

## 11月18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9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11月18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

## 2019年1月13日 「ミネハハさんコンサート」を開催

今年度「愛知県地域自殺対策強化事業費補助金事業」のひとつとして、「ミネハハ」さんのコンサートを開催することとなりました。これまでは、講演会等は何度か行ってきましたが、音楽系のものは初めての開催となります。

**日時** 2019年1月13日(日) 13:30-16:00 (13:00開場)

**場所** 東建ホール  
地下鉄桜通線・鶴舞線「丸の内」駅下車1番出口よりすぐ

**ミネハハさん** 公式ホームページ  
<http://minehaha.com/>  
20年余りのスタジオミュージシャンを経て1994年ソロデビュー。

以降35枚のCD(自主出版)し、商業音楽事務所にも所属せずイベントに頼るのではなく全国各地依頼を受け歌いに行く・・・というスタイルを貫いている唯一無二のシンガーです。

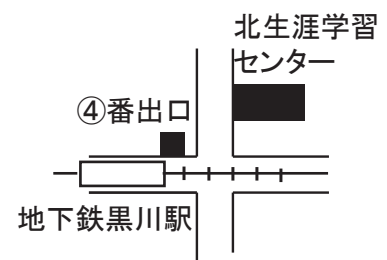
**プログラム**  
13:00 開場  
13:30 開会  
ミネハハさんコンサート  
対談：ミネハハさん x リメンバー名古屋スタッフ  
16:00 閉会

**参加費** 無料 ※愛知県地域自殺対策強化事業費補助事業

## 次回の遺族会

### 第90回

10月21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91回 2018年12月2日(日)  
北生涯学習センター  
受付は第2会議室(予定)です。

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2日遺族会終了後

12月2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。

■■■■■■■■■■ 以下他団体主催のイベントのご案内です ■■■■■■■■■■

## 「グリーフサポートあいちこどもの森」設立記念フォーラム

喪失による悲しみや寂しさ、会いたい気持ちなどを抱えた子どもたちが、自分らしく歩いていくプロセスに寄り添う支援のことを「グリーフサポート」といいます。私たちは、身近な人をなくした子どもたちが、安心して自分の気持ちと向き合い、そこから先の人生を自分らしく歩いていくことができるように、ほっと一息できる止まり木のような場をこの地域に作りたいと思い、2018年1月から月1回、設立準備会を行い、準備をすすめてまいりました。

このたび、「グリーフサポートあいち こどもの森」を設立し、私たちの活動を共につくっていく仲間になっていただける方へ、活動を支えていただける協力者・支援者の方へ、そして、グリーフプログラムに参加してくださる方へ私たちの思いを届けるために、設立記念フォーラムを開催するはこびとなりました。ぜひ、多くの方のご参加をお待ちしております。

(グリーフサポートあいち こどもの森 代表 野々山尚志)

### プログラム

オープニングアクト： 身近な人をなくしたこどもに寄り添うフルートとピアノの響きにのせて

記念講演： 「死別を生きる」こどもたちを支える

講師 あしなが育英会東北事務所所長 西田正弘さん

グリーフプログラムに参加した子どもの声の紹介

グリーフサポートあいち こどもの森の活動方針の説明

日時：2018年11月4日(日) 10:00-12:00 (9:40開場)

場所：金城大学音楽ホール (リリー・ハーモニー)

名鉄瀬戸線 「大森・金城学院前」徒歩約4分

主催：グリーフサポートあいち こどもの森

問い合わせ： griefsaich@gmail.com

## 講演会「自死遺族のグリーフとケア」～感情の気づきとセルフケア～

自死遺族の悲嘆とセルフケアについての講演が以下のように行われます。

### プログラム

第一部 講演 14:00-15:00

「自死遺族のグリーフとケア」～感情の気づきとセルフケア～

講師： 川島 大輔 先生 (中京大学心理学部 准教授)

第二部 座談会 15:15-16:00

講師を交えて意見交換

日時：2018年12月22日(土) 14:00-16:10 (13:30受付開始)

