

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

リメンバー福岡自死遺族会は、発足より一年を迎えようとしています。ちょうど一年前、リメンバー福岡の発足と定例会の告知を西日本新聞社にお願いしました。「社会面の片隅にでも取り上げていただけたら有難いな」と思っていたところ、ある朝 新聞を取りに行くと一面トップ記事として、増え続ける自殺者の記事と共に、九州初の遺族会として大きく取り上げられており、私はこの問題の社会的な大きさを改めて受け止め、身の引き締まる思いでした。

初めての定例会は、参加の方がいらっしゃるのだろうか、不安な思いで迎えました。新聞の大きな力により27名のご参加がありました。あれから一年。その後も20名前後の方が福岡を中心に、そして他県からもご参加いただいております。

このリメンバー福岡が、ご遺族同士の出会いの場、語り合いの場になりますことを願いながら私どもスタッフも、皆さんと共にこの会を育てて行きたいと思っています。これからもどうぞよろしくお願い致します。

リメンバー福岡代表 井上 久美子

## Remember

この会は、自ら命を絶たれた方々のご遺族が、寄り添い語り合うことを通して悲嘆を分

ち合い、共に支え合うことを目的としています。

逝ってしまった大切な方の思い出を語り、その方を懐かしみ、残された悲しみや苦し

みを互いに共感することによって、心の安らぎを取り戻していただければと願っております。

---

リメンバー便りの発行に当たり、7月14日 第5回定例会の参加者に、  
定例会の感想やメッセージを頂きました。

今回 初めての参加でした。同じ立場ということから安心感がありました。一歩でも踏み出すチャンスになればと思います。 また来たいです。

平日の開催でしたので いつもお目にかかる方々と全く違う顔合わせになりました。人様のことを気遣える程の者ではありませんが、皆さん元気になっておられるでしょうか。いつも今回限りで、もうお目にかかることはないかとも思いながら帰るのですが、次回お目にかかれたらいいなと思っています。

母が自死して32年 ずっとひっかかっていたものがおなじ気持ちを聞き、やっと自分一人じゃない 皆苦しんでいられる話を聞き これですっきりと前向きに生きていけると感じました。

日ごろの悩みを誰にでも話すことが出来ないので、年令の差はありますが、話すことによって心の負担が軽くなります。

とかく家にこもりがちな方は出席することによって気持ちも晴れます。

話したくても心の中に納めておかなければいけないことをずっとため込んでいるのは辛いことです。 それを開いていただける場、同じ思いをした人に聞いていただける場があるというのは、すこしでも心の安定につながっていくと思います。

初めて参加し、少し心の整理がついて行けるのではないかと思いました。 残されたのは自分でだけではなく、家族があり、その家族への思いも少し目を向けれる様になれるのではないかなと感じました。

心がなごみます。たのしみに来ています。 A . H



妻を自死で失ってから4ヶ月になります。その間 2回この会に参加させていただきました。妻の死因は家族以外には一切秘密にしているため、普段は本当のことを話す

機会がありません。(注・私は仕事の関係で福岡にきておりますので近くに身内はおりません)その意味では心置きなく真実を語り合える唯一の時間と場所を提供いただき、ありがとうございました。 K・M

いろんな思いを自分一人で抱え込まないで、聞いていただけて、ありがとうございました。

少し安心? いたしました。一人ではないことを知りました。皆様から安心という元気をいただき、本日から少し元気に生きてゆけそうです。

一人で悩まず、勇気を持って定例会へ来てください。必ず皆さんに 支えられます。

たくさんの方からメッセージを頂き、大変感激しました。  
FAX やメールでの投稿も募集しています。一言でも結構です  
あなたの思いを言葉にしてみませんか?



## シンポジウムのお知らせ

北部九州ホスピスの会 北九州精神保健福祉センターによるシンポジウム

「自死遺族のグリーフケアと自殺防止～コミュニティはタブーを

乗り越え悲しみをシェアできるのか」

「あしなが育英会・自死遺児支援」西田正弘・小倉記念病院精神科医師 三木浩司

NPO ホームレス支援機構 牧師 谷本仰 ・ リメンバー福岡 井上久美子

日時：平成17年9月10日(土) 開場：13:30

場所：〒802-8560 北九州市小倉北区馬借 1-7-1

北九州市総合保健福祉センター「アシスト21」 TEL：093-522-8729

福岡市精神保健福祉センター 自死遺族のための市民フォーラム

基調講演 大妻女子大学 松本寿昭先生

日時：平成17年9月15日(木) 14:00～16:00

場所：福岡市中央区舞鶴 2 - 5 - 1 あいれふ 7 階 第二研修室 TEL：737-8825

参加費：無料

## ボランティアスタッフ募集

定例会当日 11 時（変更もあり）に会場にきていただき、準備をお手伝いしていただける**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きます。

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。

18:00 までです。申し上げにくいのですが、無償ですし、参加料 1000 円も頂きます。

只今、スタッフ全員も参加料を支払っている現状ですので悪しからずご了承ください。

メール・電話・FAX・でご連絡ください。電話は留守番電話になっております、ご連絡先

を録音ください。

（今回のスタッフ募集は、定例会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、定例会の準備をしながら  
ご意見やご希望をお聞かせください

### 次回定例会のご案内（第 6 回）

日時	2005年9月18日(日)	午後2時15分～5時(午後2時 受付)
会場	あいれふ 8F 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」となっております
参加費	1000円	<u>第7回定例会は2005年11月27日(日)です</u>

【お問い合わせ先】 TEL/FAX 092-525-2308 留守番電話での対応になっていきます折

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

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

共催 福岡市精神保健福祉センター

