

## 1月21日 「リメンバーin岡崎」を開催

今年度も、岡崎市において「わかちあいの会」を開催することが決まりました。

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8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** 2018年1月21日(日) 13:15-16:00

**内容** 「自死遺族の分かち合いの会」  
対象：自死遺族の方限定

**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)→名鉄バスで約12分  
→「岡崎げんき館前」  
◎愛知環状鉄道「中岡崎駅」→まちバスで約20分  
→「岡崎げんき館」



## 12月24日遺族会終了後「望年会」のご案内

12月24日遺族会終了後の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、席に若干余裕をもちせてありますので、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。

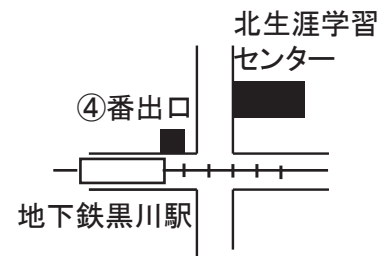
会費：3000円前後

場所：黒川駅周辺居酒屋

## 次回の遺族会

第85回

12月23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86回 2018年2月12日(月・祝)  
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

## 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  
7月～12月末までのお申し込み(後期)・・・500円  
詳しくはスタッフまで

## 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。

## 近隣の遺族会のご案内

### 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、遺族会「ディアレスト (Dearest)」が開催されています。

日時: 2018年1月28日 (日) 13:30-16:00

場所: 名古屋市市中村生涯学習センター 地下鉄東山線「本陣」駅

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

日時: 2018年1月(予定) 詳細はお問合せください。

場所: 名古屋市市政資料館 参加費: 500円

連絡先: cocoroibasyo@yahoo.co.jp

090-4447-1840 水・木 15:00-20:00 日曜  
18:00-20:00

<http://cocoroibasyo.org/>

## 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。

## りめんばー

先日は自分の誕生日でした。歳と自分の感覚は大きく隔たり、受け容れられる歳をすいぶん超えています。誕生日はうれしいものではなく、できれば来ないでほしいものになってしまっています。

それは若さにしがみついていたといっただけのものではなく、自分が以前イメージしていた、その歳の自分の生き様と、実際の今の姿の隔たりでもあるのかもしれない。自分の人生は、この歳ぐらいにはもっとこうあってほしかった、こうなるはずのものだったという思いが、歳を受け入れられない一つの要因であるようにも思います。まだ、つらい出来事も起こっていなかった歳に、踏みとどまろうとしているのかもしれない。

自分が生まれてからの年数は数えないようにしていても、命日にその過ぎた年数を数える方は多いのではないのでしょうか。遺族会でも、自分の年齢の話はしなくても、亡くなって何年目であるかは、まず話に出てくることのように思います。それは、大切な人を失った時点から、それまでとは違う別の人生が新たに始まり、その年月こそが、お互い重なり合い、共有できるものであるからなのでしょう。

時の流れにせかされながらも、年齢を増やすことを渋っている誕生日。確実に1年1年積み重なっている命日。誕生日の方は、人生を受け入れ、その歳が受け容れられるまで、歳を増やさないでいてもいいことにしようと思います。

(KN)