

# Remember 便り

14号 2007. 11. 3  
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

雨が降っている  
空が悲しみに覆われて  
泣いているように

振り返ることも  
前に歩き出すことも出来ず  
私は立ちつくしたまま  
ただ雨に打たれている

だけど そうして  
草木は花を咲かすのでしょう

9月23日の集いに参加された  
～だだま～さんのメッセージです

## 秋の陽射しの中、みなさまいかがお過ごしでしょうか

9月23日、18回目のリメンバーの集いには

26名のご参加があり、はじめての方は17名でした。

集いに参加された方の感想は…



- ♪ 今回の参加は、私自身の為でもあるが、娘達のことを一番に考えた。  
私は夫と息子を自死で亡くしました。娘達にとっては、父親と兄弟。  
「今日もお兄ちゃんの夢を見た」と報告する娘たちが、これから先生きて行く為に私に出来ることは何か、ゆっくり考えていきたい。  
今日出会えた皆様に感謝いたします。
  
- ♪ 今回初めて参加させて頂きました。  
同じく兄弟を亡くした人たちのグループで話をしながら涙ぐむことが出来ました。  
親に対する思いや、亡くなった人への共通した思いが感じられ、とても共感出来たことに感謝しています。日常ではなかなか味わう事ができない体験をさせていただき、ありがとうございました。 チコ
  
- ♪ 今日初めて参加させて頂き、自分だけの心の中の葛藤が少しほぐれた気がします。  
共感してくれる人と、少しの時間でもわかち合えることは、形でもなく、手段でもなく、気持ちを整理して行けることを感じました。
  
- ♪ 2回目ですが、やはり来てよかったです。  
この気持はここに来ている方だけしか分からないから。  
前回よりは話が出来て、自分の気持ちが楽になりました。ありがとうございました。
  
- ♪ 泣きたい時は我慢せず、思いっきり泣く方がよいです。  
思いっきり泣けば、少し心と身体が軽くなります。私も体感しました。
  
- ♪ 同じ思いを持った方がいらっしゃること。  
年月とともに変化していくこと。変わらないこと等、また改めて色々考えることが出来ました。辛いけれど 笑ってる自分に力強さを感じる今日この頃です。 みどり
  
- ♪ 父の思い、母の思い…。こんなに大切な命をあきらめ切れなくて悲しんでる親を、あの子はどう思っているのでしょうか。リメンバーの皆様の優しさに力を借りて、よたよたと、日常生活に戻ります。  
今日も娘を思い泣きました。スタッフの皆様、本当にありがとうございます。 キヨ

♪ この集いでの出会いも、自死を選んだあいつからのプレゼントやメッセージのような気がします。

♪ 「命日」なんて、一年の暦の中から消えてしまわないかと、いつもいつも思っていました。私一人が悩んでいるのではない。遺族の方々、それぞれ重い荷物を背負っておられることが、直接、生の声として聞かせてもらったことでよく分かりました。時間が必要と思いますが、又参加させてもらって、残された人生、前向きに歩いて行きたいです。できると思います K. H

♪ 友人を亡くした私が、この集いに参加してよいのか、また自分の思いを語ることが良いのか、戸惑いしましたが、出席させて頂き、何かしら気持ちを落ち着かせることが出来ました。ありがとうございました。 G G G

## リメンバー福岡3周年記念講演会を終えて



今回の講演会で自死遺族として、社会に伝えたいことや、娘への思いを述べて欲しいというお話を頂いたとき、これまでの私でしたらお断りしていただろうと思うのですが、何故だか今回はお引受けしていました。「辛ければ、いつ断ってもいいから」という井上さんの後押しが「やれるかも…」という気持ちにつながりました。

娘が亡くなって4年近く、未だにあきらめきれない気持ちや、娘が次第に遠くなる寂しさ、それらのものに区切りを付けきれずにいた自分に、“何か”を求めたのかもしれません。

自死遺族として、社会に訴えたいことはもちろんありますが、今の私には、娘に自分の気持ちをきちんと伝えたいという思いが強く、9月2日当日は、娘への思いを手紙で語りかけるという形になりました。

