

3月
10日

遺族のフリースペース 遺族向けセミナー

2013年3月10日(日)、「ウィルあいち」にて、【午前】自死遺族のフリースペース、【午後】自死遺族向けセミナーを開催します。

午前は「自死遺族のフリースペース」として、自死遺族の方限定で、お茶を飲みながら、遺族同士、自由にお話いただける場を設けます。普段の遺族会では、少人数のグループに分かれて分かち合いを行っていますが、「フリースペース」は、普段とは少し違い、自由に話ができる場にします。10時半から12時までの間で、ご都合のよい時間にお越しただければ結構です。

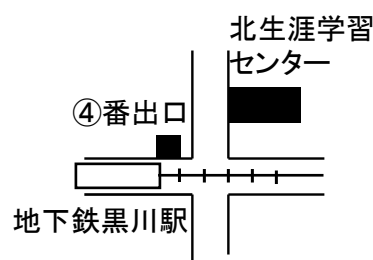
午後は、「遺族向けセミナー」として、講演会を行います。リメンバー名古屋では、少しでも遺族のみなさんの支えになるヒントを見つけていただきたいという思いから、2009年より毎年「自死遺族向けセミナー」を開催してきました。これまで、精神科医療、臨床心理、グリーフワークなどを取り上げてきましたが、今回は、僧侶であり、仏教の研究者でもある藤丸智雄氏をお招きし、仏教における自死、死を悼むことについてお話をさせていただくことになりました。

※今回は仏教を取り上げますが、リメンバー名古屋は、「特定の宗教とのみ強い関わりは持たない」との基本方針で運営しております。特定の宗教をお勧めしたりすることはありません。

次回の遺族会

第56回

2月10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57回 4月7日(日)
北生涯学習センターです。

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

ご講演の概要(予定)

仏教は、生老病死の四つの苦しみが人生にあると説き、「死」について考えてきました。その後、火葬とともに東アジアに流伝した仏教は、死者を追悼する宗教となりました。現在も僧侶は、日々、死者とともにあります。

今回は、仏教の歴史から、そして僧侶としての経験から、自死の問題と死を悼むということについて、考えてみたいと思います。

1. 隠された死
2. 仏典の中の自死
3. 「生きる」人びとの世界
4. 死を悼む人びとの姿から

開催の概要

開催日: 2013年3月10日(日)

午前: 10:30~12:00 自死遺族のフリースペース

※自死遺族当事者の方のみご参加いただけます

午後: 13:00~16:00 自死遺族向けセミナー

※一般の方もご参加いただけます

「死を悼むー自死についての仏教と僧侶の視点ー」

講師: 藤丸 智雄 氏

浄土真宗本願寺派総合研究所 室長

会場: ウィルあいち

(愛知県女性総合センター)

愛知県名古屋市東区上笠杉町1番地

●地下鉄「市役所」駅 2番出口より 東へ徒歩約10分

●名鉄瀬戸線「東大手」駅 南へ徒歩約8分

●基幹バス「市役所」下車 東へ徒歩約10分

●市バス幹名駅1「市政資料館南」下車 北へ徒歩約5分

※事前申し込み不要・参加費無料です。

※地域自殺対策緊急強化基金事業

連載 わかちあいって何だろう？

現在は不定期での掲載ですが、「わかちあいって何だろう？」と題して、遺族の方のインタビューを中心に連載を行っています。今回は、文章の形での掲載です。

「わかちあい」は、リメンバー名古屋自死遺族の会において、最も大切にしているものです。簡単に言ってしまうと、集まって、話す、ただそれだけのことではありますが、普段なかなか自死について語るができない中で、とても大切な役割を担っていると思います。

参加された方からは、もっといろんな方と話

したい、堅苦しいルールがあるから話しにくいなど、さまざま意見もいただいています。また、自分がつらいのに、なぜ他人の辛い話を聞かなければならないのか、聞くことでもっと辛くなってしまいます。話しても何も解決しない、話すことに意味があるのか、という根本的な疑問を投げ掛けられることもあります。

