

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

涙

涙が重い
涙が重い

一粒のしずくは
何かを壊していく
崩れてゆく

喧嘩

唇の上に
知らない言葉が
乗っている

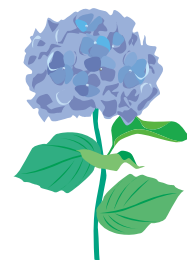
我慢

飲み込んだ
言葉を伝って
涙が落ちる

夜の声/夜の場所 笹原由理 第二詩集より

笹原由理 1965年生。福岡県行橋市在住。小学校三年の時リウマチと診断され、以来寝たきりの生活を余儀なくされた。中学三年から、詩を書き始める。

雨の中の紫陽花は その美しさも 悲しげですね
みなさまいかがお過ごしですか・・・



5月25日(22回目)のリメンバーには、22名の方々がご参加になり、
初めての参加者は、7名でした。
集いが終わって、みなさんに頂いた感想メッセージです。

- ♪ 初めてこの会に来て、少しでも“1人じゃない”って気持ちになれました。
私の周りはまだそんな経験をした人は居ないし、話すことはできないけど、皆元気に生きてるふりして、本当は皆誰にも言えない悩みや苦しみを抱えて生きているんだなあと思いました。
「自殺」という言葉だけで一歩引かれたり、同情されない様な世間になればなと思う。
今回、本当にリメンバー福岡に参加出来て良かったです。
心の拠り所が出来ました。と同時にいろんな県や市にもこんな活動の場が出来て欲しいです。
ニックネーム ☆カラフル☆
- ♪ リメンバーの集いを早く知っておけば、悩みや苦しみが少し軽くなっていたのではと思いつつ、新聞で知り思い切って参加して良かったと思っています。
- ♪ 家族、職場では言えないことが話せたような気がしました。
聞いているだけで、涙が出て止まりませんでした。人前であまり泣かないようにしているため、少し恥ずかしい気分でした。
- ♪ 自分のことを上手に話せない。話すことで気持ちが整理出来、そして自分を見つめることも出来るのに・・・
今も夫のことを思い続けている。それを気づかせてくれたのは、いなくなった息子のような気もする。私はどこまで我がままなのだろうか！！
リメンバーに来るのは自分を見つめる為。
同じことは、もう繰り返したくない。
- ♪ ゴールデンウィークや母の日など、記念日は思い出すことが多くて悲しくなります。
いつになったら良い思い出だけが残るのやらと思います。

小川



♪ 子どもが私の前からいなくなって4か月。
言葉では言い表せない気持ちを胸に毎日生きています。
リメンバーでは誰にも遠慮することもなく、本音が言えて、少し気持ちが楽になります。
スタッフの皆様 ありがとうございます。 M・S

♪ 2か月に一度でなく、毎月集いがあればいい+と思います。

♪ 自分ひとりだけではない、同じ悲しみ苦しみを、理解してくれる同志?がいて
心強くなった。

♪ 社会の歪み、精神医療のあり方など、現在より良い方向に行くよう力を合わせたい。

♪ 2回目の参加でした。遅刻したので申し訳なかったのですが、素早く対応して頂き
助かりました。ありがとうございます。
最近新聞、テレビなどで自死の報道が連日流れています。薬品などで他人を巻き込んで
たりすると大変なことになっていたりして、遺族のお気持ちを考えると痛い気分になり
ます。 チコ

♪ 寄り添うって、大切ですね。 きょうこ

♪ 道やスーパー等でばったり友人と会った時に、声を掛け辛そうに「元気になった？」
とやっと声を掛けてくれた言葉に、以前は「何とか生きてるよ」と答えていたのがこの
頃は、「けっこう元気にしてるよ」と笑顔で答えられるようになった今日この頃です。
みどり

♪ リメンバー福岡やライフリンクの試みは決して無駄にはなっていないのですね。
新しい遺族の方が増えることは決して良いことではありませんが（それだけ自死も増
えている訳ですから）、皆さんどこかに心の拠り所や生き方を求めていらっしゃる方が
少しでも楽になれるのなら・・・
私も早くスタッフ側になれる様、心も体も元気になって精進して行きたいものです。
花沢類命

♪ 二ヶ月に一度、思いの丈を吐き出して、思いっきり泣いて・・・・・・。
ありがとうございます。 キヨ

風薫る5月、山口県精神保健福祉センター主催“専門研修会”にお声掛け頂き、リメンバー福岡の活動及び自死遺族の声を届ける時間を頂戴しました。

研修会には保健師・福祉士・相談員・心理士・看護師・教育関係者や精神科職員も含め、75名ほどの方々が山口県内から参加されました。

今の社会では遺族の声を外に届けることが難しい現実がありますが、多くの人に私たちの活動を理解してもらうには、まず知ってもらう必要があります。

「見えない世界を想像してください」「社会の片隅で息を潜めて暮らしている、自死遺族の生き方を想像してください」といくら言ってみても、見えないものを想像することは難しいものです。そこで今回の研修会では、今年1月に行われた自死遺族支援全国キャラバンで上映のために、遺族4名のわかち合いの様子をDVDに収めた「わかち合う声」の映像と、4年間のリメンバーの活動から私自身が感じたことを含めお話させて頂きました。

