

リメンバー新聞

69号

2014年10月18日

編集・発行
リメンバー名古屋自死遺族の会
<http://will.obi.ne.jp/remember/>
remember_nagoya@yahoo.co.jp
FAX: 020-4668-8925
郵便: 〒460-0003
名古屋市中区錦2-18-5 MBE178
リメンバー名古屋

11月2日(日) 於: 岡崎げんき館

「リメンバーin 岡崎」を開催

普段は名古屋市で行っている「わかちあい」ですが、名古屋市までは遠いという方も多くおられると思います。他の地域でもということで始まった「リメンバー名古屋in岡崎」は、今回で5回目となります。

午前は、近隣遺族会の代表の方にお越しいただき、座談会を行います。午後には、遺族のみの「わかちあい」を行います。午前だけ、午後だけの参加でも結構です。よろしければお越しください。

日時

2014年11月2日(日) 午前 10:30-12:00 午後 13:15-16:00

場所

岡崎げんき館 愛知県岡崎市若宮町2丁目1-1
名鉄「東岡崎駅」北口→名鉄バス約12分→「岡崎げんき館前」
愛知環状鉄道「中岡崎駅」→まちバス約20分→「岡崎げんき館」
※公共交通機関でお越しください。

内容

午前 10:30-12:00
千の風の会(岐阜)、浜松わかちあいの会(浜松)、ディアレスト(名古屋)、リメンバー名古屋(名古屋) 各会の代表・スタッフによる座談会(壇上での発表、意見交換)
「悲しみをわかちあうことの意味、難しさ」
対象: 自死遺族の方、行政職、教育・心理等の援助専門職、宗教関係者、一般市民の方

午後 13:15-16:00
「自死遺族の分かち合いの会」
対象: 自死遺族の方限定

申込等

事前申し込みは不要です。また「地域自殺対策緊急強化基金事業」として行うため、参加費は無料です。

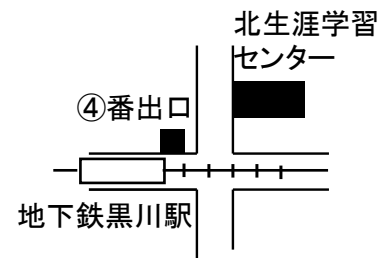
主催: リメンバー名古屋自死遺族の会 後援: 愛知県、岡崎市



次回の遺族会

第66回

10月19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67回 12月28日(日)

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

お知らせ 2015年1月より郵送先住所が変更になります。

11月3日(月・祝) 第20回 秋の遠足

11月3日(月・祝)に、恒例の秋の遠足を行います。遺族会で会うみなさんと、秋の一日一緒に出かけませんか。

遺族会は2ヶ月に一度しかありません。普段から支え合える関係を作っていければという思いで行っております。春秋の一年に2回ずつ行ってきて、今回で20回目、つまり10年となりました。

今回は知多半島の海辺でのバーベキューを行います。詳しくは③三面をご覧ください。

連載⑤ 「ここにいること」(本音編)

羊のミケ

珈琲を飲みながら昔を思い出してまどろむ。こんな昼下がりもたまには良い。頬杖ついてそんなこと考えてたら授業を終えるチャイムが鳴った。

「おはよう。授業どうだった？」

寝ぼけ眼で訪ねてくる友人に私は苦笑いで返事をした。

講義堂の外に出ると学生達はいつものように談笑していた。さっきまで死について考えていた顔とはとても思えない。でも、それでいい。それがいい。

僕は死を知り、生きてる意味を考えてる。答えは薄っすら見えてる。

彼らは死を知らず、生きてる意味なんて考えない。答えなんて知らないし、必要としてない。

それでも、僕も彼らも考えてることは今は一緒だ。

ただ、今日を、明日を、明後日を、瞬間、思い切り生きていただけなんだ。もし味方になれなくても、僕が言った何気ない言葉が誰かの心に残ってて、ずっと先辛い未来が訪れた時にふと思い出し、心に灯を灯せたら。それだけで僕が生きてる意味になる。

