

# Remember 便り

11号 2007.5.2  
リメンバー福岡  
自死遺族の集い発行

黙することはたんなる沈黙ではない  
秘密の哀しみなど存在しない  
語られることのない哀しみは  
もっと絶えがたい重荷となる



フランシス・ドレイ・ハヴァガル

ひとつのことが私たちの中で目を覚ます  
まったく知らなかった自分が顔を出す  
生きることは、ゆっくり生まれかわることだ

アントワーヌ・ド・サンテグジュペリ  
フランスの飛行士で「星の王子様」の作家



3月25日、第15回目のリメンバーの集い  
それぞれの方々が、それぞれの思いを胸にご参加くださいました。  
会場地下の駐車場に車を止めて、それでもなお参加をためらいながら  
初めて集いに参加された、その方の勇気が嬉しくて…  
そんな集いの一日でした。

ご参加された方々からの メッセージです。  
みなさんの心に届きますように。



★ もうすぐお花見の季節。

去年は、母を亡くして泣いてばかりの日々を過ごしていましたが、今年は桜を見て  
キレイだと思えるといいな・・・

季節を感じながら、一日いちにちを大切に過ごしていける自分でありたいと思います。

★ 今日は最初から 涙が溢れて泣いてばかりいました。

泣いて 話して ずいぶん感情を解放させてもらって、また少し 元気になった気がします。  
ありがとうございます。 みどり

★ 最近「自殺防止」の動きが広まりつつありますよね。

好ましい方向に向かっていると思います。でも一部の人々には、間違っただとか、浅  
はかな考えを持つ人もいて、どういうことかと言うと、テレビで観たんですが、

「最近の若いのは、ちょっと何かあると、すぐ自殺なんかする。もっと強く生きんとい  
かん」と。 そう思われますか？ これって・・・。それはそうでしょうけど・・・。

私たちの大切な人を悪く言っているってことですよね。 辛いです。

こういう声からは、亡くなった人を守ってあげなければ、もっと説得していかなくては  
いけないと思います。 Y, N

★ 遺族の方の心境の変化や、様々の立場におられるみなさんのそれぞれの気持ちを聞いて、自分自身の気持ちが少しですが、内観、整理できたように思います。 K. K

★ みなさん思いは同じ、参加を重ねることで、気が軽くなるのではと思いました。

★ 主人が亡くなって3年経ちましたが、主人がいた時みたいに幸せは来ないと思うけど、しっかり前を向いている自分がいます。 ゆっくり生きて行きたいと思います。 幸せは来なくていいんです。 生きて行けるだけで幸せです。

★ 何度か参加するうちに、仲の良い人ができて、涙ながらも懐かしく、終わり頃には笑い話もできるようになって、また次に会う約束をしています。 こうやって月日がたつのかなと思います。

★ 今日たくさんのお話を聞かせて頂きました。  
たくさん共感しました。 R, K



リメンバーの集いに初めてご参加の方は、きっと緊張で胸が張り裂けそうになりながら、お部屋に入って来られることだと思います。

同じ痛みを経験した人達が、同じ空間で、語り合い、わかち合う、そんなリメンバーです。

「わかち合い」の時間が終わった後の皆さんの顔は、涙の痕が消えない方もいらっしゃるけど それでも皆さん なんだかちょっと優しい顔になられてます。

そんな皆さんの姿を拝見出来ることが、  
私たちリメンバースタッフの支えです。



## リメンバー福岡3周年記念行事開催のお知らせとお願い

リメンバー福岡は、NPO法人日本ホスピス在宅ケア研究会内の自死遺族ケア部に属しています。平成16年4月、この研究会設立者でもある自死遺族会リメンバー神戸代表の呼びかけにより、ご遺族がお互いの苦しみを語り合える場の必要性を痛感し、ボランティアで発足しました。

平成16年9月、九州で初めて、大切な家族を自死（自殺）で亡くした「自死遺族の集い」を開催しました。現在も2か月に1回の「自死遺族の集い」を開き、遺族同士が寄り添い、悲嘆を分かち合い、共に支え合う場の提供を行っています。

今回、発足3周年を迎えるにあたり、「自死遺族支援」を大きなテーマとして、遺族がどういう気持ちを抱いているか、社会の中でどういう位置に置かれているか、遺族の生きづらさを伝え、自殺が身近な問題であることを感じてもらうことを目的に、下記のとおり、記念事業を実施する予定です。

- 1 日 時 平成19年9月2日（日） 13:00～17:00(予定)
- 2 会 場 あいれふホール
- 3 内 容 基調講演とシンポジウム・ご遺族からのメッセージの展示等

