

# Remember 便り

7号 2006. 8. 28  
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

～共通の気持ち～

自分の中に引っかかっていた気持ちを  
別の人が言ってくれた時 心のつかえ棒が取れた気がしたよ  
前向きになるのは まだまだ難しい事かもしれない  
でも 前を向こうとする気持ちが大事だって改めて感じたよ  
少しずつ 心のもやもやを照らして行こう  
朝の来ない夜は無いから・・・

16歳 ユッチー

5月 ユッチーに始めて会ってから、リメンバーのみんなはユッチーのことが  
とっても気になっていました。

7月 この前よりも少し緊張が解れた、優しい顔で受付に現れたユッチー。  
みんなとっても嬉しかったよ。

集いが終わっても いろんな話を聞かせてくれたね。 ありがとう。

9月 また会えるといいね、待ってるよ。



7月30日 22名のご参加 初めての参加者は5名でした。  
今回も皆さんからメッセージを頂いています。



★2回目の参加でした。

前回よりも自分の気持ちを話すことができて良かったです。

誰かに話すことで少しでも気持ちが落ち着いて楽になりました。 Y.H

★涙を流した分だけ元気になれる。

その場にいらっしゃる一人ひとりの思いが、何も話せなくても伝わり、涙が出てくる。

そういう場が今まで私の周りにはなく、自分を偽って生きてきた。

しかし、リメンバーにくると、素直に話せる。素直に涙を流せる。

そんな集いにあなたも来てみませんか。気持ちが楽になりますよ。

★まるで実家に里帰りした時のように、この集いに参加することで慰められています。

同じ立場の方々と共にゆっくりと娘を思い、語り、泣く、この時間が私にとって

とても大切です。皆様、本当にありがとうございます。感謝 感謝です。

★同じ立場の人の思いが聞けて、「ああ皆一緒なんだ」と安心することが出来ました。

もう9年も経過しているのに、もしかして若い人の力になれるかもしれないと思っていましたが、まだまだ無理でした。

★自分と同じ人達とホンネで話し合えて、誰にも言えないことも聞いてもらえるので

「自分一人だけが辛いのではないんだ」と思える。

★同じ苦しみの中にいる人がいるんだなーと思いました。

だからと言って今の現状が変わるわけではないのですが、孤独な気持ちが少し軽くなった気がしました。 かよ

★子どもさんを亡くされた、まだ間もない方の話を聞き 自分と重なり胸がつぶれる

思いです。 まず一ヶ月、一年、頑張って生きて行って欲しい。

そして自分も一日いちにちを重ねて生きて行こうと思います。



★残されたあなたへ、どうか自分を責めないでください。 K.S

★どんなに嘆いても妻は帰ってこない。 もう泣くのはやめました。  
これからの道のり、一人でやっていきます・・・

迎えはたのむね ママ

ママ愛してるよ

★今日は様々なお話をしました。涙もあったのですが、思い出のところで笑顔もあって、暖かい気持ちになれました。



★「自主会合」について

リメンバーの会合は2ヶ月に1回で適切だと思うが、その他に、定例会に数回参加したことがある、気の合うメンバーで食事会などを行うことも良いと思う。 幸平

★何回かお世話になっておりますが、7月30日のグループの振り分け方が、私は良かったです。話の内容が同じ事であったこと、年齢は違っても 私だけが と思う気持ちが少しだけ和らぐような気がしております。

グループの皆様、本当にありがとうございました。今後とも宜しくお願い致します。

★今日話された中で、ある年配の方から「人の一生はあっという間で、辛く苦しいことも、あっという間というようなことを言われた」と話され、そのことが心に残りました。 21才という短い一生を終えた息子でしたが、21年間も70、80年間もあっという間なんだ・・・と妙に納得したような感じでした。

