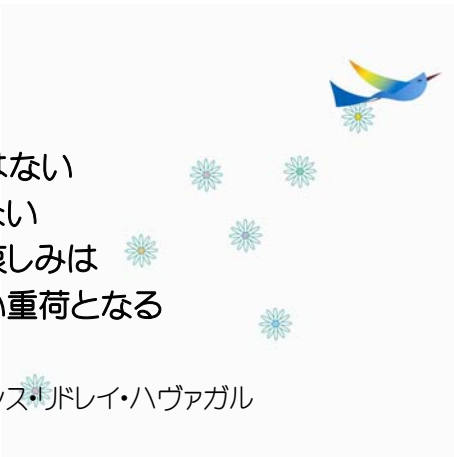


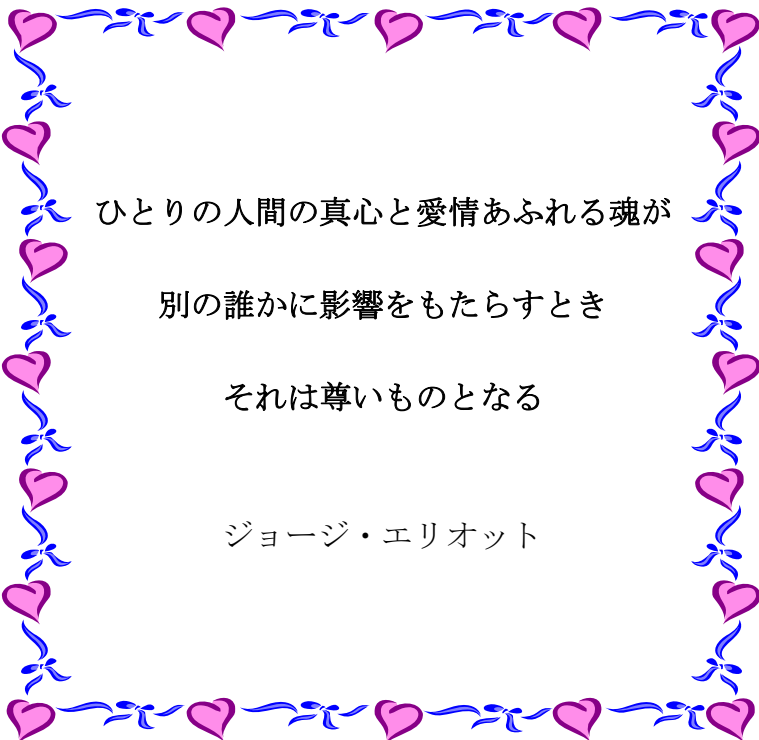
Remember 便り

20号 2008. 11. 8
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



ひとりの人間の真心と愛情あふれる魂が

別の誰かに影響をもたらすとき

それは尊いものとなる

ジョージ・エリオット

9月28日、24回目の集いには、32名の方がご参加され、
そのうち19名の方が初めて参加された方でした。

みなさんから参加後に頂いたリメンバー便りへのメッセージです・・・

♪ 一度話してみたら 楽になれるから。

♪ 涙枯れるまで泣いたら良いー そう身内に慰められるのですが・・・

涙は枯れることはない

次から次にあふれてくる

日にちが薬よ！・・・そう慰められます

でも、毎日、何か月、何年過ぎようと

悲しみが癒えることはない

涙が枯れることはない・・・辛い

p o o h



♪ やはり来て良かった。

心が落ち着きました。

M. S

♪ “どんな理由があるにせよ、本人が行ってしまったら、残された者は自分を責める”
ということは全ての方の共通の思い出あるということがはっきりしました。

そして本来はそれが責められる筋ではでいということも、お話を聞いていて良く分かりました。

ひとりで自分を責めていることから脱出するためにも、こういう会に出席して他の方のお話を聞くことは、とても有意義であると気付かされています。

お会い出来た方々へ感謝致します。

ありがとうございました。

村上

♪ 「自分の為に泣くのではなく、亡くなった人の為に泣いていますか？」とリメンバー便りの中でみかけた。

私は夫や長男の為に泣いているのだろうか？

本当にここに参加することで自分を見つめられる

皆さんの顔が見られて嬉しい、安心出来る場ですね。

♪ 娘を亡くしてしまってから、私の心の中は氷のように冷たくカチカチです。
心が冷たい為か、身体もブルブル震えています。 りんご

♪ 9月は亡くなった娘の誕生月でした。
元気だったら29才・・・。
ケーキに29本のろうそくをともし、残った家族で吹き消し残った4人で食べました。
5年も経とうかというのに、ケーキを食べながら
「どうしたら死なずにすんだんだ・・・。」と涙ばかりがこぼれました。
今日も娘を思い泣きました。 キヨ

♪ 3回目の参加です。
自分の気持ちを話せる場があつてよかったです。
ありがとうございます。 きらら

♪ 生きている私たちが、外で泣かずに人並に生活していくのは大変です。
不本意から、亡くなった息子に悪態をつくことも度々です。
「これくらい許してくれるよね。だって年の初めにみんなで生きて行こうって約束したのに、あんたが先に逝ったからこれくらいの悪口は聞いてくれるよね」と彼に断っています。
ひどい親娘ですが、でもやはりずっと22年間生涯の半分近くを共に暮らして来た仲間が確かにいたのですし、写真を見るとあの時期に結局タイムスリップして涙が出ます。
でも、私が涙を流すのを認めてもらえるような社会ではありません。
このように故人のことを自分の気持ちで思うままに語り、怒り、泣ける場が有ると
いうことは、とても有り難いことだと思います。
ありがとうございました。

