

12月3日遺族会終了後 「望年会」のご案内

12月3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。
※「リメンバー」＝「忘れない」会ですので、「忘」の字を使わずに「望」としてあります。

自死遺族によるネット座談会 「スーカフェラジオ」のご案内

他団体からのご案内です。「スーカフェラジオ」として、自死遺族によるネット上での座談会が、偶数月の土曜日に行われます。今回は2023年12月9日（土）14:00～15:00です。詳しくはホームページをご覧ください。主催：スーカフェ名古屋
<http://gatekeeper.jp/griefsupport/sucafenagoya/>

寄稿

匿名希望

リメンバー名古屋2年生になりました

ちょうど1年前にはじめてリメンバー名古屋に参加しました。

妻が自死してから、自分は人間失格、こんな過去をもった自分はダメな人間等々、ひたすら自分を責めまわりました。自死のことはごく限られた親族に留めたため、友人、職場には「急性心筋梗塞で死亡した」と説明しています。

そのため、自死のことを他の人に話すことはできず、自分の心にため込み精神的に不安定な日々が続きました。

そんな時にインターネットサイトで「リメンバー名古屋」を知りました。しかし、何をすることが分からず、どうしても参加できませんでした。

しかし、勇気をもって参加し、びっくりしました。

なんと、スタッフが「よく来てくれたね」と第一声。温かく迎えてくださいました。その後、何を話したか記憶が全くなく、ただ、話しながら泣いてしまったことを覚えています。

はじめて会った人の前で、安心して自分の心情を吐き出し、ずいぶんと泣いたことを覚えています。

帰り際には、スタッフから「今日はいつもと違うことを経験したので、帰宅してからどっと疲れがでるかもしれません」と言葉を頂きました。別のスタッフは笑顔で手を振ってくれました。

はじめて会ったにもかかわらず、自分の思いを安心して吐き出せる場所が見つかりました。そして、分かってくれる参加メンバーがいることも。

以来、可能な限り参加させていただこうと決め、勝手に「リメンバー名古屋 1年生」を名乗りました。その後、あっという間に1年が経過しました。

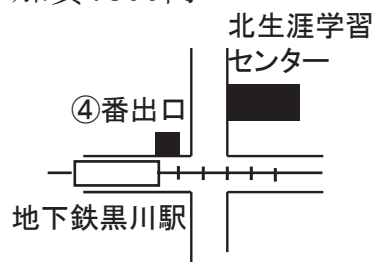
そして今、リメンバー名古屋でお世話になり2年目に入ります。すなわち2年生になりました。少しだけ、自分の現在、過去そして未来を考えて嘆き、泣く回数が減りました。

また、参加させていただきます。卒業できるまでよろしく願いいたします。

次回の遺族会

第119回

12月3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120回 2024年2月を予定しています。12月7日以降に決まります。

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：2024年1月28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/>

第15回 自死者追悼法要 「いのちの日のいのちの時間」のご案内

「いっぷく処」を開催されている「いのちに向き合う宗教者の会」による、自死遺族追悼法要が、下記のように行われます。

日時：2023年12月4日(月) 16:00開場

16:30 - 19:00

場所：真宗大谷派 名古屋別院(東別院) 対面所

対象：自死遺族当事者

参加費：無料

申込：不要

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、ある知り合いの方のお葬式に行ってきました。お葬式に行くこと自体、久しぶりのことでもありました。

仕事のでの関わりのある方で、直接的にはそんなに親しい関係ではなかったのですが、そのご兄弟の方とは、仕事プラスアルファのより深い関わりがありました。

仕事関係ということ、お通夜だけちょっと出て済ますということもよくありますが、お通夜でそのご兄弟が流されていた涙を見たとき、お葬式も行ってちゃんと一緒に送らないと、という気持ちが強くなりました。

お葬式では、少し参列者も少なくなり、静かに見送ることができました。棺に花を手向けることだけは遠慮させていただくことにしました。

お葬式が終わって一人、黒いネクタイを外しながら、帰路につきました。このネクタイは身近な者の死の時、自分が喪主として執りおこなった葬式の際に購入したものでした。

帰りの車で、ふとラジオつけると、偶然にもフォーレのレクイエムが流れていました。改めて調べてみると、レクイエムとは、「死者が天国へ迎え入れられるように神に祈る典礼のミサ曲」とありました。亡くなった者への祈りには、宗教が違って、人間が共通して持つ、純粋な思いがあるのでしょう。曲を通して、そんな思いに触れることで、少しだけ救われる気持ちになります。

本心を言うと、誰のお葬式であっても、お葬式には行きたくありません。亡くなった方の周りには、多くの心底からの悲しみがあり、そこに接するのはつらいことです。自分自身がおこなった葬式の時の悲しみに引き戻されてしまうのがあります。はずした黒いネクタイをタンスにしまいながら、もうこれを締めなくてもいいようにと願うのでした。(KN)