### 自死遺族支援シンポジウム（仮）プログラム

- ・基調講演 あしなが育英会（ライフリンク副代表） 西田 正弘氏
- ・ご遺族からのメッセージ
- ・シンポジウム  
コーディネーター 九州大学精神神経科教授 神庭 重信氏  
シンポジスト あしなが育英会（ライフリンク副代表） 西田 正弘氏  
西日本新聞社社会部 田川 大介氏  
福岡市精神保健福祉センター 西浦 研志氏  
リメンバー福岡 代表 井上 久美子氏  
会場発言 リメンバー神戸 梁 勝則氏

**この講演会をリメンバーの皆さんと共に作り上げて行きたいと思います。  
他の講演会とは一味違う、「リメンバーらしい」時間を表現することができ  
たらなら… どうか皆さんお知恵をお貸しください。  
9月2日に向かって、一緒にやってみませんか！**

Tel/FAX 092-525-2308 留守番電話での対応になっていますので  
連絡先を録音してください。Fax でも受け付けます。

**スタッフ募集中！**



私はリメンバーの集いで、毎回20名ほどのご遺族とお会いします。  
 わかち合いの時間には、「これまで誰にも話したことの無い」そんな大切なお話をお聞き  
 することも度々あります。 そんな中で感じることは、

「自殺とは決して良いことではないかも知れない。でも自ら命を絶たれたその人も、  
 遺された遺族も決して悪くない。自殺に追い詰められた環境が悪である」そのことを、  
 社会の皆さんにもっと理解して欲しいと思い、機会があるごとにそんなメッセージをお  
 伝えしています。

そしてもう一つ「私たちの考えの及ばない所で人は傷ついている。これは大丈夫、こ  
 れは危ないという尺度は私たちが測るのもではなく、置かれた立場の人が測るもの」  
 当事者性を尊重することを、十分に心に留めておく必要性を感じています。



## 第32回 【あしながPウォーク10】開催のご案内

このあしながPウォークは、遺児大学生が中心となって運営をしている、10キロのコー  
 スをフィランソロピー(優しい人間愛)について考えながら歩いていただくボランティア  
 ウォークです。ご寄付は日本と世界の遺児の心の癒し、つどい開催費用として、全額あ  
 しな育英会に寄付させていただきます。一人でも多くの方々が、このPウォークを契機  
 として、様々なやさしさに気づくことの出来る1日であって頂けたらと思っています。

日 時 平成19年 5月 13日  
 集合場所 大宰府遊園地前(大宰府コース)  
 門司港駅前(門司港コース)

あしなが育英会 自死遺児  
 桂城 舞さんからのお知らせです

参加方法 ①ウォーカー 参加費：大人500円、中・高生：300円、小学生以下：100円  
 ②寄付スポンサー 趣旨に賛同し、寄付して下さる方々  
 郵便振替)口座番号00170-1-751604

③企業スポンサー コース中に企業ブースの設置・人材・物質・広報などのご支援  
 連絡先 あしながPウォーク10 実行委員会 TEL:03-3221-2529 Fax:03-3221-7676

昨年秋のPウォークでは、リメンバースタッフの松浦さんとリメンバーの  
 ユッチーが、門司港コース10キロを歩きました！

## ボランティアスタッフ募集

集い当日11時（変更も有り）に会場にきていただき、準備をお手伝いして頂けるご遺族のスタッフを募集しています。 昼食（お弁当持参）をはさみミーティング、会場設営受付、案内係りなどをして頂きます。

分かち合いの時間は、参加者と共にいつものように参加していただけます。

終了後は、片付け、最後のミーティングまで、よろしかったらご参加ください。

メール・電話・FAX・でご連絡ください。

問い合わせ先： 留守番電話で対応になっています。 連絡先を録音ください。

（今回のスタッフ募集は、集いにご参加経験のあるご遺族に限らせていただきます）

**私共と一緒に集いの準備をしながら**

**ご意見やご希望をお聞かせください**

### リメンバー福岡 次回 遺族の集いご案内(第16回)

日時 **2007年5月27日(日)** 午後1時15分～4時(午後1時 受付)

会場 **あいれふ8F 婦人会館 視聴覚室 福岡市中央区舞鶴2-5-1**  
会場は「リメンバー福岡」となっています

参加費 **1000円** ★第17回遺族の集いは2007年7月22日(日)です

【お問い合わせ先】 TEL 092-737-8825 福岡市精神保健福祉センター

TEL/FAX 092-525-2308 留守番電話での対応になっています。折り返しこちらから  
ご連絡さしあげますので連絡先を録音ください。

【メールアドレス】 [rem.hukuoka@wood.dti2.ne.jp](mailto:rem.hukuoka@wood.dti2.ne.jp) お問い合わせ・ご意見など

【HPのアドレス】 <http://www.h3.dion.ne.jp/~remefuku/> 会場・日時・などのご案内

【寄付の窓口】 郵便振替 口座番号 01780-1-108383 口座名称 リメンバー福岡  
主催 NPO法人日本ホスピス在宅ケア研究会

リメンバー福岡自死遺族の集い

共催 福岡市精神保健福祉センター

編集 Kumiko Inoue