少し傾きかけた太陽がぼんやりとキャンパスを照らす。空は変わらず澄んでいる。頬を撫でる風は僅かながら夏の匂いを含んでる。こんな歳で学生やってるスティグマはなかなか消えないけれど、目的があってここにいる。生きてる意味を果たすためここにいる。新しく知り合う人達の中に生きるためここにいる。

小さく気合を入れ直した。トモダチは横で不思議な顔して見ていた。

(「ここにいること」(本音編) 終了)

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

電話相談
のご案内

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

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 (弁護団の弁護士が直接対応致します)

電話番号・ 050-3786-1980

受付時間・ 毎週水曜日(祝日を除く) 12時から15時まで

●日本司法支援センター「法テラス」

「法テラス」は国が設置した公的な法人です。

法テラス愛知 050-3383-5460

法テラス三河 050-3383-5465

※平日9:00-16:00

各都道府県、政令指定都市(名古屋市、浜松市、静岡市等)には、精神保健福祉センターが必ず設置されています。精神的なお悩みがある場合、まずは、お住まいの地域の精神保健福祉センターにご相談されるとお役に立つ場合があります。

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 82円切手(80円切手も可)13枚

7月~12月末までのお申し込み(後期)…500円 もしくは 82円切手(80円切手も可)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。

寄稿募集

寄稿文を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

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。

第20回秋の遠足のお知らせ-11月3日(月・祝)

- 日時:2014年11月3日(月・祝日)
午前10:20から17時ぐらい
- 行先:魚太郎(バーベキュー)
愛知県知多郡美浜町
*雨天時も実施します。
- 集合場所:
名古屋駅(10:20)、または、河和駅(11:25)
現地へ直接行かれる方は、魚太郎(11:50)
※詳細はご参加の方にご連絡いたします。
- 参加費:交通費(名鉄名古屋往復の場合: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・郵便等でお申し込み)

- 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であれば助かります)、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(電話ではありません)
郵便:〒460-0003 名古屋市中区錦2-18-5
MBE178 リメンバー名古屋
※郵送の方は、10月22日ぐらいまでに発送してください。
- 申し込み期限:10月28日(火)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11月1日(土)までにご連絡ください。
- 参加対象:リメンバーの遺族会に参加したことのある方

2015年1月18日(日)

若者自死遺族の集い

「若者」の自死遺族を対象にした集いを開催することになりました。普段の遺族会では、「若者」の割合はそれほど多くはないのですが、今回は、対象を「若者」に限定し、「若者」同士でさまざまな思いを分かち合うことができればと思います。

- 日時
2015年1月18日(日) 10:00から16:30
 - 参加対象
家族、友人など、身近な人を自死で亡くした、18歳以上おおむね35歳前後までの人
 - プログラム
10:00~10:30 本日の説明
10:30~10:40 グループ分け
10:30~10:45 アイスブレイク
10:45~12:30 今までの振り返り:
喪失体験の分かち合い
 - 13:30~16:15 これからを考える:
生きづらさはどう向き合うか
 - 16:15~16:30 各種ご案内
- 主催:リメンバー名古屋自死遺族の会
後援:愛知県(予定)

- 場所
名古屋都市センター 14階 第1、第2会議室
名古屋市中区金山町一丁目1番1号 金山南ビル内
JR、地下鉄、名鉄、金山駅 南口を出てすぐ。
名古屋ポストン美術館、ANAクラウンプラザ・ホテルグランコート名古屋と同じ建物内です。
- イベント専用連絡先・最新情報
Twitter
<https://twitter.com/wakamonoizoku>
Facebook
<https://www.facebook.com/wakamonoizoku>
E-Mail
nagoyatsudo@gmail.com
- 申し込み等
事前申し込みは不要です。また「地域自殺対策緊急強化基金事業」として行うため、参加費は無料です。

