

# リメンバー新聞

## 81号

2016年10月8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](mailto:remember_nagoya@yahoo.co.jp)  
FAX: 020-4668-8925  
郵便: 〒612-8799  
京都府京都市伏見区撞木町1148  
伏見郵便局留 リメンバー名古屋

11月  
20日

## 「リメンバーin岡崎」を開催

2010年12月に始めた岡崎市での自死遺族の「分かち合いの会」は、今回で7回目となりました。愛知県東部にお住まいの方からは、名古屋は遠方で行きづらいというお声を聞いています。また、近隣での開催がないことで、自死遺族の「分かち合いの会」というものの存在をご存じない方も多くいらっしゃるのではないかと思います。今回の岡崎の場が、少しでも遺族の方の支えの場になることを願っています。

**日時** 2016年11月20日(日) 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

**内容** 「自死遺族の分かち合いの会」  
対象：自死遺族の方限定

12月  
18日

## 自死遺族向けセミナーを開催

※③面に「企画への思い」を掲載しています。

**日時** 2016年12月18日(日) 13:30-16:30 (13:15開場)

**場所** ウィンクあいち (名古屋市中村区名駅4丁目4-38)  
名古屋駅から徒歩5分程度

**講師** 碑文谷創 (ひもんやはじめ) 氏  
(雑誌『SOGI』元編集長/葬送ジャーナリスト)

**テーマ** 「人それぞれの別れ方、メモリーがある」  
死別の悲しみ(グリーフ)への対処について、  
心理の専門家でも宗教者でもないお立場から、私たち自死遺族に向けたお話を伺います。

**参考URL** 碑文谷創のはざまの日々  
<http://romagray.cocolog-nifty.com/himonya/>  
「バックナンバー」に、自死やグリーフをテーマにした記事があります。  
雑誌「SOGI」  
<http://www.sogi.co.jp/>

## 1月29日 若者自死遺族の集い'17

下記のように「若者」を対象とした自死遺族の集いを行います。



**日時** 2017年1月29日(日) 10:00-16:30 (予定)

**場所** 名古屋都市センター  
JR・名鉄・地下鉄金山駅 南口すぐ

**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

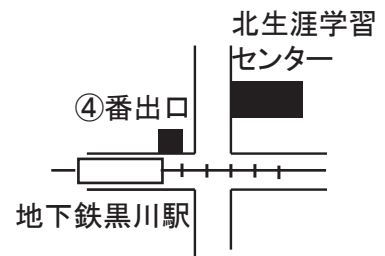
**連絡先** イベント専用の連絡先

 @wakamonoizoku  
 wakamonoizoku

## 次回の遺族会

第78回

10月9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79回 2016年12月25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25日遺族会終了後

12月25日遺族会終了後17時ごろから、毎年恒例の食事会を行う予定です。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。

## 3月 18-20日 小中学生遺児とその保護者向け たんぽぽのつどい2017

自死や事故、病気などで親を亡くした小中学生遺児とその保護者が対象の「たんぽぽのつどい2017」が3月18日(土)～、20日(月・祝)に、愛知県内で行われます。

(他団体主催のものです)

「たんぽぽのつどい2017」

- 日時：2017年3月18日(土)～20日(月・祝)
- 場所：愛知県内(参加者に詳しい場所をお知らせします)
- 目的：親を亡くした中学生以下の子どもたちに「一人じゃない」と思える場づくりと、親を亡くした子どもをもつ保護者の方の分かち合い。
- 対象：自死や事故、病気などで親を亡くした、東海北陸地方の中学生以下の遺児と保護者の方
- 参加費：無料
- 主催：リングA・たんぽぽのつどい2017実行委員会

## ユースの会 文集原稿募集のお知らせ

今年度リメンバー名古屋の分科会であるユースの会(若者の会)では文集の作成を予定しています。定例会に行くことができない時も、人としゃべるのがしんどい時も文集は自分に寄り添ってくれる気がします。テーマは「亡くなった方への手紙」です。文を書いてもいいよ、文集に載せてもいいよ、という方はスタッフにお声掛けいただくか、メールを送っていただければ幸いです。みなさまの原稿をお待ちしております。

### 対象となる方

家族、友人、恋人など大切な方を自死で亡くされた、概ね35歳以下の方(35歳以上で投稿をご希望の方はお問い合わせください。)

### 規定

「あの人への思い」「あの人に手紙を書いたら」「誰にも言えない思い」などをテーマに文章をお寄せください。字数制限はありませんが、長い場合調整をお願いする場合があります。