専門的、学術的なことではなく、実際にわかちあいを経験されてきた方の生の声を聞き、これから、もう一度「わかちあい」を見つめ、考えていきたいと思っています。

わたしにとっての「わかちあい」

死別の悲しみ・苦しみへの対処の仕方を学ぶとき、「グリーフ」というキーワードがよく出てきます。

グリーフ (grief) …喪失から生じる強い感情ないし情緒的な苦しみ (死別の悲しみ)

グリーフワーク (grief work) …深い悲しみに陥った人が行う心の作業 (喪の作業・喪の仕事)

グリーフワークが具体的にどのようなことを指すのか、わかりにくいですが、悲しむ、怒る、泣く、心の中で故人に語りかける、故人のために何かする、亡くなった人が好きだった物を作って食べる、お別れ会をする、などなど、遺族が自分なりの方法で思いを表現することだろうと思います。

(ときには、それは第三者には理解できない内容ややり方であったりします)

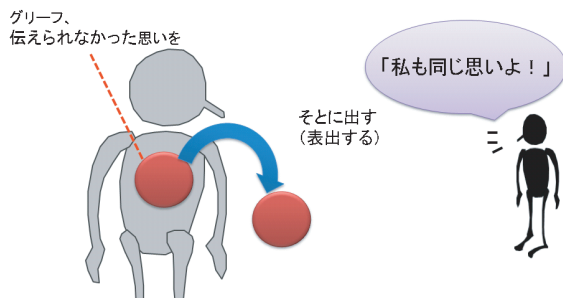
以前発行された「自死遺族の手紙」文集にむけて、亡くなった人への手紙を書きました。

亡くなった人への思いを語るとき、亡くなっ

た本人にはもはや伝えることのできない思いを、今さら表現して何になるのか？と思うこともありましたが、「伝えられなかった思いを外に出す (表出する)」ことで、自分が少しだけ楽になれた瞬間があり、手紙を書くことは、私にとっては大事なグリーフワークだと感じました。

(ただし、人によって合う、合わないはあると思いますし、とてもそんな気にはなれないこともあると思います)

そして、その思いが第三者にも見える形で表現された場合、自分の思いを人にわかってもらい精神的なサポートが得られるという二次的効用があり、それを対面でできる場所がわかちあいの場なのかなと思います。(YT)



電話相談のご案内

電話による相談窓口です。自死遺族に限らない、幅広い窓口です。

○あいちこころほっとライン365

愛知県精神保健福祉センター

毎日 9:00～16:30 052-951-2881

○名古屋市こころの健康電話相談

名古屋市精神保健福祉センターこころば

月-金 12:45～16:45 052-483-2215

面接相談のご案内

面接による自死遺族相談(無料)があります。

※電話による予約が必要です。

○愛知県精神保健福祉センター

(愛知県内で名古屋市以外にお住まいの方)

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

(名古屋市内にお住まいの方)

要予約 052-483-2095

毎月第3火曜日 午前10時-12時

文集「自死遺族のその後(仮)」原稿募集(予告)

来年度の事業として、文集の発行を検討しています。まだ何も決まっておりませんが、先行してお知らせ致します。

(※来年度の予算等によっては、中止する場合があります)

■寄稿期限・・・未定

■掲載時のお名前等・・・匿名、ペンネームで結構です。どのように掲載するかご指定ください

い。

■冊子の配布など・・・遺族会、公共の場所、民間会社など、幅広く不特定多数に、無償、あるいは、原価程度を基本とした有償にて配布する場合があります。

■発行時期・・・2013年度内を予定

■発行部数・・・未定

■その他・・・応募原稿は返却いたしません。

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、2ヶ月に1回、遺族会「ディアレスト (Dearest)」が開催されています。

日時: 2013年3月24日(日) 13:30-16:00

場所: 名古屋市中村生涯学習センター

地下鉄東山線「本陣」駅4番出口より徒歩5分

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

参加費: 500円

連絡先: the.dearest1@gmail.com

・ <http://dearest.heya.jp>

※事前にご連絡頂けると助かりますが、当日直接会場にお越し頂いても結構です。

※匿名でご参加頂いても構いません。

第17回春の遠足(予定)

春・秋に行っております「遠足」を、4月の日曜日に予定しております。今回で17回目になります。普段遺族会でお会いする皆さまと一緒に、春の一日をゆっくりと、過ごしませんか。