会場：ウイルあいち 会議室5

地下鉄「市役所」駅 2番出口より東へ徒歩約10分

対象：①自死で大切な人を亡くされた方 ②現在自死遺族支援に携わっている方

参加費：無料

定員：45名 先着順・事前予約は行いません

主催：こころの居場所 AICHI自死遺族支援室

問い合わせ：メール：cocoroibasyo@yahoo.co.jp <http://cocoroibasyo.org/>

TEL：090-4447-1840 (当日のみ案内用)

FAX：0561-52-3150 (受信専用)

## 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、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：2018年11月25日 (日)

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：2018年11月11日(日)

14:00～16:00 (開場 13:45)

場所：名古屋市市政資料館 第3集会室  
(地下鉄名城線「市役所駅」2番出口)

参加費：500円

連絡先：cocoroibasyo@yahoo.co.jp  
090-4447-1840

※電話での問い合わせは開催日が  
近くなってから

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、第10回自死者追悼法要が開催されます。

～「いっぷく処」とは～

大切な人を自死で亡くされた方が集い、それぞれのお気持ち、それぞれの想いをお互いに語り、お互いに聞きあう、温かい、わかちあいの場のことです。

(主催者文書より)

日時：2018年12月4日 (火)

開始時刻等はお問い合わせください

場所：真宗大谷派名古屋別院 (東別院)  
本堂下広間

地下鉄名城線「東別院」下車

参加費：無料

申し込み：不要

対象：大切な方を自死で亡くされた方

主催：いのちに向き合う宗教者の会

連絡先：info@inochi.in  
http://inochi.in/

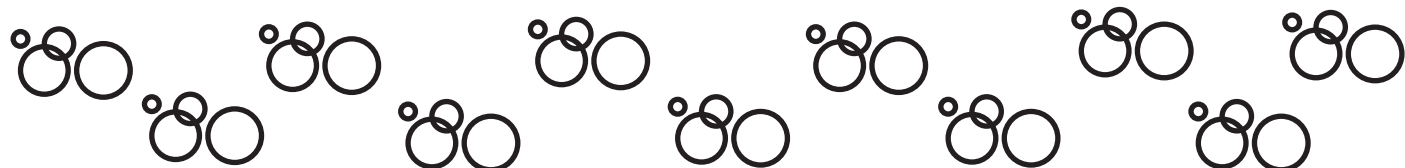
## その他、近隣の自死遺族のわかち合いの会

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

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

その他、全国に自死遺族のわかち合いの会があります。

詳しくはお問合せください。



## 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

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、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

自死遺族支援弁護団 <http://www.jishiizoku-law.org/>

### ●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

「リメンバー」と名乗る自死の遺族会は、名古屋だけではなく、神戸、福岡にもあります。偶然にというわけではなく、設立当初から協力し合い、「忘れないでいる」という思いを共にしてきた仲間です。

先日、福岡で何年かぶりに3つの会が集まる機会がありました。リメンバー福岡が企画し、2日間にわたり、それぞれの会が抱える問題、自死の考え方などを話し合う場でした。設立の初期のころから、自死遺族の当事者としても、お互いの思いを語り合った仲間たちと、久しぶりに会えたことはとてもうれしいことでした。

つらい思いを抱えた時、「自分だけではないんだ」「同じ思いをしている人がいるんだ」と感じる瞬間、少しだけ救われる気がします。遠くはなれた場所まで行ってそのような人たちに出会うと、そこにたどり着くまでに通り過ぎた多くの街にもきっといるであろう、同じ思いの人たちのことに思いを馳せるようになります。もちろん、実際に出会う人はほんの少しだけですが、どの街にも、きっと世界のどの国にも、救いがあるのかもしれないと思えることは、とても心強いことです。

福岡は日帰りで、ほとんど会だけの参加であわただしく帰ってきました。ほんとはもっとゆっくりほかの遺族会のみなさんと話がしたかったのですが、それはまたの機会にしたいと思います。もちろん会を離れた者もいます。それでも、福岡にも、神戸にも、変わらず遺族会の仲間がいること、お互い忘れないでいたことを確認できたことが、これからの会の、そして自分自身の支えになるように思います。（KN）