

## 自死遺族向け連続セミナー終了

1月17日に続き、名古屋市総合社会福祉会館において、2月28日に第2回「深い悲しみを癒す・・・自死遺族のために」、3月14日に第3回「あなたとわたしをつなぐもの」と題しセミナーを行いました。

本年度初めて企画した、3回の連続セミナーは多くの方にご参加いただき、終了いたしました。

### 第2回「深い悲しみを癒す・・・自死遺族のために」

講師に水澤都加佐さん(アスク・ヒューマン・ケア研修相談センター所長ヒーリング&リカバリー・インスティテュート所長)をお迎えし、60名ほどの参加者の方と共にグリーンワーク(喪失の深い悲しみを癒やす作業)セミナーを行いました。

朝10時から夕方4時までの1日かけたプログラムの中で、喪失、悲嘆の症状、その最中に必要とされること、起こりうる問題についての説明がまずあり、それがどう癒されていくのか、癒されず過ぎて行った場合、どんな問題を引き起こすのかについて詳しく話していただきました。

### 第3回「あなたとわたしをつなぐもの」

講師に谷山 洋三さん(聖トマス大学准教授・日本グリーンケア研究所主任研究員)をお招きし、50名ほどの参加者を前に、亡き人との関係をどう再構築していくかについて、スピリチュアルな視点を取り入れてお話しいたしました。

スピリチュアルという言葉は非常にあいまいで、定義することは難しいものであるが、お墓参りに行くことはもちろん、求道的な精神(武道、茶道など)、哲学、気功、東洋医学、芸術などにも、スピリチュアルな面があると指摘されました。

そして、自死など、それまでの生き方では太刀打ちできない経験をしたとき

深い悲しみを癒すための具体的な作業として、今回は「深い悲しみの手紙」と題し、亡くなったものへの「1.ありがとう、2.ごめんなさい、3.怒り、4.残念に思うこと、5.さよなら」をテーマに、各自手紙を書いた後、希望者同士で読み合うことを行いました。他に「自分のすべてを理解してくれる人からの、自分自身へ手紙」「子ども時代の自分への手紙」という課題も出され、涙を流しながら書く人も少なからずおられました。

最後にグリーンからの回復について、自助グループの役割などについてもお話いただき、プログラムを終了しました。

に、スピリチュアルケア(スピリチュアルな面に焦点をあてた援助)や、宗教的ケアが役立つとのことでした。

スピリチュアルケアでは、「わたし」という存在は、現実的次元(家族、友人など)、内的次元(自分自身の過去現在未来)に加え、超越的次元(真理、神仏、先祖)との関係の中で支えられており、その「わたし」と、亡くなったものとの関係を再構築していくことが大切になってくると話されました。

最後に、カトリック、仏教、浄土教における自死の解釈、宗教とどのように付き合ったらいいかについてもご助言いただきました。

3回のセミナーにおいて、喪失にどう対処していくかという話を聞いていく中で、治療(精神科医療)、癒すこと(心理的グリーンケア)、スピリチュアリティの再構築(スピリチュアルケア)というそれぞれの異なる役割が見えてきました。

昨年度行ったフォーラムでのカウンセ

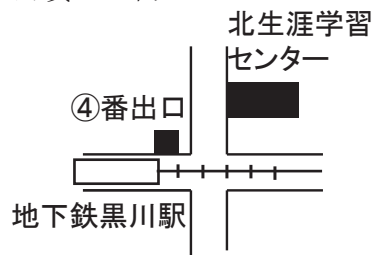
### セミナーを終えて

『遺族の支えになるものは、「分かち合い」だけではないはず。医療、心理、宗教など、異なる方面の講師をお招きし、何か一つでも心に沿うもの、お考えを深めるものを見つけていただければと願っています。』  
これが目標でした。

## 次回の遺族会

### 第39回

4月4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40回

6月の日曜日を予定しています。

## 自死遺族の交流の場、カフェコーナー

第3回セミナーの行われた3月14日は、午前中「自死遺族の交流の場」、午後にはセミナーとは別室で「カフェ、展示コーナー」を行いました。交流の場には、10数名の遺族の方にお集まりいただき、通常の遺族会とはまた違った雰囲気でお茶を飲みながらの自由な語らいの場になりました。

カフェコーナーでは、自死遺族に関する本を集めた「リメンバー文庫」のコーナーもあり、温かいコーヒーなどを飲みながら本を読み、セミナー終了後には集まって話す場となりました。

リング、そしてリメンバー名古屋という自助グループも含め、多くの選択肢を見つけることができたという面がある一方、現状では、選択肢の中から何を選び、そこへ歩いていくかどうかは、自分自身に課せられた選択であることも、痛感されるものでした。

