

Remember 便り

19号 2008. 8. 24
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



早く参加できていれば…
自分を責めたり、キズつけたりせずに
同じ苦しみ悲しみを
分かち合えたのに… と思いました。

どんな素敵ななぐさめより、
どんな立派な言葉より
黙って涙してくれる優しさに救われます。



7月の集いに参加された方のメッセージ

蝉 時 雨



あなたのいた
去年の夏

思い出しかけて
すぐ
やめてしまう

思いたすと
あなたのいない夏を
生きていることに気づかされるから

蝉時雨

あなたは目を閉じて聴き入っていた

わたしは
あなたの顔に
見入っていた

思いたそう
たくさん たくさん
思いたすのだ

あなたのいた
去年の夏
あなたのいた
たくさん夏

だって
そこにあなただ
いたから
そこに
あなたが生きていたから

詩 茨城県安禅寺住職
染谷典秀

暑い夏でしたね…

7月の集いは、突き刺すような日差しの中、31名のご遺族が参加されました。子どもを亡くした父親4名のグループ、兄妹を亡くした方のグループなども出来ました。みなさんからのメッセージです。



- ★ 初めて参加しました。本当の気持ちを遠慮せず話すことができ、心に溜まっていたものが少しずつスッキリした気がします。
このような場を作ってください、ありがとうございました。
- ★ 立ち上がる時、一緒になって支えてくれる仲間がいるのは、素晴らしいと思いました。
みこと
- ★ 2回目の参加です。ずっとガマンして生きてきたので、ガマンせずに発言して、泣いてスッキリしました。ありがとうございました。 キララ
- ★ こんな風に人の気持ちに寄り添う事ができれば、
きっと世の中は良くなっていくはず。 だまだま
- ★ 今日は一年振りの参加で、明後日の命日（兄）に控え、気持ちの整理を付けることが出来ました。
遺族の方のみならず、スタッフに方々のあたたかいところ遣いに感謝いたします。
ありがとうございました。 R・T
- ★ 八月で長男が亡くなって三年です。今の時期は一年の中で一番辛いです。
今の私は振り子のような感じです。亡くなった、あの日と現実を行ったり来たり…。
こんな話は、他の人には分かりにくいですね。
でも、リメンバーだけは違う。
私の大切な空間の ひ・と・つ・です。 キョウコ
- ★ 前は私事で参加できませんでしたので、今回は待ち遠しくてなりませんでした。
やはり参加して気が楽になりました。
次回が待ち遠しいです。

- ★ 参加して 良かったです。
- ★ 今日は、亡くなったひいばあちゃんのことを話せて良かったです。
- ★ 初盆の準備で疲れていたけど、やっぱり参加して良かったです。 M・S
- ★ 久しぶりに泣いたな・・・
でも今日はなつかしい気持ちでいっぱいです。 R・M
- ★ 前回参加出来なくて、今回の参加でしたが、心の中から泣けました。
子を亡くした親の気持ちは同じですね。
何年経っても、それをわかち合えるのは、リメンバーだけです。ありがとう。
- ★ 大ちゃんのこと、お母さんは一生忘れないよ。
いつもいつも考えているよ。元気になるよ。
いつも笑っていた大ちゃんを思い出しながら、生きていくよ。
- ★ 今回二回目の参加でした。
前回少し話ができ、気持ちが楽になったように思えました。自分一人じゃないんだとも思いました。参加して本当によかったと思います。
ありがとうございました。 M
- ★ リメンバーと出会えた、これはきっとチャンスなのです。
自分の思いを語り、人の話が聞ける。
この場でしか言えないことを考えながら話していく。
生きるための手段なのかも知れない。
2ヶ月に一度の大切な時間。これからも出来る限り継続していきたい。
ありがとうございました。



「自死遺族の昨日まで そして明日から」

2008年7月12日(土)・13日(日)、リメンバーの母体である、日本ホスピス在宅ケア研究会“**第16回 日本ホスピス・在宅ケア研究会全国大会 in 千葉**”が行われ、今年のリメンバー福岡から8名のスタッフが参加しました。

この大会は、医療や福祉に携わる人たちが全国から集まる研究会です。当日、リメンバーの会場には80名ほどの方々が参加されました。その中には多くの遺族の参加もありました。

1部では **リメンバー神戸代表 梁 勝則氏による講演**

自死遺族支援の意味 そして 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～

2部では DVD 「わかち合う声」上映

担当 井上久美子 **リメンバー福岡自死遺族の集い代表**

このDVDは、わかち合いの様子を遺族スタッフの協力により、特別に撮影したものです。本来のわかち合いの様子は決して漏えいすることはございません。

3部では、参加者全員で、グループに分かれ、“わかち合い”を行いました。

今回参加したリメンバー遺族スタッフからの感想です・・・

日本ホスピス・在宅ケア研究会・千葉大会(講演会)へ参加して (ご報告)

リメンバー福岡 小早川慶次

今回、リメンバー福岡から8名が参加。飛行機の中では、リメンバーの立ち上げからのエピソードやご苦勞を創設に携わったスタッフから聞かせていただき、分かち合いを立ち上げ、続けていくことの“重み”を感じた2日間でもありました。

また、夜の食事をしながらのミーティングでは、リメンバー神戸・名古屋のスタッフと共に、自死遺族支援と自殺予防・防止活動との関連性や考え方など、広く深い議論がなされました。