遺族会に参加したことのある方であれば、どなたでもご参加いただけます。よろしければご参加ください。

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 もしくは 80円切手13枚

7月～12月末までのお申し込み(後期)…500円 もしくは 80円切手7枚

お申し込みは、郵便番号・住所・氏名を記入の上ご送金いただくか、切手をご郵送ください。遺族会の当日、受付でお支払いいただいても結構です。

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。

遺族会当日に、お茶の買い出し、参加者の案内など、継続的でなくても結構です。

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「なのはな」(萩尾望都/著)を紹介させていただきます。

今回皆様に紹介したい本は、萩尾望都の『なのはな』です。3.11後、いち早く発表され、各方面で話題を呼んだ漫画の短編集です。

『なのはな』の主人公、ナホは福島県に住む小学6年生です。ナホは、3.11で家と大好きなおばあちゃんを亡くしてしまいます。しかしナホは、おばあちゃんの死を受け入れられません。自分の時間を止めたままのナホは、ある日、不思議な夢を見ます。チェルノブイリで梅の実をもぐおばあちゃんと、おばあちゃんの作った人形を持った女の子が出てくるのです。その夢の正体を、おばあちゃんの友人の元看護師の藤川さんが明かしてくれるのです。藤川さんに会ってから、ナホの夢に変化がおとずれ、ナホは止まっていた時を再び動かそうとするのです。

主人公ナホが、大好きなおばあちゃんが津波で死んでしまったことを受け入れるまでの葛藤と成長が十数ページで描かれています。本当に難しい問題に萩尾氏は正面から向き合い、表現しようとしています。現実には、漫画の十数ページで治まるものではありませんが、喪失と悲しみ、痛みと共に生きるエッセンスがちらばめられています。

また、巻末にはナホのその後を、宮沢賢治の『銀河鉄道の夜』になぞらえて描かれています。物語の最後に出てくる宮沢賢治の『ひかりの素足』の仏様の描写が、亡くなっていったすべての人への救いになるように、また、現実を生きる人々への賛歌となっているのではないのでしょうか。

「なんにもこわいことはないぞう」と、仏様が亡くなった人たちを乗せた、銀河鉄道になぞらえた列車と共に上へ昇っていく描写に、私は胸を打たれました。亡くなった私の大切な人も、こうして上へ昇って行ってほしいと。

あとがきで萩尾氏は、『「あの日」から、私は胸のザワザワが止まらなくなった。今は、きれいで美しいものは描けないと思った。』と、語ります。この短編集は、放射性物質と人間との関係をシニカルに描いたSF3部作も含まれています。

人間の悲しみ、罪と業は、愛することと表裏一体で、繋がっているのかもしれませんが。
(A.S)

★★★★本の紹介★★★★

「なのはな」
(コミックス単行本)
萩尾 望都 (著)
小学館 1,200円

いめんぼー

「自死って何だろう」と、当然のことながら、よく考えます。

死んだ相手を思う時、その人にとっての自死は何であったのかを考えることになります。自分自身のことを思う時、そのことで大切な人が失われた苦しさに加え、自分自身にとっての自死の可能性や、自死しないでいる意味を考えてしまいます。そして、思いは、自分の周りの人々から、人間にとって自死とは一と一般化されて広がっていきます。

「生きる意味って何だろう」という問いかけは、先の問いの裏側にぴったりと張り付いて、不可分のものとして存在しています。以前は問うことはなかった、あったとしても、ただ漠然としたものでしかなかったそれらの問いは、現実到目前で起こった「自死」という出来事によって、切実なものとしてあぶり出されてきたように思えます。

3月10日「死を悼む—自死についての仏教と僧侶の視点—」というタイトルでセミナーを開催します。お釈迦様の時代から既にあったとされる自死。おそらくは人間の存在と切り離せないものなのかもしれません。それだけに、人間にとって自死とは、そしてその裏にある生きる意味とはという問いに対し、宗教は、仏教はどんな答えを持ち合わせているのか(いないのか)、とても興味のあるところでは。

人間にとって一という広がりから、その一員である自分、そして、亡くなった者へ。思いはまた、そこへ戻ります。亡くなった者にとって、さらに切実なものであったであろうそれらの問いは、これからも共に考えていかなければならないのでしょうか。(KN)