

他団体からのお知らせです

～こころの居場所～自死遺族向けセミナー

自死遺族の心のゆらぎと整え方

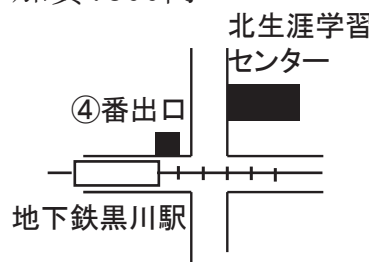
自死遺族の皆様方は、ちょっとしたきっかけで大切な人と一緒に過ごした日々を思い出して心がゆらぎ、ご自身を責めたり、やりきれなさや苦しさを感じたりして、何もやる気が起きず疲れてしまうことははないでしょうか。ご遺族のお気持ちや生活のリズムが少しでも整えられるよう、禅僧からご教示いただきます。

- 日時:** 2024年3月16日(土)
13:15-15:45 (13:00開場)
- 場所:** ウィルあいち 会議室 6
(名古屋市東区上笠杉町1)
地下鉄 名城線「市役所」駅 2番出口 東へ徒歩8分
名鉄 瀬戸線 「東大手」駅 南へ徒歩6分
- 内容:** 講演会13:20~14:30
座談会14:45~15:40
講師:根本 一徹氏 (臨済宗妙心寺派大禅寺ご住職)
- 対象:** 自死の遺族の方
- 参加費:** 無料
- 定員:** 25名程度 (先着順)
- 申し込み:** 事前申し込み制 予約締切り 3月15日 18:00
メール: cocoroibasyo@yahoo.co.jp
ホームページ: <https://cocoroibasyo.org/>

次回の遺族会

第120回

2月25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121回

4月21日(日) 13:15から
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/>
- X(Twitter) アカウント
@remember_nagoya
- 電話案内(録音でのご案内)
090-8544-9408

生きかえった「うたうたいのえ」world 『月よわたしを唄わせて』出版1周年記念 Live

以前、リメンバー名古屋の遺族会に参加されたことのある「あする恵子」さんが、ライブをされますのでご案内します。

「のえ」さんは、2008年に亡くなった、あする恵子さんの娘さんです。のえさんにゆかりのある東京のライブハウスで、「うたうたいのえ」worldを再発見する記念Liveです。

お母様を亡くされた末井昭さん等との鼎談もあります。詳しくは予約サイトをご覧ください。

日時: 2024年3月16日(土) 17:40~21:30 zoomでの配信
参加費: zoom参加費2,500円

予約サイトはこちらから
<https://coubic.com/berotei/>

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。

みなさまの寄稿をお待ちしています。

寄稿

匿名希望

張り裂けそうな心

100円ショップで「電子レンジで半熟卵ができる」というキッチンツールを買いました。

平日の夜は自分で食事を用意しています。卵料理が好きですが、どうしても半熟卵をうまく作ることができませんでした。

そんな中、「電子レンジで半熟卵ができる」を見つけた時は、大変嬉しくて製造販売会社にとっても感謝しました。

ある夜の事です。半熟卵を作るツールに卵をセットして電子レンジをスタートさせました。「今夜は半熟卵を一品に加えて・・・」と考えていました。

事件は突然発生しました。電子レンジ内で「バーン!ボン!」と破裂音がしました。すぐに緊急停止。

電子レンジ内で卵、水分が飛び散っていました。「??? なんで ???」

電子レンジ内を掃除しながら、「こんな危険な商品は販売してはならない。製造販売会社に連絡しよう」と決心しました。

連絡先を探そうと商品パッケージを見直したところこんな注意を見つけました。

「破裂を防ぐために黄身部分にフォーク等で穴を

あける」旨がしっかり記載されていました。私の注意が足りなかったことを大いに反省しました。

その後、「卵爆発事件」を思い出していたところ、ふと、自分の心境に置き換える余裕が出てきました。

妻が自死してから、自分の心は張り裂けそうで、ほんの些細な刺激で破裂しそうになっていました。

夫婦でショッピングしていたり、散歩していたりしている光景は見たくない。家族ぐるみで食事している光景を見ると辛くなるので一人では外食しないようにしています。私の心が破裂しそうになります。

今、私の心を卵に置き換えると、少し穴をあけて圧力を抜く必要があります。さもないと破裂してしまいます。

自死のことを他の人に話すことはできず、自分の心のため込み精神的に不安定な日を過ごすことがあります。

「リメンバー名古屋」に参加し、メンバーに私の心情を聞いて頂くだけで、張り裂けそうな心の圧力が下がることを実体験しています。

また、参加させていただきます。よろしくお願いたします。

相談窓口のご案内

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ころば

要予約 052-483-2095

毎月第3火曜日 午前10時-12時

あいちこころのほっとライン365

(こころの健康一般に関する相談)

○愛知県 電話番号: 052-951-2881 毎日 9:00-20:30

あいちこころのサポート相談

(こころの健康一般に関する相談)