しかし、その作業はなかなか簡単にはいきません。いつも漠然と心の中にある気持ちを言葉に置き換える作業は想像以上につらいものでした。

私はウォーキングを日課にしていますが、暮れゆく山や田畑が黄金色に染まる夕方、その文言を考えるだけで涙がこぼれます。



一体私は娘に何を伝えたいのだろうか？

当日、舞台のそでに座り、私はその向こうにたくさんの方々が聞いてくださっていることも忘れ、私の目の前にいる娘に語りかけました。

読んでいる間は、私と娘だけの2人だけの世界でした。

私がこの世での人生を終えて、娘が迎えに来てくれた時にも、私はこの手紙と同じことを娘に言うでしょう。

読み終わると、放心状態でした。悪い感触でもなく、でも娘への思いが吹っ切れたわけでもありません。ポツカリと穴があいたような、不思議な気持ちです。

講演会から2か月が経ち、そんな感情が残っているのですが、加えて私の中の娘が遠くに行ってしまう寂しさも感じます。

でも以前と違い、その遠くに行ってしまう事に、“絶対にあきらめ切れない”という切羽詰まった感情は伴いません。

「もうあの子は戻らないんだ、行ってしまったんだ…」と自然に思えるのです。大きな前進とは言えないかもしれませんが、立ち止まったままだった自分が、わずかなづつ動き始めたということでしょうか。

リメンバーの分かち合いに参加するようになって3年、スタッフの皆さんの暖かさに支えられ、ここまで参りました。

リメンバーは、私の隠れ家的な存在で。

娘を思い、泣き、語れる、安心して大切な居場所です。

スタッフの皆様感謝するばかりです。本当にありがとう。—合掌— キヨ

## 講演会で発表していただいた、

### 天国の娘さんへ宛てた、キヨさんからのお手紙です



ケイ、ケイ・・・ その名を声に出すだけで胸がつまります。

ケイ、そちらの暮らしはどうか？

ケイがいなくなって3年と8ヶ月。

ぼろぼろで本当に つらい 苦しい日々だったね。

今はもう あの激しく苦しい葛藤から解き放たれて 心は平穏ですか？

お母さんは ケイに会いたい。  
ケイの肌に触れ、抱きしめて、話したいことが山ほどあるとよ。

山ほどあるけど まっ先に「ごめんね」と言いたい・・・。

ケイごめんね、ごめんね、お母さんが悪かった。  
お母さんがバカやった。  
生きてくれているだけで良かった。  
こんなに大切に かけがえなかったのに。  
失ってはじめてそのことに気がついた。  
ケイが元気なうちに「生きていていいよ」と言えばよかった。  
「お母さんのために生きてよ」と伝えればよかった。  
お母さんは一緒に暮らしていても 何の力にもなってやれなかった。  
おろか者でした。  
ケイ ごめんね。

ケイと共に年を取り、苦しい日々を乗り越えて  
成長するケイを見てみたかった。

ケイがいつ帰ってきても すぐ元の暮らしができるよう、  
部屋も、服も、歯ブラシも、お気に入りのシャンプーやタオルもそのままにして  
待っているけど、ケイはもう帰ってこないんだね。

ケイ、いつかまたきっと会えるよね。  
ケイが迎えにきてくれるその時まで  
お母さんはケイに花を供え、お菓子や果物を供えて待っています。

ケイの心が 今は  
平穏でありますように・・・。



この度の記念講演会には、遺族として又、微力ながらスタッフとしても関わらせて頂きました。

ここでは両方の立場からの感想を書かせて頂きたいと思います。

まず、遺族の立場で印象に残ったのは、平野さんの三味線の演奏と、それに先立つ彼の「父に届けと思いながら、語りながら、三味線を弾いている」という言葉です。

大きな悲しみを抱えながらも、自分のできる限りのことを精一杯やっている姿。

かくいう私も心の片隅に悲しみをしまいつつ、日々の仕事を淡々とこなしている。

「そうだなあ、遺族はみんなこうして生きて行ってるんだなあ… という一体感を感じることができました。

又、私はパネル展示にもメッセージを寄せさせて頂きました。

丁度、自死遺族への1000人アンケートの時期と、メッセージの仕上げの時期が重なり、かなり深く故人へのことを考えることになり、精神的につらくもありましたが、久しぶりに故人を表の世界へ出してあげることができました。そして、微力ながらそのパネル展示を手伝わせて頂きました。

