

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

悲しみの (grief) の体験

人間である以上
悲しみは誰にでも起こることであり、生きることの一部です。
しかしそれでも他人の悲しみを分かることや
自分の悲しみを人に伝えることがむずかしいのは
そこに個人的な違いが存在するためです。
悲しみの本質を知ること、より心を開いて
他者や自分について理解できるようになります。



1月28日の集いには、19名が、ご参加になりました。
みなさまからのメッセージです。

- ★ 今回初めてなのでとても不安でしたが、大切な人を亡くしたという 悲しみ苦しみが聞けたことは、私にとってとっても有意義な時間でした。また時間がとれたら参加しようと思います。
スタッフの皆様には感謝いたします。
もっと多くの方がこのような機会を持てればと思います。 K
- ★ この場に参加できただけでも、自分の心が回復してきているのかなと思います。
辛いことがあっても頑張っている皆さんに、少し勇気を頂きました。
- ★ 自分ではいろいろと考え、気持ちの整理が出来ていると思っていたことでも、話始めると 涙も色々な気持ちも溢れてきました。 ヒロ
- ★ 第1回の集いに参加して以来でした。
仕事の都合で参加できず、久しぶりで戸惑いましたが、いろんな立場で悲しい思いをされている方・・・
まだ自分自身も心の整理が付かず、時間ばかりが流れています。 K・K
- ★ 今回のわかち合いは、人数が3人と少なかったこともあって、充分すぎるくらいの話しができ、たくさん泣いた。
他の方の話に聞き入り、頷けて共感でき、分かり合えた気がした。 母親同士の同じ思いを確認しあった感じでした。 深い部分での心の交流があった気がして、
とても満足でした！ みどり
- ★ 今回は3人でのわかち合いでしたが、ゆっくりと思いを語り、泣き、他の方の話しに耳を傾け、共感し、静かに時間を過ごせました。
私にとって、大切なたいせつな娘の死を受け入れるまで、まだ時間はかかりそうですが、このわかち合いにどれだけ救われているでしょう。
この大切な時間を作ってくださるスタッフの皆様、本当にありがとう。 一合掌— K



★ 次男が亡くなって4年近く、家族の次男への想いにも差が出てきています。他の子どもはどんどん前へ成長してくれています。でも私の時間は止まったままなんです。その止まった時間を表に出すことも、時には私に必要です。 同じ重みを持った者同士、語り合うことで、そういう自分と死んだあの子を認めることができます。

★ 一緒にわかち合いをした方の、「解決はしないかもしれないけれど、整理は付いてきたような気がする」という表現に、共感を覚えました。私もここに来るとによって、少しずつ心の整理整頓をしているんだろうなあ、と思いました。 R・M

温暖化 温暖化と、地球の叫び声の中で 春が訪れています。

みなさんいかがお過ごしですか？

今年は、チューリップの球根が、早目に芽を覗かせています。

リメンバーの集いへ参加されない方からも 投稿を募集しています。

手紙、Fax、メールでどうぞ。

携帯メールから 一言でもかまいません。お待ちしております。

どうぞメッセージをお寄せください。

福岡市に引き続き 福岡県でも 『自殺対策協議会』が発足しました

News

協議会は、学識経験者、医療、経済・労働、報道、民間団体、地域、県 より26名の委員により構成されています。

民間からは 北九州いのちの電話、リメンバー福岡の参加です。

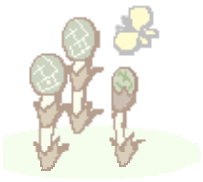
リメンバーの活動報告と共に、自殺対策基本法には 遺族支援が含まれていることを確認いただき、自殺防止一点に協議が集約されぬための、リメンバーの参加であることをご理解いただきました。

限られた時間の中で、リメンバーへの質問もたくさん頂戴し、遺族支援への関心の高さを感じ取りとることができました。

福岡県におきましては、140万都市福岡市とは異なる、郡部への対応を含めた協議会になりますと共に、市と県がお互いにリンクして、対策を進めて行かれますことを願っています。

リメンバー福岡 井上久美子

第6回 ビッグフード



自死遺児シンポジウム『自由集会』に参加して

R・M

1月14日、佐賀にて自死遺児シンポジウムが開かれました。シンポジウムの午前の分科会として、自殺につながるケースが想定されるテーマを基に、自由な発言の中で現状を共有・認識し、最善策を導き出す「自由集会」があるので参加してみませんか？とのお誘いを頂き、この度参加してきました。

