

## 1月31日 若者自死遺族の集い'16

下記のように、今回で3回目となる「若者」を対象とした自死遺族の集いを行います。

- 日時** 2016年1月31日(日) 10:00-16:30
- 場所** 名古屋都市センター  
JR・名鉄・地下鉄金山駅 南口すぐ
- 内容** 午前：喪失体験の分かち合い  
午後：生きづらさの共有、これからを考える
- 参加費** 無料 事前申し込みも不要です。
- 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歳前後までの方
- 連絡先** イベント専用の連絡先  
 @wakamonoizoku  
 wakamonoizoku

### 若者自死遺族の集いに向けて

「若者自死遺族の集い」は今回で3回目の開催となりました。昨年度1月と今年度10月の過去2回の開催を経て得た学びや経験を活かし、今までよりもっと良い会に出来たらと思います。

私たち、ユースの会は「若者だからといって無理に明るく生きなくてもいいんだよ」をコンセプトに、生きづらい日常生活の中で疲れた羽根を休められる止まり木のような場所であり続けることを目標にしています。過去2回の開催でその目標がどれほど達成できたかはわかりません。ただ、これからも会が開催され続けることでその目標は少しずつ達成されていくものだと思います。第3回目の開催となる今回は、ユースの会がリメンバー名古屋の分科会となってから初めての助成金事業であり、ユースの会にとっては新たなスタートとも言えます。スタッフも特別な想いを抱いています。「無理に明るく生きなくてもいい」「疲れた時はここにこ

ればいい」今回も、参加して下さった方々がふと、そう感じられるような会にしていきたいと思えます。プログラムに関しては、今回も前回同様に喪失体験の分かち合いと「今とこれから」を考えるプログラムを予定しています。普段、なかなか表に出せない想いを口にし、今後を考えていくことで、皆様のこれからの少しでも生きやすくなれば幸いです。

前回、前々回共に素敵な出会いがあり、仲間と呼べる方々と巡り会うことができました。今回はどういった方々とお会いできるのか。今からとても楽しみです。

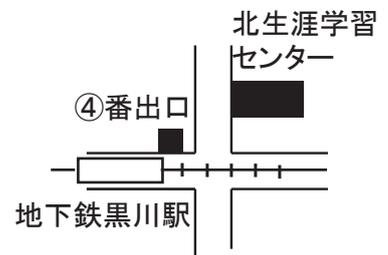
また、私自身も一参加者として若者自死遺族の集いに救われている面は多いと思えます。同じ世代の方々と分かち合うことで、確実に心の負担は軽くなっていると感じます。

私自身も代表ではありますが、スタッフとして、一参加者として「若者自死遺族の集い'16」を楽しみにしています。素敵な会にしましょう。(ミケ)

## 次回の遺族会

### 第73回

12月27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74回 2016年2月14日(日)  
北生涯学習センター

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

## 「望年会」のご案内

### 12月27日遺族会終了後

12月27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。事前申し込み制ですが、席に若干余裕をもたせてありますので、当日参加を希望される方はスタッフにおたずねください。  
会費：3000円前後  
場所：黒川駅周辺居酒屋

※リメンバー(忘れずにいる)会であることから、「忘」を避け「望」の字をあてています。

## 連載⑫ 筆を執る

羊のミケ

早いものでもう3年生だ。「卒論」と聞くと否応なしにでも大学生生活の終わりを感ぜられる。私は2年次転入なので、今の大学には1年半ほどしかいないが、このキャンパスライフを一言で表現するとしたら、「温室」だ。人が多すぎる点を除けば、私の人生の中ではわりと居心地がいい場所だと思う。

先日、卒論のテーマを決めた。「自死遺族とグリーフワーク」。私の体験や死生観、関わっている活動が論文執筆に生き、論文を書き進める中で得た学びが今後のユースの会の活動にも生きると考えたからだ。1年半ほどだが、振り返ると私の大学生活はいつも、ユースの会との並走だった。短い期間ではあるが、とても密度の濃い時間だ。そのためか、卒論のテーマについて考えたとき、「自死遺族とグリーフワーク」以外のことは頭になかった。

これから、卒論を書き進めていくにあたり、私はたくさんの文献を読むことになるだろう。先行研究をされている方にお話を伺うことにもなるはずだ。リメンバー名古屋のスタッフの方々の力を頼ることがあるかもしれない。その中で、とても多くの喪失体験に触れ、様々な死生観も訊き、社会的や心理的な問題について沢山の知識を得ることになると思う。そうして深まっていく学びの中で、私の価値観は時に揺さぶられ、時に壊され、そして変容していくだろう。そうしていくうちに見え

なかったものが見えてくる。それが勉強するということなのだと私は思う。

そしてそれは、今後、ユースの会を続けていくにあたっての大きな糧になる。仮にもし、ユースの会をやっていなかったとしても、自死遺族として生きていかざるを得ない以上、大切な経験になることは間違いない。これから私は、卒論を書き進めていく過程で賢くなっていくことだろう。そのことに少しだけワクワクしている。