♪ 自分の立場と違う立場の人の思いを聞くことが出来て良かったです。
今日からまた生きていくエネルギーをもらいました。 みかん



♪ 久しぶりに参加させて頂きました。

以前いらっしゃった方の顔ぶれをみてほっとした感じになりました。

前は、ほとんど話されなかった方がせきを切ったように色々なことを話された姿に、たくさんの思い出を出すことができ、よかったなと思います。

以前の自分がそうだったように、きついけれどきつと気持ちの変化がある！と思いました。 みどり

「お母さん」 声にめざめし「午前四時」

い^きこ^こ娘の やさしい声よ 月命日よ

か^ぜ寒風の吹く 季節となりぬ 海の辺に

眠る娘に 布団掛けたき

M・I

今回の集いには、滋賀県の自死遺族会から4名のご遺族が参加されました。

みなさんは滋賀県で「凧(なぎ)の会 おうみ」という自死遺族会の運営スタッフです。

現在、全国各地で行政や民間の運営による自死遺族会が始まろうとしています。

それぞれの地域で、より心地よい遺族会の運営が行われるために、各地の遺族会のスタッフには、これからもリメンバー福岡へのご参加の窓を開いて行こうと考えています。

リメンバーの集いにご参加の方々からも、「自分の地元で遺族会が欲しい」といった声が度々聞かれます。福岡県内にも、リメンバー以外の遺族会が立ち上がり、もっと参加しやすい条件を整えたいですね！

「凧(なぎ)の会 おうみ」の高谷さんからリメンバーに参加されての感想を頂戴しました。

初めて参加させていただきました。滋賀自死遺族の会「凧(なぎ)の会 おうみ」の副代表、高谷と申します。今回はありがとうございました。

リメンバー福岡のスタッフの方々とは、昨年7月の飛騨高山での日本ホスピス・在宅ケア研究会全国大会で一緒させていただいたのが最初です。

その時みなさんが、明るく温かな雰囲気を保たれながらも、一方で、素晴らしいチー

ムワークでテキパキと動かれる様子を見て、このような人たちが開かれている集いもきっと居心地の良いものなんだろうな、という印象を強く持ったのを覚えています。

今回、突然の研修のお願いであったにもかかわらず、しかも、例会に加えて4周年も控えてスタッフのみなさんも何かとお忙しい中、とてもあたたかく迎えていただいて、ありがとうございました。本当にうれしかったです。

おかげさまで、風の会の運営に関してはもちろん、また、個人的にも非常に意義深い、良い時間を過ごすことができました。

僕は、5年前、28才の時に妻を自死で亡くしました。

遺族の会には、彼女を亡くしてから3週間後くらいに大阪のある会に初めて行って以来、ずっと参加してきました。100%僕を信じて頼ってきた人を失った、助けられなかったという自責の念はとても大きく、それは今でもそう変わってはいません。

しかし、遺族の集いなどで自分の体験を語り、また、他の人の様々なお話をお聞きすることで、落ち着いて心の中の色々な事を整理して考えられるようになってきました。

そして次第に、自分の周囲にいる人が、その人のそれぞれの人生の中で、たとえ1%でも2%でも自分の事を必要としてくれる部分があるのなら、その1%2%をたくさんの人から集めれば、少しでも100に近づける事が出来て、生きる目的というか、また生きていってもいいかなあ、と、そう思えるんじゃないか…と考えるようになりました。

そうやって、あちこちで性別も年代も違うたくさんの人とつながっていると思えることが自分を支えているんだと実感しています。福岡にお伺いして、参加者やスタッフのみなさんとお会いして色々なお話ができた事もまた、これからの自分にとっての大きな支えの一つとなっていくと思います。

今回、初めてご参加の方が多かったようで、僕が入らせていただいた分かち合いのグループでも、お話を聞いていて本当に心を揺さぶられる思いで一杯でした。地域性や風土の違いなど様々な要因からか、福岡と滋賀では、参加者の人数や会の雰囲気などで異なっている部分もあるとは感じましたが、ただ、参加された方みなさんが抱えていらっしゃる苦しみ・悲しみにはどこの地であっても変わりはないと思います。

「風の会」の名前は、「風」が、風が止んで海面が静かな状態を表すように、一人でも多くの遺族の方が亡くなった人のこと、ご自身のこれからのことなどを穏やかに考えていけるように、会が少しでもその手助けとなれたら…そんな思いから名付けました。

リメンバー福岡に参加された方やスタッフの方々、お一人お一人とゆっくりお話させていただく時間はありませんでした。どうかみなさんが風のような穏やかな時を持たれることを、そして、またいつかお会いできる日が来ることを願っております。

本当にありがとうございました。



みなさまから、心暖まるご寄付を頂戴いたしました。



大分県日田市 H・K様 東京都中野区 井上憲司様
福岡市 浅野慶子様・福元玉江様
福津市 M 様 福岡県三潴郡 M 様
茨城県安禅寺 染谷典秀様 うつ病学会様
佐賀ビッグフード「わかち合い」の会よりアロマのセットを頂きました。

ありがとうございました。心から感謝いたします。

リメンバー福岡自死遺族の集い 次回ご案内(第25回)

日 時 **2008年11月23日(日)** 13時15分から16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26回遺族の集いは2009年1月25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

