

Remember 便り

27号 2010.3.21
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・リドレイ・ハヴァガル

われわれはみな

翼をひとつしかもたない天使だ

だから飛ぶためには

ただ互いを抱き寄せる必要がある

作者不明

平成22年1月24日 32回目のわかち合いには、13名がご参加されました。
複雑な気持ちで年末年始を過ごされた胸の内を、ぽつりぽつりと語られた言葉が、今も
思い出されます。

そして今年もまた、桜の季節を迎えようとしています。

★久しぶりに参加しました。

少しずつ前進出来ればと思っています。

気持ちが少し軽くなりました。

スタッフの皆さま、いつもご苦労さまです。



★年末年始の慌ただしさの中で、何気ない言葉に傷つけられたり、おめでたくもないの
に「おめでとう」と何度も言われたりと・・・

今日 リメンバーに参加して、その“憂さ”を晴らすことが出来ました。

ありがとうございました。

★年末年始の節目のせいか、息子がいないのに自分だけがどんどん年を越して、息子と
の日々が遠くなるのが悲しく、悔しく、切ないです。

また、二ヶ月後の分かち合いを楽しみにしています。

こういう場を与えてくださっていることに感謝いたします。

リメンバーの集いが始まった頃にご参加された“ママ愛してる”さんからメールが届
きました。そのメールにはみなさんへのメッセージがつづられていました。

追伸 参加者の方々に お伝え下さい。

泣いて泣いて下さい いずれは、会いに逝けるのだから リメンバーで 吐き出して下さ
い。そして 生きぬいて 下さい。必ずまた 会えるのだから。悲しみは 貴方だけじゃな
いですから。

リメンバー福岡自死遺族の集い 5周年記念講演会を終えて

私どもリメンバー福岡は、民間団体として安全で安心できる“わかち合い”の場を提供し、ご遺族の声を聴き続けて5年が過ぎました。

この5年の間には、平成18年に「自殺対策基本法」が成立し、法律の中で自殺は「社会的な問題」として位置づけられ、精神保健分野における自殺予防の取り組みだけではなく、未遂者・遺族ケアを含め、社会全体で自殺対策に取り組むことが定められ、国や行政、社会や世間の考え方も少しずつではありますが変わろうとしています。

しかし、長い歴史と文化の中で、自殺の問題に触れることをタブーとしてきた現実があり、そのことによって苦しむ遺族が存在してきたことも事実です。

今回の5周年では「語れる自殺 語れない自殺」をメインテーマに講演会を行いました。

遺族は、自死により亡くなった人のことを必ずしも語らなければならないわけではありません。しかし、語ることが出来ない世の中であってはならないはずですよ。

自殺の問題は決して簡単に答えが出るものではなく、100%防げるものでもないでしょうが、ゆっくりと歩み続けるリメンバー福岡と共に、この問題をわかち合っていたきたいと思えます。

町永俊雄さんによる基調講演「福祉と自殺問題」

町永さんは、長年NHKで社会問題の番組に取組み、現在は「福祉ネットワーク」「ETV ワイド・共に生きる」などの番組をアナウンサーとしてだけでなく、ディレクターとして企画の段階から携わっておられます。番組ではシリーズで「自殺」の特集を組み、自殺問題のフォーラムなども数多くコーディネートされています。



講演会后、アンケートに寄せられた参加者からの感想をご紹介します。

- 「福祉は特別な人たちの為のものではない」福祉は社会全体をどうとらえるかである。「well care well being」「自殺を感じていながら、その危機を遠ざけよう

としている心理」「自殺予防は生きる事の支援」等の言葉は胸に響いた。

- 「福祉・自殺の問題」が、私たちの社会生活の中の普遍的なものと深くつながっていく、皆の問題であることを感じました。
- 福祉というものが誰を対象としているのかという問いに対して、誰でも対象となりうるということ、同様に自殺問題も、人と人とのつながり、連携が世の中で大切なことなのだと思います。
- 自死遺族であっても心の整理がつかないまま暮らしておりまして、何かを社会に訴えていかねば！ 自死を理解していただきたい！ と思いながら言葉に置き換えることが難しく、混沌の中で時を過ごしておりますが、この町永さんの講演の中に私のこのもやもやした気持ちを代弁していただいた気がしました。感謝・・・。

「わかち合いの現場から DVD 上映」

2年前、自死遺族への理解とわかち合いの場を確立するためのシンポジウム、「自死遺族支援全国キャラバン」が47都道府県において執り行われました。

これは内閣府、自治体、民間がひとつになって行ったものです。

私どもは、福岡で行われるシンポジウムにどのような形で遺族の声を伝えるべきかを考えた末、わかち合いの様子をDVDに収録しお伝えした。そして今回その映像を5周年で再度上映しました。