○愛知県

LINE ID: @aichi_soudan Twitter ID: aichi_soudan

Facebook: aichi.soudan

月~土: 20:00-24:00 日: 20:00-翌8:00

※受付は各30分前に終了

LINE通話相談

ONPO法人グリーンプラザ とともに

LINE ID: @700tgyoc

毎月第2,第4火曜日 21:30-翌1:00

傾聴電話

ONPO法人グリーンケアサポートプラザ

電話番号: 03-3796-5453

火、木、土 12:00-16:00

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-15時

自死遺族支援弁護団

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

2023年度会計報告

2023年度(2023年1月1日～2023年12月31日)の会計報告が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。

これまで同様、会計規定に則り大切に使わせてい

ただきます。

また2023年11月に「リメンバーin岡崎」を開催しましたが、その費用は、遺族会会計とは別に、「愛知県地域自殺対策強化事業費補助金事業」で賄っております。また、同補助金で、会の三つ折パンフレットを作成しております。

収支計算書(遺族会会計)

【収入】 64,698

●遺族会会費 45,800

2月 9,000

4月 7,800

6月 9,000

8月 6,000

10月 7,500

12月 6,500

●リメンバー新聞会費 13,512

●その他 5,378

寄付(望年会残分) 4,853

現金化不足 525

●受取利息 8

【支出】 74,647

●会場費 26,400

●事務費 2,535

コピー代、封筒、プリンターインク他

●交通費 1,500

会場予約、文庫、遺族会用品運搬等

●通信費 41,452

新聞・冊子等送付

7,644

遺族会携帯 14,249

遺族会FAX 12,540

サーバーレンタル,資料送付他

7,019

●雑費 2,760

支払手数料他

【今期収支差額】 ▲9,949

そのまま、次期に繰り越し。

ご寄付いただきましたみなさま、どうもありがとうございました。

※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】 0

●遺族会会計より振替

0

【支出】 0

助成金不足分

【今期収支差額】 0

貸借対照表(イベント会計)

【資産】 413,927

●現預金切手計 413,927

【正味財産】 413,927

●昨年度からの繰越 413,927

●今期収支差額 0

そのまま、次期に繰り越し。

貸借対照表(遺族会会計)

【資産】 643,208

●現預金切手計 643,208

【負債】 0

●未払金等 0

【正味財産】 643,208

●昨年度からの繰越 653,157

●今期収支差額 ▲9,949

●イベント会計へ移管 0

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、関係者との連絡、物品の移動にかかる通信費など。
会のホームページ設置にかかる費用。
郵送、宅配便等は実費。
会名義の電話費用全額。
個人名義の電話、FAXでの通信費は、概算で請求。
■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

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3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。どうか、お問い合わせください。

連絡先：cocoroibasyo@yahoo.co.jp

<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の場として「いっぷく処」があります。次回、以下のように開催されます。

日時：2024年3月5日(火曜日) 16:00開場

14:30 - 16:30 (14:00受付開始)

場所：真宗大谷派 名古屋別院(東別院) 本堂下広間

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

年末のことでしたが、15年近く連絡をとっていませんでした。義理の父からの電話がありました。義理の母が、少し前に亡くなったことを初めて知らされ、関わる事務的な書類を送ってほしいとのことでした。義母は体が弱かったこともあり、いつかそんな連絡も来るのではとは思ってはいたのですが、携帯電話の着信で名前を見た時、恐る恐る着信ボタンを押しました。

書類を揃え、郵送でと言われてはいたのですが、やはり、直接持っていくことにしました。先方の家に近づくとつれ、心は20年以上前の、死んだ妻と共にその家に通っていた頃に、どんどん引き戻されていきます。

いつも義母が出迎えてくれて、何かおいしいものを食べさせてもらっていた思い出だけでなく、妻がその高層マンションのベランダから飛び降りようとしたことも記憶に鮮明に残っています。そんな過去のことが、受け止めきれないままに一挙に押し寄せてきます。ときどきしながら玄関の扉を開け、義父の顔を見たとき、涙が出そうになりました。

亡くなった義母の病気のこと、治療での後悔、義姉、孫のこと、家族での旅行の話など、写真も見せてもらいながら話を聞きました。家族だけでおこなったという葬式の写真も見せてもらいました。義父も癌の治療中で、ご自身の言葉として、もうそんなに長くは生きられないだろうとおっしゃっていました。

お互いよくしゃべる方でもなく、とぎれとぎれではありましたが、最後に会った日からその日までの空白を埋めていくような時間でした。もっと、死んだ妻の話もしたい、しなやかにいけという気持ちもわいてきます。それは、思い出話なのか、感謝なのか、恨みなのかわかりません。でも、もしかすると、会うのはこれが最後になるかもしれないと思うと、よけいに言葉が出てきませんでした。

どれほどの時間、そこに居たでしょうか。薄暗くなりかけたころに、ようやく力を振り絞り、「ではそろそろ」と言って、立ち上がりました。帰り道、あえて遠くの駅までゆっくりと歩きました。いつまでも、あふれ出ようとする思いは、出口を見つけれず、心の中で悶々としたままでした。

義母の遺骨を、その家に置いてあった死んだ妻の遺骨と一緒に、遠方のお墓に納めたと聞きました。今度、一度行ってみようと思っています。お墓に向き合って、何を話していいか、どんな思いになるのか……、まだまだ穏やかに向き合うことは無理なようです。(KN)