『遺族の支えになるもの』は遺族である自分自身の支えであり、これからも考え続け、機会があればまたセミナーなど(どのような形式がいいかはわかりませんが)行っていきたいと思えます。(KN)

# 第11回春の遠足 4月18日(日)魚太郎他

毎年春、秋に行っている遠足も、11回目を迎えました。今回は、第8回秋に行って好評だった知多半島美浜町の魚太郎、美浜ナチュラル村に決まりました。海のすぐ横にあるBBQ場で魚介類を食べながら、ゆっくりと時間を過ごしませんか。

前は11月ということもあり、少し寒い日でしたが、今回は暖かい日になることを願っています。

- 日時:2010年4月18日(日)  
午前9:40から17時ぐらい
- 行先:魚太郎(バーベキュー)、美浜ナチュラル村  
愛知県知多郡美浜町  
<http://www.uotaro.com/>  
<http://www.naturalmura.com/>  
\*雨天時も実施します。

- 集合場所:  
名鉄新名古屋駅(9:40)、または、名鉄知多半田(10:15)  
または現地、魚太郎(11:15)
- ※詳細はご参加の方にご連絡します。

- 参加費:交通費  
(新名古屋往復の場合:2,320円)  
昼食(魚太郎浜焼きバーベキュー:3千円程度)

- ※食事内容、飲み物により変わります。
- 申し込み先:

リメンバー名古屋事務局  
(メール・ファックス・郵便等で)  
お名前(ニックネーム可)、  
ご連絡先(メール、電話、FAXなど。  
当日連絡できるものが助かります)  
集合場所  
をお知らせください。  
Eメール:

remember\_nagoya@yahoo.co.jp  
FAX:020-4668-8925  
郵便:〒458-8799 緑郵便局留め  
リメンバー名古屋

- 申し込み期限:  
4月11日(日)まで
- キャンセルについて:  
お申し込み後、キャンセルの方は  
15日(木)までにご連絡ください。

※リメンバー名古屋遺族会に参加したことのある方のみご参加いただけます。

# 冊子「自死遺族の手紙」原稿追加募集

リメンバー名古屋自死遺族の会の設立6周年企画として、冊子の発行を予定しています。

自死で亡くなった大切な方への手紙、あの時の自分への手紙、これからの自分への手紙、など、今の思いを、手紙にしたためてみませんか。

締切は6月30日です。他詳しい募集要項などは、ホームページか、リメンバー新聞第41号をご覧ください。

## いめんぼー

第2回セミナーで、グリーフレターを書いていて涙がこぼれそうになりました。自分自身の癒えていないグリーフに改めて気付かされました。

リメンバー(remember)-思い出す、覚えている。その記憶とやさしい関係になれる日のために。(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。

## 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2冊の本を紹介させていただきます。

今回皆さんに紹介したい本は、二冊の詩集です。「千の風になって」と「最後までわかっていたなら」です。「千の風になって」が死者からのメッセージとして知られているとしたならば「最後までわかっていたなら」は生者が大切な人、もしかしたら死んでしまった大切な人を想って書かれたメッセージです。「千の風になって」はNHK紅白歌番組でも歌われ、広く日本社会に浸透した詩集です。ところが「最後までわかっていたなら」はあまり馴染みのない詩集かもしれません。この詩集は「9.11」後、話題となり世界中に知られた詩集です。「もし、明日が来ないとしたら、わたしは今日、どんなにあなたを愛しているか伝えたい」そう書かれています。大切な人がそばにいるということは当たり前のことではなく、一瞬一瞬が新鮮な出会いであり、幸せなことであると感ぜさせてくれるのです。

「死者からのメッセージ」・「生者の想い」とともに相違ある目線で書かれていま

すが、その人が死んでしまっても、私達の心の中において、ずっと一緒に成長していってくれると感じさせてくれる詩集です。死んでしまってもそれで終わりではない。私も含めきっと皆さんそういう思いをもたれているかと思えます。一度、この二冊の詩集を手にとりて読み比べてみてください。心の中にいるあの人が語りかけてくれるかもしれません。また、心の中にいるあの人へ想いを伝えたいときにこそ、読んで欲しい詩集だと思い、第一回リメンバー文庫の紹介本とさせていただきます。(AS)

最後までわかっていたなら  
ノーマコーネットマレック・作/佐川睦・訳  
定価:1050円 サンクチュアリ出版

千の風になって  
新井満  
定価:1050円 講談社



もし、明日が来ないとしたら、わたしは今日、どんなにあなたを愛しているか伝えたい。



涙があふれて、とまりません……」