その一方で、うんざりもしている。私は、自死遺族の生きづらさやグリーフワークに関して、知らないままでも良かった。「自死遺族」という言葉さえ知らないままでも構わない。周りの友人のようにいわゆる、「普通」に過ごせるなら、無知のままでも良かった。

周りの友人が自分の興味に応じてテーマを決め、ああでもないこうでもないとぼやき、悩みながらも必死に筆を進ませるその姿が、羨ましい。私は結局「自殺」から離れられないのだ。「自死遺族」の他に、書きたいテーマが浮かばない。そのことが少し悲しく、半ば仕方なくも思う。

1年後、卒論を書き終わる頃、私は何を思っているのだろう。少し賢くなった私が見る景色は、どんな眺めなのだろう。今はそれが、素晴らしいものであると信じて筆を執るしかない。

## 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2回 若者自死遺族の集い 終了しました。

10月11日（日）、昭和区八事の櫻誓願寺にて、「第2回 若者自死遺族の集い」を開催しました。少人数で、とても濃い時間を過ごすことができました。

参加者の方からも「年齢の近い方の意見が聞けて良かった」「また参加します」との声をいただきました。スタッフ間の絆も深まり、今後の継続的な開催に向けての自信と意欲を高める機会になったと思います。

お寺での開催という初めての試みに関しても、「緑に囲まれていて落ち着く」「たまにはこういった場もいい」といった意見をいただきました。私自身も、普段の遺族会とは違った気持ちで穏やかに時間を過ごすことができました。

丸一日の長丁場で参加者もスタッフもとても疲れたと思います。私もとても疲れました。しかし、泣き笑いながら分かち合い、これからを考える皆さんの表情を見ていると、「開催して良かった」という想いで胸がいっぱいです。この仲間と共にこれからも会として歩んでいきたいと思いました。今回の会で学んだことや考えたことを糧に、ユースの会をより良い会にしていきたいと思います。

今回の会を開催するにあたりご協力くださったりメンバー名古屋のスタッフの皆様、中日新聞、朝日新聞の担当者様、櫻誓願寺の住職様、副住職様。本当にありがとうございました。今後ともよろしくお祈りします。（ミケ）

### 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：2016年1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：家族以外の方（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

### 次回「～こころの居場所～AIC HI自死遺族支援室」のご案内

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：2016年1月 ※日はお問い合わせください。

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/

### 次回「いっぷくどころ」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、自死遺族と宗教者による分かち合いの会「いっぷく処」が開催されます。平日での開催となります。

日時：2016年2月29日（月）16:00-17:30

場所：真宗大谷派東別院本堂下大広間（東別院内）

地下鉄名城線「東別院」下車

連絡先：info@inochi.in

http://inochi.in/

### 近隣の自死遺族のわかち合いの会

岐阜「千の風の会」・・・問い合わせ：岐阜県精神保健福祉センター 058-231-9774

浜松「浜松わかちあいの会」・・・問い合わせ：浜松市精神保健福祉センター 053-457-2709

## 2016年4月郵送先住所が 再度変更になります

2016年4月より、郵送先住所が再度に変更になります。度々の変更申し訳ございません。  
新しい住所は次号の紙面に掲載します。

### 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ぼ

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ぼ 月-金 12:45~16:45  
052-483-2095

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。

#### 民間の電話相談

#### ○NPO法人グリーンケアサポートプラザ

自死遺族傾聴電話

火曜日、木曜日、土曜日 10:00-18:00 03-3796-5453

#### ○社団法人日本臨床心理士会

心理的な相談（自死遺族に限ったものではありません）

祝日を除く、毎週月曜日・水曜日・金曜日 9:00-12:00

祝日を除く、毎週月-金曜日 19:00-21:00

03-3813-9990

### 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

### りめんぼー

12月の遺族会の終了後、毎年「望年会」を行っています。形式としては「忘年会」ではあるのですが、「忘れる」ためのものでないという思いを込めて「望」の字をあてています。「忘」年会とは、『年末に、その1年の苦労を忘れるために行う宴会。』（デジタル大辞泉）とされています。「忘」年会は、今年のことをつらかったことを忘れ去り、新たな気持ちで新年を迎えるためのリセットの役割があるのでしょ。

「忘」年会を何百回しても忘れることなどできない苦しみがあります。12月31日23時59分59秒から1秒が過ぎたぐらいで、何も変わらない思いがあります。それでも、年末に遺族会の仲間と語り合う時間は、これまでもとても大切なものでした。家族・身近な存在というものを意識せざるを得ない年末、年始の時期だからこそ、その人のいないことのつらさを分かち合える場でもありました。

近年はますます正月感が薄れています。それは、お正月を意識しないよう、年末年始もできるだけ普段と同じように過ごしてきたことが、染み付いてしまったのかもしれない。「よいお年を」と言われて、「よい年とはどういう年のことを言うのだろう」と考え込み、「あけましておめでとう」とは決して書かない年賀状は、年々枚数が減ってきています。以前はきっと持っていたであろう、新年のうれしさこそ、ずいぶん忘れてしまった気がします。

「望年会」に参加されない方も含め、みなさまの、そして自分自身のこの一年に、「ほんとうにお疲れさまでした」という言葉だけは添えたいと思います。決して、忘れてしまいたくはないということではなく。（KN）