

【重要】事務局住所変更のお知らせ

2015年1月より、事務局の住所が変更になりました。
新住所は、

〒460-0008
愛知県名古屋市中区栄4-16-24 メゾンオサワビルS150
リメンバー名古屋

です。郵便物の受け取りは、2週間に1度程の予定です。急ぎの場合は、送付前にご連絡くださいませ。
よろしく願い致します。

若者自死遺族の集い 終了しました

1月18日(日)名古屋都市センターにて、「若者自死遺族の集い」を行いました。ご参加くださった皆さまは、午前午後を通して、各グループで濃密な時間を過ごされたことと思います。

“若者でない”スタッフたちも、2名の若者ファシリテーターの企画をできるだけサポートしたい思いから、チラシの配布に奔走したり、カフェコーナーを準備したり、当日は、カフェコーナーを運営したり、設営をしたりしながら、待機中に普段なかなかゆっくり話せないスタッフ同士の交流を深めるともできました。

当日、飛び入りでスタッフ参加して下さったみなさまも、ありがとうございました。

今回は、年齢層を限定しての企画でしたが、今後「こんな会があったら参加してみたい」などのご希望がありましたら、ぜひおきかせください。また、リメンバーの遺族会に参加したことのある方で、分科会を立ち上げ運営したい方がいらっしゃいましたら、ご相談ください(これまで、「遠足の会」「作文の会」「親の会」などを行ってきました)。

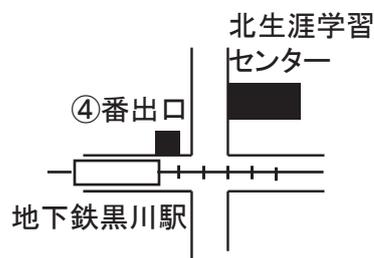
1月18日の「若者自死遺族の集い」では、参加者の多くの方から継続希望とスタッフ参加の申し出があり、今後何らかの形で継続していこうということになりました。

まずは2月8日に第一回の若者の集いスタッフミーティングが行われます。詳細は3ページをご覧くださいませ。

次回の遺族会

第68回

2月1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4月の予定です。
日程が決まり次第、お知らせします。
遺族会の日程は、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

2月1日の遺族会に、スタッフ参加を希望される方へ

2月1日のスタッフミーティングは、10:30スタートです。「お昼ごはんを持って」ご集合ください。

連載⑦:「あなたへ」

羊のミケ

先日、若者自死遺族の集いの予行練習を兼ねて初めてファシリテーターを務めた。

私が担当したグループの参加者はスタッフを除き、5名。初参加の方は4名だった。参加者の喪失体験にファシリテーターとして耳を傾けていると、一つ改めて気が付いたことがある。それは、遺族会に参加されてみえる方は皆、「その人を本気で愛していた」ということだ。親、きょうだい、友達、恋人、配偶者。それぞれ亡くした人との間柄は違う。もちろん、亡くした状況も大きく違い、同じケースは一つとして存在しない。それでも、共通して言えることは、「本気で愛していたからこそ、その分だけ傷ついている」ということだ。

遺族会に参加してから、約2年、この当然の事実改めて気がついた。

亡くなった人への憤り、憂い、哀しみ、憎み、恨み。自身に感じるやるせなさ、不甲斐なさ、無力感、絶望感。流した涙、自傷行為。それら全て、行き場を失った愛情の湾曲なのだ。どれだけ求めても、亡くなった人は戻ってこない。どれだけ祈っても、涙を流しても、憎んでも、自分を傷つけても、心を失っても、亡くなった人は絶対に戻ってこない。どんなことがあっても絶対に。だからこそ、愛情は対象を失い、彷徨っては形を変える。

リメンバー名古屋に参加してから私は多くの遺族を見てきた。参加者たちは亡くなった人を悼むため、自分の気持ちを整理するた

め、様々な理由でリメンバー名古屋に足を運んでいる。絶望に明け暮れる人、哀しみを乗り越え前向きに生きている人、色々な人がいた。振り返ると様々な表情や想い、彼らが紡いだ言葉の数々が蘇る。そこで、私はようやく気づくことができた。それら一つ一つが、亡くなった人への惜しみなき愛なのだ。

私がこうして綴っている言葉たちも、父への愛が変化した形だ。私は人前で話をすることをあまり得意としていない。言葉はいつも胸の途中で詰まり、感情を表に出すことにも慣れていない。だからこそ、私はこうして文章を書いて、父への想いを吐き出し、懺悔し、浄化しているのだろう。

これこそが私にできる父への悼みなのだ。

仮にリメンバー新聞への連載が途絶えたとしても、私は父への想いを綴り続けるだろう。

どんな思いでリメンバーに参加し、何を見て何を感じ、どんな変化が起こったか。亡くなってから歳月が経ち、自分はどう変わっていったのか。いつか結婚し、父になった時、何を感じ、子どもとどう向き合っていくか。父と同じ年齢になった時の心境は。大切な人との死別を経験したときの想いは。そして、どのように自身の死と向き合っていくのか。私がこれから生きていく中で感じる「父の存在」を全て綴り続けていこうと思う。

この決意はすなわち、「亡き父を本気で愛している」証なのかもしれない。

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 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、会の活動をお手伝いいただける方募集しています。受付、案内係、会場設営、会場予約、資料印刷など、参加しやすい形でスタッフ参加していただけたらと思います。