研修会終了後のアンケートにはこんな声がありました。

ほんの一部ではありますがお届けします。



・初めて実際の声を聞きました。自責の念に苦しまれていること、胸がつまる思いでした。遺族の方々の愛情の強さと、2つとない命の大切さに改めて気づかされました。自死という事実を消すことは出来ないと共に、命が存続したということも、絶対に消すことができないということにも改めて気付きました。

・このような集いがある事で、遺族の方がどれ程救われているのだろうかと感じた。なくてはならない存在であると思う。このような集いの会が県内外で増えていく様、私も微力ながら努力したい。

・リメンバーのDVD、本当に鳥肌が立ちっぱなしでした。勇気を出してご遺族の方が語られた言葉を心に受け止めて仕事に携わりたいと思います。ありがとうございました。

・リメンバーの様な会があることを初めて知りました。また、ご遺族の方々がこんなにも苦しみ、自責されたりまったく考えたこともありませんでした。自分自身、昔本気で死のうと考えていた時期がありましたが、今回改めて自分が生きていくべきということ、家族や友達が生きてくれている幸せが分かりました。本当にありがとうございました。

・このような会があることを初めて知りました。遺族の方々の勇気ある言葉に感動させられ、ゆがんだ社会がいけないのにと、お手伝いできることがあればと思っております。

山口県には残念なことに自死遺族会がありませんが、これを機に同じ志を持った行政や民間そして遺族の気持ちが寄り添って、遺族会の立ち上げにつながって行くことを願います。

第16回 日本ホスピス・在宅ケア研究会全国大会 in 千葉

日時：2008年7月12日（土）・13日（日）

会場：幕張メッセ国際会議場 千葉市美浜区中瀬2-1

<http://www.hospice.jp/2008chiba/index.html>

自死遺族ケア部会 「自死遺族の昨日までそして明日から」

7月13日 午前9:00～11:50

はじめに：自死遺族支援の意味 梁 勝則

プログラム

第1部 講演：自死者の「精神痛(Psychache)」

末期患者の「スピリチュアルペイン(Spiritual pain)」

～「シュナイドマンの自殺学」から学ぶ～

講師 梁 勝則 自死遺族ケア部会担当理事、リメンバー神戸代表

福岡から8名

参加します



第2部 DVD 上映 「わかち合う声」～天にとどけ、地平にひろがれ自死遺族のころ～

担当 井上久美子 リメンバー福岡自死遺族の集い代表

ワークショップ：「自死、そして残された人々」

～今ここにある感情と気づきと学びを分かち合う～

この夏 発刊予定 !!

「“沈黙の悲しみ”を越えて（仮題）」

～自殺で大切な人を亡くした遺族たち～

全国自死遺族支援センター 編 三省堂刊



リメンバー福岡から
4名の仲間が執筆中です



2006年の「自殺対策基本法」成立後、これから全国で展開される自殺対策のさらなる浸透と実現のための 手記&自殺対策本の決定版。

前半は、遺族や支援者の手記、座談会など。後半は、自死遺族支援の歩みと今後の展望、自殺対策基本法ほかの関連資料や相談連絡先一覧などからなり、一般の方への読み物であると同時に、関係市民ネットでのテキストとしても長く活用していただける本になります。

みなさまからのご寄付に感謝

今回もたくさんの方からご寄付を頂戴しました。

メッセージ集のお礼にと・・・ リメンバー便りの郵送費にと・・・

私どもリメンバー福岡は、志をひとつにする市民ボランティアによる任意団体です。

みなさまからの暖かなご支援を、今後の活動に活かして行きたいと思っております。



- ・福岡県 西村 様
- ・福岡市 南福寺 様
- ・姫路市 片岡 様
- ・福岡県 大塚 様(切手)
- ・豊岡市 岩内 様
- ・滋賀県守山市 辻井 様
- ・兵庫県豊岡市 岩内 様
- ・姫路市 片岡 様
- ・鹿児島川内市 西田 様
- ・防府市 貞長 様
- ・筑後市 古賀 様

リメンバー福岡自死遺族の集い 次回ご案内(第23回)

日 時 2008年7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24回遺族の集いは2008年9月28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

【メールアドレス】 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