(通常わかち合いはご遺族のみの参加で、見学やマスコミが入ることは一切ありません)



- 語れなかった自殺を語れる自殺にできる場として分かち合いの場はとても大切だと思いました。語ってくださったご遺族の方に感謝です。実際に自死遺族の方の声を聞いてとても心を締め付けられる思いでした。「特別な人ではない。普通に生活している方」とおっしゃっていてとても心に残りました。
- 遺族の方には、様々な思いがあつて(悲しみ・自責・怒り・憎しみ)、自死について向き合っておられて、その思いは善い悪いというもので計れないのだと思いました。
- ご遺族の方の生の声を聞き、胸が締め付けられるような思いでした。しかし、ご遺族の方が本当はどう思われているのかを私たちは知る必要があると思いました。

「パネルディスカッション」

2年前の映像の中で顔を出すことなく語っていた小早川さんとチイさんのお二人が、講演会のディスカッションで登壇し、これまでの思いやリメンバーに参加しての心境の変化などを語っていただきました。

同じ壇上には基調講演の町永俊雄さん、このDVDの撮影編集を手掛けてくださった「自殺対策支援センターライフリンク」の清水康之さん、「あしなが育英会」の西田正弘さん、リメンバーの井上の6名で、2年前の撮影時の



緊張した空気、撮影に協力してくれた遺族の勇気と責任感、語れない思い、語りたくない思い、語れない世間の空気、語り尽くせない胸の内 … 1時間半のディスカッションは、会場に参加された250名の方々の心にきっと届いたことでしょう。

- テーマの「語れる自殺 語れない自殺」についてとても考えさせられました。語らなくてはならないのではないかと強く感じました。
- 一番印象深かったのは、行政などの窓口の対応についてです。私の周りにも窓口で不快な思いをした人がいます。窓口の対応をどうしたら変えていけるのか考えさせられました。自死遺族の方が必ず通る道でもあるので、窓口は大切だと思います。
- 二家族の迷う本音（試行錯誤）も語られ、「リメンバー福岡」のネットワークの実施努力も想像できた。
- 『無理して語らなくてもいい。ただ語れない場ではいけない』という言葉が心に残りました。それはすなわち心が許せてない信頼できてないということ。それではやはり自分の中でしか解決できないということで、本当につらくてその会に行ったのに、何の意味もないと思うんです。自死の家族とかも関係なく、このような場はとても大切だと思った。
- 語れる⇔語れない、この境をうろうろしている自分。留まっている（同じところに）自分。どう生き、自死遺族として何をやればいいのかもわからない不安定で浮雲のような自分。でも、お一人お一人の方のお言葉が体の中にじんわりとしみこんでいくようでした。深く深く感銘を受けました。黒い雲の間から日が差し込むように、己の方向性が少し見えたよう・・・な。今の私でも悪くはないかな・・・。

「ピアノの調べにのせて」



昨年の4周年講演会に続き、今年の5周年も、九州労災病院精神科医師、下村泰斗さんにピアノ演奏をお願いしました。

お人柄が伝わる美しくやさしいピアノの音色に会場が包まれ、言葉では言い表せない、空間の心地よさでした。



- この演奏がなかったらきっと胸中に重い鉛を埋め込まれたまま会場を後にしていた。音楽で選曲された名曲で、メッセージを伝える精神科医に感謝している。素晴らしかった!
- とてもキレイな音で、とりはだのたつ演奏でした。
- ピアノの前のお話もピアノもとても素晴らしかったです。とても感激しました。
- ホットした。同時に、いろんな体験した個人同士が同じ場に存在することが奇妙だ。何かできたらいいのに。
- すばらしい時間でした。選曲も奏者のたたずまい、想いもすべてが浄化される思いでした。

フロアの展示 「自死遺族メッセージ～想い～」

会場入り口のフロアには、遺族の方々投稿いただいた15点のメッセージを展示させて頂きました。

- ひとつひとつのメッセージを読んで涙が出てしまっていました。一般市民の人が一人でも多くの人に見てほしいですね。
- 講演会の前に読ませて頂きました。自死者の遺族の気持ちってあまり普段聞けるものではないと思うので、とてもよかったです。読んでから講演を聞くことで、違う視点からも考える事が出来たように思います。
- 生の声、回想等様々ですが、個人を責めるのではなく記憶に残しておきたいこと、残さなければいけない、そして負の連鎖を止めたい