若者自死遺族の集いを終えて

1月18日(日)、若者自死遺族の集いを無事、終えることができました。参加者は私達スタッフが想定していたよりも多く、中には遠方からお越しいただいた方もいらっしゃいました。喪失体験の分かち合い、現在とこれからをどう生きていくかを共に考えることができ、最後にはちらほらと笑顔も見受けられました。私としましては、「やってよかった」という想いでいっぱいです。

集いの目標としていた「日常生活は辛いけれど、自分には味方がいる」と感じてもらうことはどれだけの人に叶ったのでしょうか。一人一人の方と深くお話しはできなかつたのでわかりませんが、少なくとも私の自己満足で終わったわけではないと思います。涙を流されていた方、前を向こうと努められていた方、今後の生き方に迷われている方、色々な方がいらっしゃいました。それぞれの想いのもと、足を運んでくださったのだと思います。どのような人が来るのだろう、何をしようかと不安や迷いは沢山あったことでしょう。会場に向かうだけでも相当な勇気が必要だったと思います。そんな中、ご参加くださり、本当にありがとうございました。

皆さんと出会えて良かったです。私自身も今回の集いでとても救われました。

若者自死遺族の集いは今後も継続的に開催していく予定です。今回は参加が難しかった方も、今後の開催でお会いできることを楽しみにしています。

自死遺族という特別な仲間同士で交流を持つことはお互いの日常を生きやすくするものだと思います。明るく前を向いて生きていくことを強いるつもりはありません。ただ、お互いを支え合うことで皆さんが少しでも生きやすくなればと考えています。

「生きていれば、どんなことにも次はある」私は、集いの最初のご挨拶でこうお話ししました。悲しいことにも楽しいことにも、生きていく限り「次」はあるはず。その「次」をより良いものにしてほしいと思うことが、いわゆる「前向きに生きる」ということなのではないでしょうか。ただ、私は必ずしも無理に前向きに生きる必要はないと思っています。私、ひいては若者自死遺族の集いは世間ではありません。前を向いて明るく生きることが美德とされる世間ではありません。これからは、苦しければ苦しいとありのままに吐き出せる場にしていこうと思います。

大切なのは、煩わしくても辛くても、あるはずの「次」の灯を消さないことです。私たちの求める「次」に至る道を、支え合って歩めるよう今後の集いを開催していけたらと思います。

日常に辟易とすることはあっても、どれだけ疲れていても、「あなたが羽根を休める場所はここにある」ということを忘れないでください。

今後の開催を通して、全ての若者自死遺族にこのことを伝えていけるよう、努めていく所存です。それでは、私たちの「次」を心から楽しみにしています。(羊のミケ)

若者自死遺族の集い 第一回スタッフミーティング

2015年2月8日(日)

「若者」の自死遺族を対象にした集いを継続して開催することになりました。第一回のスタッフミーティングを下記の通り行いますので、参加希望の方はご連絡ください。(※遺族会に一度も参加したことのない方は、まずは2月1日午後の遺族会にご参加ください。)

●日時

2015年2月8日(日) 13:00から16:00
(※12:55開場です)

●場所

名古屋市東生涯学習センター 第三集会室

●参加要件

リメンバー名古屋の遺族会もしくは若者自死遺族の集いに参加したことのある、18歳～概ね35歳くらいまでの方

●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

●参加方法

事前にご連絡の上、当日直接会場にお越しください。

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: 2015年3月29日 (日) 13:30-16:00

場所: 名古屋市市中村生涯学習センター 第一集会室

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>

岐阜自死遺族の会「千の風の会」

岐阜地区分ち合いの集い…2015年3月15日(日)

東濃地区分ち合いの集い…2015年2月8日(日)

問い合わせは、岐阜県精神保健福祉センター
058-273-1111 (内線2252)

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。

りめんぼー

死別を体験した数カ月後、池袋の大型書店をさまよっていました。その時手にしたのはたしか、高橋祥友氏の本数冊と、河合隼雄著『絶望が、やがて癒されるまで』、熊野勝之著『奪われた「居住の権利」—阪神大震災と国際人権規約』でした。自分を助けてくれる本に出会うのは至難でした。書店の本棚に「死別」「自死」などの分類が無いって、そもそも、その本の数は多くないからです。

リメンバー文庫をはじめたのは何年前のことだったでしょうか、当時の会場(鶴舞)にはロビーがあって、丸テーブルと椅子が置かれていました。手持ちの本をテーブルに何冊か置いていたところ、「ここで買えますか」「どこの本屋さんで買えますか」というご質問をよくいただきました。しかし、出版社や書店に尋ねても、リメンバーでまとめて注文を受け個別に配送してくれるようなよいしきみが見つかりませんでした。そこで、本を必要とされている方にはお貸しすることにしました。ところが、皆さまにお貸ししているうちに一当たり前のことですが一自分の本が手元から減ってきてしまったため、寄贈も募りながら貸出のしきみを整えたのが、現在のリメンバー文庫です。「私のとき役にたったから」と寄贈していただいた本もあり、一見、死別とは関係のなさそうな本も所蔵されています。

『奪われた「居住の権利」—』も、一見自死とは関係なさそうですが、自死にともなって火事を起こしたことで町を追われそうになっていた私の一家に、「ここに住んでいてもいいんだ、居住の権利というものがあるんだ」と力を与えてくれたものでした。後でわかったことですが、リメンバー神戸の代表の梁(りゃん)さんが、この本の中で震災後の当時の体験を書いておられました。自死のお話もできます。私はたくさんの蛍光ラインをひきながら読んでいました。そうとは知らずに出会い、リメンバー名古屋をスタートして、何年も経過していました(YT)。