リメンバーでの集いでは、わかち合いのルールに守られていますが、今回は傍聴者こそいなかったとはいえ、そのようなルールの無い場所に出ると言うことで、少し緊張しながら座っていました。

そんな会の冒頭の自己紹介で、私の心の中に引っかかる表現がありました。ある県の保健所の方が「御遺族様の・・・」という表現が使われたのです。その時に、「自死ってやっぱりこんな風に、変に持ち上げられてしまうような特異なものなのかな。」という思いにかられてしまい、それを引きずりながら悶々としていました。

そうして会が進む中で、“あしなが育英会”の西田さんが次のような発言をされました。「自殺に対する価値観は、知らないうちに言葉に表れてしまう」そしてこう続けられました。「では、その価値観はいつ、誰によって刷り込まれたのだろうか？」と。

その言葉に、はっとさせられました。本当に私達はいつの間にそういう価値観を刷り込まれてしまったのか？子どもの頃に？もっと大人になってから？多分、にわかには思い出せないでしょう。きっと保健所の方の「御遺族様」と言う言葉も、自死は恐れ多いものという刷り込みから出てきてしまったものなのだと思います。

そして、この刷り込みこそが自死遺族を生き辛くしている根源なのかも知れません。一度刷り込まれたものをなくしていくのは難しいとは思いますが、まず「その自殺に対する価値観は、いつ、誰によって刷り込まれたものですか？」と問い直すことが、自死に関する様々な問題の解決の糸口になるのかもしれないな、と感じた今回の自由集会でした。

第6回 ビッグフッド



自死遺児シンポジウムに参加して at 佐賀

リメンバー福岡

前田せつ子

1月14日、「地域の自殺対策を考える」というサブタイトルで、シンポジウムが行われました。

第1部の基調講演では「地域における自殺予防支援」という事で、秋田大学の本橋先生から秋田での取り組みについてお話を頂きました。先生は、NHKのクローズアップ現代にも出演され、活動の成果が注目されておられる方です。

地域づくりの点で特に印象に残った話は東尋坊と呼ばれる自殺の名所で、地域の方が「挙動不審な人を見かけたら、ともかく声をかけよう」という活動でした。

あとは、わたしの勝手な連想です。

ちょっとした一言で、壊れそうな人、しかも赤の他人に、声をかける事は、ある意味、勇気がいることです。相手と自分との年齢差、性差で、対応も微妙に変えなければならないかもしれません。又関わった以上、最後まで見届けなければという気の重さもあります。

そういった諸々の思いを振り切って、一言、声をかける。そこから、何かが変わるかもしれないのです。人に対して無関心ではいけないのです。

人間、一人では生きていけない。互いに寄り添い、足りない所を補い合わないで生きていけない、そんな、都会とはまた違った、人と人の深い連帯を求められる地域の環境が活動を底で支えているのだとおもいます。それが、人に接する時に、より親身な態度に映り、例えばこれといったアドバイスができなかったりしても、そばにいて、黙って、自分の話をしっかり受け止めてくれる人がいる。自分のために一生懸命考えてくれ、こうして、一緒に泣いてくれる人もいるのだから、人生捨てたものではないなと考え直してくれるかもしれない。そうした地道な積み重ねが、徐々に実ってきているのではないのでしょうか。

第2部の遺児メッセージでは、お父さんを亡くした女子大生が話しました。

私は彼女に、去年、自殺総合対策法制化に向けた全国一斉街頭署名活動で会っています。その時は、拡声器を持って一生懸命呼びかけている、明るい現代っ子という印象でした。それが今回壇上でお父さんの話をする彼女は、嗚咽しながらも、最後まで自分の役割を果たそうとする気丈な姿でした。

彼女の言葉の中に、「遺族の集いは最初、傷のなめあいのようにで厭だと思っていましたが、参加してみて、同じ思いをした人達だからこそ共感できると感じ方が変わりました。」と・・・

彼女はこれから幾度となくフラッシュバックしながら、それを乗り越えていかねばなら

ないのだろうか」と切ない思いで聴きました。

第3部は 地域の自殺予防のため、今私たちにできること として自殺問題に取り組む弁護士、行政、遺児支援ボランティア等によるパネルディスカッションでした。

午前中の各分科会で話し合われた内容に対して「どうしたら、自死を考えている人に地域として手を差し伸べることができるのか？」をテーマに議論されました。

その中で、法的なアドバイスができるような弁護士組織など個々の対策を充実していくことに加え、どういう問題には、どういう専門家やボランティア組織がいて行政がどう関わっているのかなどを広く情報発信していく必要がある。