### 応募期限

2016年12月1日

### 応募方法

メール、FAX、郵送。

ご連絡させていただく必要がありますので、ご住所・お名前・電話番号・メールアドレスを必ずお知らせください。掲載時のお名前は匿名で大丈夫です。どのようにするかお知らせください。

### 問い合わせ先、原稿送り先

メール：remember\_nagoya@yahoo.co.jp

FAX：020-4668-8925

郵便：612-8799 京都府京都市伏見区撞木町1148 伏見郵便局留 「リメンバー名古屋」

※寄稿くださったすべての原稿を掲載することができませんことを、あらかじめご了承ください。

※掲載にあたり、内容、表現についてご相談させていただく場合があります。

※愛知県地域自殺対策緊急強化助成金事業として行うものです。

## 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。

## 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。

## 12月18日自死遺族向けセミナー〈企画への思い〉

当会では、自分たち自死遺族を救うもの、その手掛かりになるものはなんだろう？という思いから、自死遺族当事者向けの支援セミナーを開催してきました。

今回は、葬送ジャーナリストで、元雑誌『SOGI』編集長の、碑文谷創（ひもんや・はじめ）氏をお招き致します。

碑文谷氏が創刊された雑誌『SOGI』は、1991年の創刊以来、四半世紀にわたり葬送のあり方を問い続けてきた専門雑誌です。『SOGI』には、ごく早い時期から、「グリーフ (grief)」についての記事がありました。

大切な人を失くした悲しみ・苦しみをあらわす「グリーフ」という概念があり、グリーフを持った遺族は、適切にサポートされる必要があること、また、死別の悲しみの当事者自身が、意識して行う心の作業（喪の作業・グリーフワーク）が、死別の悲しみを抱えて生きていく上でとても大切であること、などについてわかりやすく書かれており、リメンバー名古屋自死遺族の会の立ち上げの際、分かち合いの進行のあり方に、大きな示唆を与えてくれた雑誌でもありました。

今回は、死別の悲しみ（グリーフ）への対処について、心理の専門家でも宗教者でもないお立場から、私たち自死遺族に向けたお話を伺います。

また、リメンバー名古屋自死遺族の会のわかちあいの会では、「納骨したくない！」「いまあるお墓に入れたくないけど・・・」などの声も多くあるため、お墓や供養などについての最新情報も伺いたいと思います。

「こんな形のお墓もあるんだ」「こんな供養の仕方もあるんだ」など、送り方の選択肢が増えることで、少しでも、気持ちを楽しんでいただければよいな、と思います。

### 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11月13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>

### 次回「～こころの居場所～AICHI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11月26日（土）

13:30～15:30（開場13:15）

場所：東別院会館 地下1階会議室

※事前にご確認ください。

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、自死遺族と宗教者による「自死者追悼法要」が開催されます。平日での開催となります。

日時：2016年12月5日（月）17:00（16:30開場）

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/>

### 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



## 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  
052-483-2095

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

## りめんばー

「あなたの気持ちよくわかります」と言われて、少し嫌な気分になった経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。もちろん「わかってほしい」のだけれども、そんな簡単にわかるはずがない、きつとうわべだけで言っているのだろうと感じられた時なのでしょう。

他の人のことを「わかる」とはどういうことなのでしょう？ ほんとうに人は他の人のことを「わかる」ことができるのでしょうか？ それはとても難しい問いです。「どうせ誰にもわかりはしない」と、投げつけたくなる思いは、投げやりなだけなのか、さんざん期待を裏切られたあげくの諦めなのか、それとも、それが真実なのかはわかりません。

わかってもらえる人、場所が見つかる前にエネルギーが途切れてしまったり、見つける気力さえわからない場合もあるように思います。「わかってもらってもなんの解決にもならない」—そんな思いが加わると、より探す力を失わせます。でも、すべてでなくても、今抱えている苦しみのほんの一部でもわかってもらえたら……というのは苦しみを抱えた時の切なる願いでもあります。

「分かち合い」の場で話をしていると、「わかります」とは言われなくても、わかってもらえているように感じる時があります。その人の話を聞いて、ああこの人なら、この場ならわかってもらえるかもしれないという思いにつき動かされ、自分自身のことを話さずにはいられない時があります。

「わかる」ことは、本当に難しいことなのでしょう。でも、少なくとも「受け留めてもらえる」、「わかろうとしてくれる」人、場所があることだけは、疑わなくてもいいような気がするのです。

（KN）