みどり

★5月にお休みしてしまったので、とても久しぶりのような気がしました。

みなさんの顔を拝見して、ここに気持ちをわかってくださる方達がいると思え、やっぱり来てよかったと思いました。

慰められて、少し元気をもらって、息子に 25年間ありがとう と言いたいです。

R



## リメンバー福岡 2周年

「リメンバー福岡」は今年で3年目を迎えようとしています。

平成16年9月、相次ぐ台風の雨の朝、朝刊を開いた私は度肝を抜かれました。なんと一面トップ記事に、「九州で初めての自死遺族会・福岡に発足」と、増え続ける自殺者の記事とともに「リメンバー福岡」が大きく紹介されていたのです。

「告知依頼はしたけれど、なにも一面に載せなくても。灯台の灯りが強すぎては遺族が参加しづらいと、アドバイスをいただいていたのに」と予期せぬ出来事に不安を募らせ、会場の追加にあわてふためきました。

初回は九州各地から29人の参加。その後も2か月に一度の集いには20人を超える方々が参加されています。

10代から70代まで。四十九日もまだ済まない方から68年前の出来事の方まで、その背景もさまざまです。

発足当初から、福岡市精神保健福祉センターに共催という形で支援を仰ぎ、会場を提供していただき、職員もスタッフとして集いに参加しています。

毎回参加者から頂くメッセージの中には、「皆さんに会えることだけが私の生きる支えです」「次のリメンバーまで生きてみようと思います」との声もあり、それらを載せた「リメンバー便り」を2か月に一度発行し、これまでご参加いただいた方々に無料で郵送しています。

また参加を迷っておられる方々に少しでも集いの雰囲気を感じ取っていただきたく、皆さんの了承を得て、「リメンバー便り」をHPに掲載しています。

社会の中でお互いの接点が見いだせない環境にある自死遺族同士のつながりの場、分かち合いの場になること、そして社会の壁、家庭内の壁により、この集いに参加することができない人達が、いつの日かりメンバーの扉を開けてくださるその日のために、私たちは細く長くこの集いを続けて行くことを誓っています。



リメンバー福岡 井上久美子

## 絶望から生へ ～生きづらさを生きぬく～

日 時： 平成18年9月3日(日) 13:30～16:30

会 場： 都久志会館ホール(福岡市中央区天神4-8-10)

参加料：500円

1部 13:30～15:00 基調講演 「生きるということ」

講師：江川 紹子(ジャーナリスト)

2部 15:30～16:30 パネルディスカッション

出演：渡辺 正幸(ビリーブ福岡主宰、元タレント)

井上 久美子(リメンバー福岡 代表)

申し込み <http://www16.ocn.ne.jp/~f-inochi/oshirase.html>

コーディネーター：林 幹男 (いのちの電話理事長)

主宰 福岡いのちの電話、朝日新聞厚生文化事業団、朝日新聞社

## 「WHO 世界自殺予防デー」 イベント開催

「この声、聞こえますか？」～自死遺族からのメッセージ～

日時： 平成18年度9月10日(日) 13:00～16:00

会場： 大村市コミュニティセンター第3・4会議室(大村市幸町25-33)

13:00～受付 13:30 開会

13:30～14:30 第1部 自死遺族からのメッセージ

・親を亡くした人から ・配偶者を亡くした人から ・子どもを亡くした人から

14:30～15:15 第2部 講演 「自死遺族支援の立場から」

リメンバー福岡 代表 井上 久美子 氏

目的：今年6月自殺対策基本法が成立し、自殺予防、遺族支援を含めた総合的な対策が開始されます。そこで長崎県民の自殺に対する関心を促し、効果的な予防、対策が構築されることを目的とする。

主催： 自死遺族会 Re:

後援： 長崎県、長崎県教育委員会、長崎県社会福祉協議会

NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク

医療法人カメラア、社会福祉法人カメラア

## ボランティアスタッフ募集

集い当日11時（変更も有り）に会場にきていただき、準備をお手伝いして頂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。

分かれ合いの時間は、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。

メール・電話・FAX・でご連絡ください。

問い合わせ先： 留守番電話で対応になっています。 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**



### リメンバー福岡 次回 遺族の集いご案内(第12回)

日時 2006年9月24日(日) 午後2時15分～5時(午後2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13回遺族の集いは2006年11月26日(日)です

【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

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