「語ることは、生きることそのもの」

NPO 法人全国自死遺族総合支援センター 杉本脩子

「語ることは、生きることそのもの・・・」リメンバー福岡の5周年記念講演会に参加した私の心からの感想です。

ご自身の言葉でそれぞれ語られた、小早川さんとチイさんのメッセージは、私の胸のうちに深くに届きました。この日までの心の葛藤はいかばかりだったかと、壇上のお二人の姿に眼頭の熱くなることをおさえられませんでした但同时に、私の涙は「人ってすばらしい」という明るい光に向かう感慨いっぱいのものでありました。

自殺対策基本法ができて、大切な人を自死で亡くした痛みを語るができるように、安心して分かち合い、支え合う場をつくろうという流れが広がりつつあります。心が動く体験をした時、嬉しいことが起きた時はもちろんのこと、悲しい時も、苦しい時も誰かにその思いを伝えたい、受けとめてほしいという気持は、人間として誰にとってもごく自然な反応です。もしも、それができないとしたら、それはとても苦しいことです・・・。自死で大切な人を亡くした多くの方たちが、その思いを語りにくい状況にあることから、この流れは一步も二歩も前進に違いありません。

ただ、この大きな流れの中で、語る意味を私たちは共有しているのだろうか？

語ること自体が、目的となっていないだろうか？語ることは、ほんとうのところ何なのだろうか？ そんな私の一抹の不安と疑問にしっかりと応え、語る意味を確認した密度の濃いひとときでした～語ることは、その人の人生を、その人らしく生きることのあらわれだと。





思いを語るということ

2002年2月15日 西日本新聞朝刊より転載

コラム 聴診記

大切な人を自死で亡くした人たちが悲嘆を分かち合う九州初の遺族会「リメンバー福岡」が発足する…と朝刊の一面トップで報じたのは2004年9月だった。自殺者が年3万人を超すことが社会問題となるなか、周囲の目から身を潜め、悲しみや苦しみを語る場所もない遺族たちに心を痛めた市民有志がボランティアとして始めた。

記事が出て問い合わせが相次いでいます、と代表の井上久美子さんから報告を受けて喜んだが、3年後、一人の女性から「私の夫はあの記事が出た日に亡くなりました」と打ち明けられ衝撃を受けた。

最期のときを過ごしたリビングの机に朝刊が残してあったという。

「こんな会ができるよ」と私に伝えてくれたのでしょうと言ってくれたものの、思い詰めていたご主人の背中を記事が押ししてしまったのではないかという思いもする。

不特定多数に向けて情報を発信するメディアの原罪かもしれないが、掲載がなぜあの日だったのか、一面トップという目立つ扱いにする必要があったのかと今も自問する。

もっとも、「どうすれば死なずにすんだのか」という問いを遺族は持ち続けている。リメンバー福岡の5周年を記念して先週七日にあった講演会でも、登壇した二人は、年月を経ても整理できない胸の内をしばり出すように声にした。

乳飲み子を遺して妻が逝った男性は、あなたが悪いのだという周囲の言葉に自分を保てなくなり、妻を憎いとさえ思ってしまったことを振り返った。でもこうした感情は一般の人には言えません。誤解を招きますからと言った。

テーマは「語れる自殺、語れない自殺」だった。井上さんがあいさつしたように、必ずしも語る必要はないが、語れない状況であってはならないという投げかけである。つまり誰もが心の嘆きを打ち明けられる社会こそ、遺族、犯罪被害者、高齢者や障害者、ひいては私たちが生きやすい世の中になるというのがパネリストたちの提唱だった。

終わっての懇親会で、ビールを飲んだ井上さんが的を射た。「生きやすい社会っていうけれど、社会っていったい何なのよ」。

要するに私たち一人一人が共感できるか、ということなのだ。

編集委員・田川大介



みなさまから、心暖まるご寄付を頂戴いたしました。

・福岡県久留米市 Mさま

・大分県大分市 Gさま



**リメンバー福岡は市民ボランティア団体として、みなさまからの善意で成り立っております。
ありがとうございました。**

リメンバー福岡自死遺族の集い 次回ご案内(第33回)

日 時 2010年3月28日(日) 13時から16時まで

★ 13時受付開始・13時15分までにお越しく下さい

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34回遺族の集いは2010年5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】 rememberfukuoka@yahoo.co.jp お問い合わせ・ご意見など

【HPのアドレス】 <http://www.rememberfukuoka.com> 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 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