分科会でのリメンバー神戸:梁さんの講演「シュナイドマンの自殺学から学ぶ」では、

私の頭の中をいつもグルグルと堂々巡りしていた一つの疑問が、薄皮を剥いだような、すこし晴れたような気が致しました。うつ病→自殺と短絡的に結びつける”自殺を医療化する”昨今の考え方に一石を投じるような「精神痛」と「閾値」という概念。また、自死の目的は「積極的に解決策を探ること」、目標は「意識を止めること」など、初めて聞く内容にすこし驚きましたが、自死した私の妻のその時～前後の状況を冷静に、思い浮かべて照らし合わせると、妙に合致するというか、理解できると感じる部分が多くあることに気付きました(以下、印象に残った言葉)。

- ・愛する人との死別体験は、あたかもその人の「精神生活から何かがねじりとられる」ような経験である。
- ・遺された者は、吹きすさぶ嵐のような「悲嘆(悲しみ・苦しみ)のど真ん中」を突き進む。
- ・遺族の悲嘆のプロセスを正常に歩むには、「誰かに話すこと」である。
- ・死別体験者が抱える問題について、最も理解し助けとなるのは別の死別体験者である。

井上さんの講演では、リメンバー福岡自死遺族の集いの活動紹介、自死への偏見や誤解について、遺族の声をまさに代弁してくれるように届けてくださり、その後のワークショップでは、いつものリメンバーでのわかち合いの雰囲気、あの会場にそのままお引越したような、優しい穏やかな空気に包まれました。私も参加されたみなさんも感動を隠せませんでした。「聞くこと、語ることの大切さ」「わかち合いのちから」を改めて感じました。奥様を亡くされた遺族の方との出会いもありました。

今回、この講演会に参加して「本来、一連で一つの流れであるはずの自死遺族支援と自殺予防・対策の間に、何か大きくもあり、かつ微妙な溝のようなものがあるのを無意識的に感じてしまうのはなぜか・・・？」ここをあらためて考えるきっかけになりました。また、新しい出会いとたくさんの気づきがありました。今回参加できて、本当に良かったと思います(みなさんに感謝)。

(消化しきれないほど、たくさんの気づきがありまして、書ききれません・・・)

千葉大会に参加した、西村さんから頂いた感想のメールをご紹介します。

千葉大会、参加させて頂き、ありがとうございました。
事前に「シュナイドマンの自殺学」を取り寄せ、たよりない脳みそを総動員して、予習していったつもりでしたが、梁先生の読みの深さと、簡潔にまとめられたお話に、なるほど・・・、苦しいけど、なるほど・・・。亡くなった息子のこころに起こったこととしての「精神痛」を受け止めなければ、親として受け止めなければ、と思いました。

また、自死遺族の部会に出席して下さった方々と、こころが通じあえた事に驚きを感じました。あの、短い時間で、お互い、初対面で何の予備知識もない人同士なのに、遺族ではないのに「この人達なら、こころを開いてみようかな」と思ってしまう空気、「自死した息子の事、話せば解ろうとしてくれる人々が居る。」と感じた時の感動、忘れません。

もうひとつ気になっていたDVDを見ている人たちの様子、身動きもせず見入っていらっしやる姿を間近にして、「あ、私たち、役に立ったかも。」と思えたことに自分で納得ができました。会が終わって、何人もの人からお声をかけて頂き、世の中にはこんなに自死遺族のことを気にかけてくれている人がいる事に感動を覚えました。

ボランティアスタッフの方々も、皆さん素敵な笑顔の方々ばかりで、本当に参加して良かった。

こんなに世界の見え方が変わったのは、出産のとき以来かも、と思ってしまうました。人と人との変わりって、すごいです。

千葉での体験、まだまだ消化しきれていない西村でした。 2007・7・17

リメンバー福岡の仲間
4名が執筆しています！！

8月末 全国の書店にて発売！！

「自殺で家族を亡くして」～私たち遺族の物語～

全国自死遺族支援センター 編 三省堂刊

家族を自殺で亡くした衝撃。自殺を止められなかったことへの自責の念。

そして、周りに語ることのできない“沈黙の悲しみ”……

“もうこれ以上同じような悲しみに暮れる人を増やしたくない”

自殺に追い込まれるこのない「生き心地の良い社会」を創るために語り始めた遺族の物語です。

はじめての27人の体験集

夫・妻を亡くして。 息子・娘を亡くして。 父・母を亡くして。

—そして支援者・同行者からも—





みなさまからのご寄付に感謝

- ・大分県日田市 H様よりご寄付を頂きました。
- ・集いの時に使ってくださいと、I様からお茶の葉を頂戴しました。
- ・だまだまさんからは、お菓子を頂きました。

今年は梅雨明けが早く、いきなり訪れた猛暑が身体に堪える夏でしたね。今月は、お盆を故人と過ごされ、多くの思い出の中で心が揺らいだことでしょう。「この悲しみ苦しみは、一体いつまで続くのだろう…」 「どうやって乗り越えればいいのかのだろう…」 そんな思いの方もたくさんいらっしゃるでしょう。薄皮を一枚いちまい剥ぐように、みなさんの心が、穏やかになって行かれることを願っています。

リメンバー福岡 井上

リメンバー福岡自死遺族の集い 次回ご案内(第24回)

日時 2008年9月28日(日) 13時15分から4時まで

★ 13時受付開始・13時15分までにお越しください

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25回遺族の集いは2008年11月23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