでの人生には戻れないですが、これからの人生を肯定することができるようになっていくはずなのです。著者は最後に「現実を受け入れようとし始めると、喪失によって覆われた暗黒の雲に切れ間が生じて、光が差し込んでくる。その喪失によって体験したことすべてが、これからの人生の土台になってくれるのである。」と、語っています。自死という耐え難い喪失で、心が漆黒のように暗く思い雲に覆われた人ならば、また、差し込んでくる光も神々しいまでに輝かしいことでしょう。(A. S)

★★★★本の紹介★★★★

すばらしい悲しみ

-グリーフが癒される10の段階-
グレンジャー・E・ウェストバーグ
水澤都加佐 水澤寧子 共訳
地引網出版
¥1,050円

いめんぼー

最近、宗教系のどちらかという思想的な面を扱った本を続けて読んでいます。全部で文庫本12巻ものシリーズになったものです。実は、そのうちの1巻だけ、ずいぶんと前に買って読み始めたものの、あまりの難解さに、途中で挫折していました。

以前は、おそらく宗教への興味という程度で、手に取った本だったと思います。それが、最近になってふと本棚にあるのが目にとまり、再び読み始めました。その難解さはもちろん変わらないものの、今回はそこに散りばめられている言葉の中に引きつけられるものを感じ、読み進むことができました。ずいぶん前に最初の巻を手にとった自分を、その後起こった身近な者の死が、大きく変えたのでしょうか。

宗教の本に限らず、小説でも、童話にさえも、これまで生きてきた人たちの生への、死への格闘の痕跡があります。それらを読んでいると、その格闘に心打たれます。それと同時に、人類が何千年かけても未だその格闘から抜け出せず、何も確固たるものが得られていないことに、希望を見失うこともあります。

それでも、そこに確固たる答えがなくても、同じことに悩み、同じことに苦しみながら生きてきた過去の人々に出会う時、ほっとして、少しだけ孤独から解放された気持ちになります。もし、その人たちと時を越えて話すことができたなら、どんなにかうれしいことでしょう。

同じことに苦しみ、悩む人と語り合う意味、それは遺族同士でのわかちあいが教えてくれたことのように思います。

(KN)

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。