

11月19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。2010年度から毎年行い、今回で14回目となります。

日時 2023年11月19日(日)

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

寄稿

匿名希望

最近、思うこと ～はじめて命日を迎える日～

妻が自死してちょうど1年が経過した。今日は、命日である。遺書は見つかっていない。

気が付くといつもの自分との問答が始まっている。「なぜ死んだのか？なぜ、どうして？」もちろん、本人がいないので回答は得られない。

私の仕事は「どうしたら、この製品が売れるのか？」「なぜ、この製品が売れないのか？」等を考え、対策を提案することであった。

この仕事を20年以上担当してきたため、理由を探す思考方法がすっかり身につけてしまったかもしれない。「なぜ？」「どうして？」をすぐに考えてしまう。

どうしても理由が見当たらない場合は、「理由・原因はこうだろう」と仮説を立てて考えてきた。

この思考方法を妻の自死にも当てはめようとしてきた。「なぜ死んだのか？」と何度も繰り返し原因を探そうとしてきた。

ところが、この1年間を振り返って、自分の思考方法が当てはまらないことに気が付いた。

「妻が自死した理由は分からない」「なぜ？どうして？」を繰り返すことを止める時期かもしれない。

最近、思うこと ～命日を迎えたあと～

妻の命日が過ぎた。当然、妻は戻ってこなかった。

「これから自分自身はどうするのか？」「何を目標に生きてゆくのか？」等、将来のことを考える心境が出てきた。

この1年間を振り返って、いろいろな人に助けられて生きていることに気がついている。

もっとも心の支えになったのは「リメンバー名古屋自死遺族の会」である。

はじめて参加した時から自分の気持ちを分かってくれるスタッフ、メンバーが身近にいることが分かった。安心して気持ちを吐き出すことができています。

会のスタッフ・メンバーに自分の思いを聞いて頂き、会が終わると生きるエネルギー、活力が出てきている。

そのうちにエネルギー、活力がなくなってきた、再び会に参加し、また、エネルギーを補充させて頂いている。

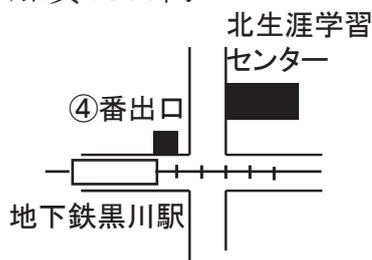
いつか何らかの形で会のスタッフ・メンバーへ「恩返し」、あるいは「恩送り」をさせて頂けるようになることが現時点で私の生きる目標のひとつである。

その時期になるまで皆様よろしくお願ひ申し上げます。メ。

次回の遺族会

第117回

8月20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118回 2023年10月29日(日)
名古屋北生涯学習センター

日程は、ホームページ、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/>

●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：2023年9月24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)、個別相談があります。日程等は、下記ホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。

連絡先：cocoroibasyo@yahoo.co.jp

<http://cocoroibasyo.org/>

「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の場として「いっぷく処」があります。

次回日程など詳細は下記までお問い合わせください。

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」・・・

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。

-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。

りめんばー

台風が来る季節になりました。こうして文章を書いているお盆の時期、まさに、台風7号が上陸しました。

子どものころは、台風が来ると少し神経が昂り、わくわくしたような気持ちにさえなっていました。普段とは異なった、映画でも見るような、非日常感がそうさせていたのでしょうか。ただ、それは台風で大きな被害を経験したこともなく、何の責任もない時代の無邪気さなのかもしれません。

まだ何年か前にすぎないことですが、大きな台風で、住んでいる家の一部が壊れたことがありました。その時以来、台風は怖いものになってきています。もっと甚大な台風被害の映像を繰り返し見てきているのに、それらから比べたら、ほんの小さな被害になのに、それでも、実際に自分自身のこととして経験するという事は、全く違った重さで心に残っていくように感じます。

身近な者が自死したという経験は、あまりに強烈な極端なものかもしれませんが、自分自身の命さえもゆさぶり続けるほどの重さで残っています。ただ、遺族としての経験は自分自身の実感である一方、死んだ者の苦しみを考えたとき、実感としてはもちろん、理解も全くできていなかったのだと、今さらながらに思います。その後、必死になってその思いを追いかけてきましたが、この8月に23回目の命日を迎えた今でも、きっと、まだかけ離れたものにすぎないように思います。

お盆の時期に、繰り返し語られる戦争の悲惨さ、そして今年は台風での土砂崩れの被害も伝えられています。どれも、心は傷みますが、実感とは程遠い感覚でしか受け止められていないのでしょうか。もちろん、この世にあるすべての苦しみを実感と共に受け止めることなど不可能で、必要ないのかもしれませんが、それでも、死んだ者の苦しみだけは、もう少し近づいて受けとめたいと思うのです。(KN)