この展示は、スタッフのMさんの陣頭指揮の下、製作されました。文字の配置や台紙の色使い、資材購入、出来上がったパネルの配置決め等など、この間のMさんの奮闘ぶりには、本当に頭の下がる思いで一杯でした。

そして当日、実際どれくらいの方が足を止めて見てくださるのかな… と不安を抱えていましたが、全くの杞憂でした。

本当に真剣な眼差しでメッセージに目を通してくださる多くの方々を目の当たりにして感謝の気持ちでいっぱいになりました。

Mさんは、この展示の為に寄せられてくるメッセージを読んで、「ひとつたりとも漏れなく展示する！」という強い決意を示されていました。その強い気持ちがきっと来場者の方にも届いたのだろうな… と感じました。

今回は遺族として、スタッフとして、このような得難い貴重な体験をさせて頂きました。ありがとうございました。 R, M

## 弟八

あなたは あの世で  
ゆっくり休めていますか？  
それならば安心です。

あなたは とても 聞き上手でしたね。  
そんなあなたに 聞いてほしいことが、  
いっぱい いっぱい あるんだけどなあ…



本当に あなたとは  
もっと いろいろな  
話しが したかったなあ…。

講演会でメッセージを取り上げて頂いてありがとうございました。大勢の方々にアピールしてみて、遺族の方々には同じ思いの方が多し事を知りました。遺族でない方々にも、自殺という事柄が残す物の大きさを少しでも伝えることが出来たかな、と思っています。Yukiko

### 講演会で伝えた、Yukikoさんのメッセージ



わたしの可愛い息子は、4年4ヶ月と13日前に、一人で逝ってしまいました。19歳でした。とっても優しく、繊細な、わたしの大切な息子でした。

息子は、自分の大学の、次期の授業料の支払いを待たせ、兄弟の入学式が無事に終わった一週間後、誰にも迷惑を掛けない気遣いをして、死にました。

ある日、あの子は私に、「ママ誰にもいわないで」と念をおして「こんな僕じゃ、これからちゃんとやっていけないに決まってるよね。」と言います。「何を言ってるの、これからいろいろ勉強していくんでしょ、大丈夫よ。」と答えると、「僕は今死にたい」と突然いい出すのです。私は、その言葉の重みを、理解できずにいましたが、彼の真剣な眼差しに、心は動揺し、涙を流して泣きました。泣きながら「あなたが死ぬんならママも死ぬ！」と叫びました。

そんなやり取りがあったけれどそれからの息子は、明るく、家の手伝いも良くしてくれて、食欲もたいへん旺盛でした。私は、「あの子はふっきれたんだな」、「私も若い頃は、なんでも無いことで、よく悩んでいたし・・・」なんてのんびり構えていました。でも、息子の中では着々と計画が練られていたのです。

思えば一年ほど前の大学受験を控えた頃に、息子は眠れない日が続き、精神的にも随分と追い込まれた時期がありました。きっとその頃から息子の中では、大切な何かが悪れ始めていたのでしょう。

その日の夕方、息子の部屋の戸を開けた時、息子は、いつもの場所にいませんでした。でも、すぐに、ロープに下がった、彼の姿が飛び込んできました。救急車を呼び、警察が来て、葬儀社の人々が段取りをして帰った後、一晩中、ずっと息子の顔を見つめて過ごしました。とっても可愛い、気持ちよさそうなお顔でした。不思議なことに日が昇るまで、一滴の涙も出ませんでした。

通夜、葬儀が嵐のように過ぎ去り、家族が、職場へ、学校へとそれぞれ出掛けていき、私はお骨になった息子と二人、家に取り残されました。何も手に付きません。テレビも見られません。夜も眠れず、恐ろしく不安な気持ちで、

日の出を迎える日々が続きました。死んで、息子の所に行くことばかりを考えていました。「私が死なせてしまったんだ」「あの時こうすればよかったんだ・・・」その繰り返しでした。

そんな時、新聞の“自死遺族”という文字が目飛び込んできました。記事の中に、「親が自殺した子供は、将来の選択肢の中に自殺と言う文字が加わる」と言う言葉がありました。その言葉は私にとって、衝撃の内容の記事でした。「わたしは死んではいけないんだ」。