また支援側の情報共有、ネットワーク造りを推進して、最初に窓口になったところから別の派生した問題を解決するための専門家を紹介できるような多面的な支援体制をめざそうと議論が発展していきました。

冒頭の挨拶をされた佐賀県知事が県としても、「この問題に関して協力していきます」とはっきり宣言されたことは、まさに官民一体となって取り組んでいく意義のある会になったのではないのでしょうか。



リメンバー福岡の「わかち合い」

わかち合いは、単なるなぐさめ合い、頼り合いではない。
もっと積極的な意味を持っている。

当事者(自死遺族)が集い、人の話を聞き、自分の心の中を見詰め、
くり返し、思いの丈を語ることによって、自分の気持ちを整理して行く。

人の言葉で心の奥底に気付き
自分への尊敬や、本来の自分を取り戻して行く。

この苦しみの中にいるのは、自分一人ではないことを知り、
抑え続けていた感情や、自責の念から解き放たれる。

そして、生活のしづらさを減らし、社会の中での生きづらさを減らす。

焦らずに ゆっくりと ゆっくりと リメンバーの仲間達と、わかち合ってください。

【講演1】「自殺総合対策へ ～新しいつながりが、新しい解決力を生む～」

NPO 法人自殺対策支援センター ライフリンク 代表 清水康之氏

ライフリンクとは、毎年3万人を超える人達が自殺を選ばざるを得ない社会状況に一石を投じようと2004年10月に活動を始めたNPO法人。自死遺族支援や自殺防止に積極的な活動を行っている。

清水さんの講演で印象的な言葉は・・・

- ♪ 1対1で行うカウンセリングや治療が「点」(個人)、グループで行うわかち合いや他の分野での専門家による連携が「線」の自殺対策だとすれば、自殺総合対策とは社会全体で行う「面」の自殺対策、社会・地域作りである。
- ♪ 自殺に追い込まれていく人をひとりでも減らし、自殺で大切な人を亡くした人が悲しみの底から回復してゆくのを見守り、そうした取り組みを通して「生き心地の良い社会」を築き上げていくことが自殺総合対策である。

【講演2】 自死遺族会 Re 代表 山口和浩氏

中学2年の時に父親を自殺で亡くした彼は、「あしなが育英会」で同じ境遇の遺児と著書「自殺っていえなかった」を出版。2006年4月長崎で「自死遺族会 Re:」設立。

山口さんは 自殺防止の必要性や自死遺族の思いを熱く語られました。

- ♪ 根性が足りないのかな・・・ 俺って弱いのかな・・・ ひとりで悩まないで相談機関を活用して欲しい。
- ♪ 「遺族の気持ちは分からない」ではなく「遺族の気持ちを分かりたい」そう考えることが必要。

【講演3】 NPO 法人 東京自殺防止センター 創設者 西原由記子氏

1978年「大阪自殺防止センター」を設立。電話相談を主体として面接にも応じる。必要とあれば仲間と緊急出動もするという団体。1998年に「東京自殺防止センター」立ち上げる。

西原さんの印象的な言葉。

- ♪ 自殺は人間の尊厳なる自己決定である。
- ♪ 人間生きている限り、自殺とは隣り合わせ。人間だけが自分の生死を選べる。
- ♪ 自殺をタブーにしないことが、自殺を減らすことにつながる。

★ このほか 長崎大学精神科医 山本智一氏の講演など 内容の濃い6時間でした。

◇ ラジオ番組のご案内 ◇

3月3日 (土) 午後10:15~55 (40分)

NHK ラジオ第1放送 (全国)

「土曜ジャーナル」 自死遺族をどう支えるか?

~僧侶作家・玄侑宗久と考える~

全国の遺族会の中から リメンバー福岡・リメンバー名古屋・仙台の遺族会が
インタビューを受け 番組が構成されます。

◆ 集いの開始時間 変更のお知らせ ◆

次回3月25日(第15回)の集いから 開始時間が一時間早くなります。

午後1時15分開始(午後1時受付)~4時となります。

お間違えのないようにご参加ください。

リメンバー福岡 次回 遺族の集いのご案内(第14回)

日時 **2007年3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16回遺族の集いは2007年5月27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

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 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