

11月  
7日

## 「リメンバーin岡崎」を開催

今年度も、岡崎市において「わかちあいの会」を下記のように開催します。

**日時** 2021年11月7日(日) 13:15-16:00  
※13:00受付開始

**場所** 岡崎げんき館 愛知県岡崎市若宮町2丁目1-1

**内容** 「自死遺族の分かち合いの会」  
対象：自死遺族の方限定

**参加費** 無料  
※愛知県地域自殺対策強化事業費補助金事業

## FAX番号変更のお知らせ

8月1日より、会のFAX番号が以下に変更になります。  
**050-3588-8097** ※FAX専用の回線です。

## 各種相談先のご案内

行政、民間で、自死の遺族向けに相談を行っているところがあります。また、「こんな相談先はないでしょうか？」など、ご不明なことがあれば、会の者にお尋ねください。

### 自死遺族向け面接相談(無料)

○愛知県精神保健福祉センター

要予約 052-962-5377

毎月第3木曜日 午後2時-3時30分

○名古屋市精神保健福祉センターこらば

要予約 052-483-2095

毎月第3火曜日 午前10時-12時

### 自死遺族向け電話相談(無料)のご案内

自死遺族を支援するNPO法人「アフター・ザ・レイン」(名古屋市)による電話相談

<https://aftertherain-japan.org/>

夜間電話相談:毎週火曜日22時から翌朝4時まで。 0570-017-222

### 法的なことでの相談

○全国自死遺族法律相談ホットライン

電話番号:050-5526-1044

受付時間:毎週水曜日(祝日を除く)12時から15時まで

自死遺族支援弁護士

<http://www.jishiizoku-law.org/>

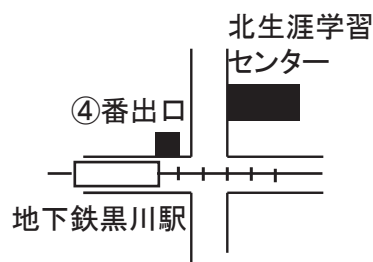
## -感染への不安を減らすため、ご協力をお願いします-

- ・アルコールでの手の消毒など(アルコールは準備します)。
- ・マスクをお願いします(予備は受付で準備します)。
- ・トーキングスティック(話す人が合図として持つもの)を使わない形で行います。
- ・大きめの輪か、できるだけ弧に近い形にします。
- ・お茶など飲み物は各自ご持参ください。

## 次回の遺族会

第106回

10月24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107回 2021年12月26日(日)  
※状況によっては中止・変更になる場合があります。直前にご確認ください。

日程は、ホームページまたは、電話案内でご確認いただけます。

パソコンの方

<http://will.obi.ne.jp/remember/>

携帯電話の方

<http://www.will.obi.ne.jp/m/>

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)で開催予定です。

日時：2021年11月14日 14:00 - 15:30

対象：家族以外の大切な人（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.heyajp>

### 次回「～こころの居場所～AICHI自死遺族支援室」のご案内

今回は11月27日(土)に遺族会・講演会の予定となっています。詳しくは、ホームページ等をご覧ください。

連絡先：cocoroibasyo@yahoo.co.jp

090-4447-1840 <http://cocoroibasyo.org/>

### 次回「いっぷく処」のご案内

さまざまな宗派の僧侶の方が集った「いのちに向き合う宗教者の会」による、自死遺族のわかちあい「いっぷく処」ですが、今回は未定となっています。

また、「いっぷく処 お便り」として、会の担当の僧侶との文通によるやり取りを行っておられます。

次回の予定、文通方法など、詳しくは下記までお問い合わせください。

主催：いのちに向き合う宗教者の会

連絡先：info@inochi.in <http://inochi.in/>

### 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」・・・

問い合わせ：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」・・・

問い合わせ：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」・・・

問い合わせ：浜松市精神保健福祉センター  
053-457-2709

その他、全国に自死遺族のわかち合いの会があります。詳しくはお問合せください。

## りめんばー

つい先日まで暑く、夏の続きのつもりで、半そでで暮らしていたのですが、ここ数日急に寒さを感じるようになりました。暑さが続いていたからこそ、急に訪れた20度前後の、実はさわやかな、涼しいと感じるはずの気温も、寒いと感じてしまうのかもしれませんが。「20度なんだから暖かいだろう」と、どんなに頭で理解しようとしても、体が追い付いてこない感覚があります。

人間は、理性的な存在と考えられがちではありますが、理性でコントロールできない部分が、とても大きいように思います。「腑に落ちる」と言われる時の「腑」（内臓）であったり、「感覚」「直観」「魂」といったものは、自分の内にはあるのですが、自分ではコントロールできず、時に持て余したり、手に負えない、厄介なものになったりもします。

身近な人を失った時の、とても強烈な悲しみ、苦しみは、理性の理解を通り越して一拳に「腑」を、「魂」を傷つけます。傷ついた「腑」は、「魂」は、よたよたとふらつき、どうしていいかわからいまま彷徨います。「腑」や「魂」は、別の時間を生きているかのように、のろく、頑なで、落ち着きを取り戻すには、とても長い時間がかかるものです。

「腑に落ちる」時、何か別のものが「腑」にすっと落ち、ひとつに収まるような感覚があります。自分の中心にどんと居座って、自分を牛耳っているのは、実は理性ではなく、「腑」や「魂」なのかもしれません。それらの叫びを聴き、それらのペースにあわせて生きられたら、もっと穏やかに生きられるのでしょうか。

今日、もうすっかり暗くなった帰り道、道路脇に表示されていた気温は、13度まで下がっていました。今日は、さすがに体の言うことを聞いて、暖かくして過ごそうと思います。(KN)