「若者自死遺族の集い」開催に向けて

今回開催する若者自死遺族の集いは、いわゆる若者と言われる世代での分かち合いを目的としています。私は、初めてリメンバー名古屋に参加したとき、うまく言葉では言い表せられないような想いで胸がいっぱいになりました。生まれて初めて同じ体験をした人たちとお会いすることができ、初めて複数人を前にして自分の体験を口にしました。知り合って数分しか経っていない人の前で、自分の心の奥底まで話していることを不思議に思うと同時に、何とも言えぬ安心感を覚えました。以降、私は継続的にリメンバーに参加するようになりました。そして、次第に同世代の人たちとも分かち合いたいと思うようになり、今回の開催に至りました。

企画としては、自身の体験の分かち合い、それぞれの生きづらさの共有を予定しております。生きにくさを感じながら生活している方、自死遺族としての体験を誰にも話せずにいる方、私と同じように仲間と巡り合いたいと考えてみえる方。それぞれの痛みや想いを共有できたらと思います。(羊のミケ)

12月28日遺族会終了後「望年会」を行います

12月28日遺族会終了後17時ごろから、毎年恒例の食事会を行います。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。12月21日までにお申し込みください。

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、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: 2014年11月30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>

「～こころの居場所～AICHI自死遺族支援室」次回のわかちあい

以下のように開催されます。詳しくはホームページ等をご覧ください。

日時: 2014年11月15日 (土)

・ 13:30～15:30 (開場13:15)

場所: 東桜会館 第一会議室

・ 地下鉄新栄、高岳両駅から徒歩5分

参加費: 500円

連絡先: cocoroibasyo@yahoo.co.jp

・ 090-4447-1840

水・木 15:00～20:00 日曜日 18:00～20:00

・ <http://cocoroibasyo.org/>

自死者追悼法要のご案内

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」により、自死者追悼法要が開催されます。

日時: 2014年12月3日 (水) 17時受付、17:30から

場所: 真宗大谷派東別院対面所 (東別院内)

・ 地下鉄名城線「東別院」下車

連絡先: info@inochi.in

・ <http://inochi.in/>

リメンバー文庫・新着本



川島大輔著『自死で大切な人を失ったあなたへのナラティブ・ワークブック』新曜社

著者の川島大輔氏(中京大学心理学部准教授)より、リメンバー文庫に寄贈いただきました。自死で大切な人を亡くした私たちのためのワークブックです。前半が書きこみ式のワークブック、後半が解説編になっています。

りめんぼー

11月2日に岡崎市で行う「リメンバーin岡崎」では、遺族の「わかちあい」を予定しています。そのイベントをある新聞に記事として紹介してもらえることになりました。しかし「わかちあい」では一般にはわからないということで、「語り聞き合う会」という言葉での紹介となりました。遺族会に関わるようになってからあまりにも使い慣れてしまい、一般の人の感覚を忘れてしまっていることに気づかされました。

「わかちあう」を辞書で調べると「分けあう」(大辞林)となっています。また、「わかちあいの会」をインターネットで検索すると、上位には自死の遺族会がとても多いことに驚かされます。詳しいことはわかりませんが、自死の遺族会と共に広く使われるようになった言葉なのでしょうか。

イベントの午前には「悲しみをわかちあうことの意味、難しさ」をテーマに座談会を行います。「喜びをわかちあう」という言い方はよく聞かれます。喜びを「分けあう」ことは理解しやすいことですが、お互いにつらい、悲しい者同士で、つらい、悲しい気持ちを「分けあう」ことにどんな意味があるのでしょうか。「語り聞き合う」ことは、「わかちあう」とどう違うのでしょうか。

「わかちあい」に参加しても、何かが解決するわけでも、決して自責がなくなるわけでもなく、自分がつらい中で、他の人のつらい話を聞いて、それでも、「参加してよかった」と思えることがあります。

「わかちあう」ことで結ばれた関係の中で、今こうして文章を書いている自分自身がいることを、あらためて感じさせられます。「わかちあい」はもちろん、遺族会という存在さえ、なかなか理解されないものなのかもしれません。(KN)