これまで、息子の後を追うことしか考えられなかった私は、漠然と、そう受け止めていました。それからしばらくして、また新聞で、こんどは自死遺族の集いが開かれることを知りました。

何かにすがるように、恐る恐る集いに参加をしてみました。そこは、私と、亡くなった息子が必要としていた場所でした。息子のことも、今の私も、誰からも批判されることもなく、とがめられることもなく、ありのまま、全てを受け入れてくれるところでした。

「忘れなさい」、「前に進みなさい」と言われることもなく、私と息子を包み込んでくれる空間でした。亡くなった息子が、望む場所だと思います。

私は、今も息子のことを限りなく愛しています。だから息子のすべてを認めてあげたいのです。息子が、最後にとった行動もです。それは、「自死を選んだあなたは悪くないよ」ということも含めてです。

そのことはわたしにとって、とても重く辛い事です。息子のとった自殺と言う行為を認めると言うことは、自殺防止とは相反することになるかも知れません。

でも、あえて皆様をお願いしたいのです。生まれてから、自ら死を選ぶその時まで、私たちが一生かかって成し遂げる人生を、彼は、風が吹き抜けるように生き抜いて、そしてひとり逝ってしまったのです。彼の19年は、とても深い人生であったに違いありません。

彼は、胸を張って、太陽に向かい、「僕の生涯は、誰よりも充実していた！」と叫んでいるに違いありません。

どうか、その息子の尊厳と名誉を認めてやってください。自死した人は、悪いことをした人でも、弱い人でもないんです。ただ、もう十分に生きたから、召されていったのです。





### 3周年記念後援会に参加して



今回私は、スタッフとしてこの講演会のお手伝いをさせていただきました。  
当日の参加者の多さに驚いたとともに、こんなに多くの方々が何らかのかたちで自死に関わっていらっしゃるのかと思うと悲しい気持にもなりました。

自死を体験した者は、なかなか凍ってしまった心が溶けません。  
このような記念事業を通して 多くの方に 自死遺族をいつでも暖かく迎えてくれるリメンバー福岡があることを発信していけたら と思いました。 チィ

### 今 心に思うこと

リメンバー福岡 井上 久美子

伝えることの意味、伝わることの意味、そして知ることの大切さを感じた、この度の3周年記念講演会でした。

私たちが、社会に何かを求めるのなら、それは伝えることから始まるのではないのでしょうか。

今回の講演会では基調講演で、あしなが育英会の西田正弘さんが遺族支援について、お話くださいました。

大学生の桂城舞さんは父親を亡くした体験を語り、津軽三味線の音色と共に亡き父への思いを平野ノビさんが伝え、そしてメンバーの仲間たちからもメッセージを伝えてくださいました。パネルディスカッションでは、医療、行政、報道の方々と共にこれからの社会に求められることを話し合いました。


追い詰められ、自死を選ばざるを得なかった人たちのことを、遺された者の生きづらさを一人でも多くの人に伝えること、それも私たちの活動の一環になりつつあります。

集いの中で共感し共有し、本来の自分を取り戻すこと。そしてその一方で、残された人たちがどんな生活を強いられているのか… 私たちには伝える義務があるのではないのでしょうか。

大人も子どもも、こころ病む人も、からだ病む人も、全ての人たちが暮らしやすい世の中になるよう、切に願うリメンバー福岡の講演会でした。

ありがとうございます

★この度 国際ソロプチミスト博多 長尾恵利子様より、3万円のご寄付を頂戴いたしました。ありがとうございました。

★9月2日【リメンバー福岡3周年記念講演会】は、日本財団からの助成金を頂き、開催することができました。ありがとうございました。 **日本財団** 助成事業  
The Nippon Foundation

みなさまからのメッセージをお待ちしています。  
通勤、通学途中の出来事、庭に咲いた花のようす…  
言葉に出せない重たい心の内… メールや手紙に乗せて届けてください。  
リメンバー便りに載せて発信させていただきます。

### リメンバー福岡自死遺族の集い 次回ご案内(第19回)

日時 **2007年11月25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20回遺族の集いは2008年1月27日(日)です**

【お問い合わせ先】 ☎ 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

