

# Remember 便り

15号 2008. 1. 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

フランス・ドレイ・ハヴァガル



わかち合いが始まったとたん いつものように  
涙がとめどなく 流れました。  
悲しみや苦しみ 痛みを洗い流してくれているように。  
会が終わるころ とにかく ただ ただ 生きよう・・・  
無理しないで 頑張らないで 泣きながらでいいから  
生きていこうかな・・・ と思っていました。

みどり



新しい年が始まりました。

例年になく、冷え込む年末年始でしたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。  
昨年のリメンバーは、自分たちの力で講演会を成功させ、私たちにとって、一歩前進の年だったように思います。

みなさんと共に、今年も歩み続けて行く所存です。 よろしくお願ひします。

昨年11月25日の集いには、21名のご参加がありました。

男性6名のグループが出来て、「男同士の思いを語ることができた」と感想を頂戴しました。 男性の方も遠慮なくご参加くださいね。

### 今回もリメンバー便りへのメッセージをお伝えします…

- ★ 私は他人にはなれない。 私は私であること。  
苦しみは自分一人ではないこと。  
涙を流せてよかった。



- ★ 2か月前、9月のリメンバーに初めて参加しました。  
次の集いまで、長い2か月だな・・・と書いていたのですが、いろいろあり 淋しいながらも忙しくしていました。  
今日来れたのが嬉しかった。 やさしい皆様のおかげで過ごして来ました。  
今度の一月は入院しますので会えないと思います。 ありがとうございました。
- ★ 誰よりも生きることに苦しみを感じている人は  
誰よりも精一杯に生きようとしている  
自分は思うのです だまだま
- ★ 自分だけじゃないことが わかりました。
- ★ 想いは、皆同じと思う。  
この環境から いかに早く脱出するか。 できないと思いますが、前向きに精進することこそ  
元気の元ではないでしょうか？ U. N
- ★ 遺族への法的なアドバイスなど聞けたら良かったと思いました。  
(自分で調べて歩くしかないので・・・)

★ 娘が逝った11月、今回で4回を数えます。

待っているけど帰ってこなかった・・・。

娘がいなくなって大きな穴のあいた私の、これからの人生を、どうしたものかと  
持て余し気味です。

元気な時もあるけど、11月は空を見ても、花を見ても、涙ばかり出ます。

泣ける場を作ってくださって、リメンバーのスタッフの皆様 ありがとう。感謝 感謝。

キヨ

★ リメンバー福岡の集いに事情があって参加できない人も、ホームページで、スタッフの方に  
伝えてほしい。

**そうですね・・・ HPの中にリメンバー宛てのメールがあり  
ますので、参加できない方も、どうぞお便りくださいね。**

## 九州の遺児に心のケア あしなが育英会からのお知らせ

あしなが育英会では「全国の遺児小中学生のつどい」（今までは高校生以上のつどいのみ）が、昨年8月22日から2泊3日で、東京、日野市のあしながレインボーハウスでついに実現しました。参加したのは18人の遺児（中学生6、小学生9、6歳1、4歳の双生児2）とその母親3人、父親1人。北は青森から南は沖縄までほぼ全国からの参加でした。（自死遺児の参加もあります）

開会式では日本地図でふるさとの位置を示しながらどこから来たか自己紹介。3日間敷地内をフルに使って、水遊び、竹とんぼづくり、スイカわりを楽しみ、夜は屋上にテントを張り一緒に寝ました。レインボーハウスのおしゃべりの部屋で、亡くなったお父さんお母さんのことを話しました。日ごろの生活や学校では話せないことも話せたようです。遺児大学生らボランティア学生も一生懸命見守りました。

遺児の心の癒しには、どんなことでも話せ、自分の思いを自由に表現できる「安全な場所」と「安全な人」が必要です。

この「つどい」と一緒に参加してくれる「安全な人」のファシリテーター養成講座を、リメンバー福岡の後援により 1月19日、20日、「あいれふ」にて開催します。リメンバーのスタッフも参加します。

**次回の小中学生のキャンプは、今年の春休みに予定されています。**

【問い合わせ先】 あしながレインボーハウス

〒191-0033 日野市百草 892-1 TEL 042-594-2418 FAX 042-594-7088

昨年11月、中間市で「こころの健康づくり」講演会が開催されました。その中で産業医科大学精神科 下村先生が音楽療法の時間に紹介された詩が心に残りましたので、ご紹介させていただきます。

魅力的な唇のためには、優しい言葉を紡ぐこと。  
愛らしい瞳のためには、人々の素晴らしさを見つけること。  
スリムな体のためには、飢えた人々と食べ物を分かち合うこと。  
豊かな髪のためには、一日に一度、子供の指で梳いてもらうこと。  
美しい身のこなしのためには、決して一人で歩むことがないと知ること。

人は物よりはるかに多く回復し、復活し、生きかえり、  
再生し、報われることが必要なのです  
くり返し、くり返し、報われることが。  
決して何人たりとも見捨ててはなりません。

助けてくれる手が必要なとき、  
自分の腕の先にその手があることを思い出して。

年をとると、人は自分に二つの手があることに気づきます。

一つの手は自分自身を助けるため、  
もう一つの手は他者を助けるために。



この言葉は米国の詩人サム・レヴェンソンが孫娘に充てた手紙であって彼の詩集「時の試練を経た人生の知恵」に収録されていたものをオードリー・ヘップバーンが、詩の形に直して子どもたちに読み聞かせていたものようです。

# ふくおか自殺対策シンポジウム

## ～心と心をつなぐために～

平成10年に突然増加した自殺者は、9年たった今も3万人を下回らず、福岡県でも毎年1,300人もの命が失われています。

自殺を防ぐため、そして遺された自死遺族の心を少しでも理解するため、官民共同で行われるシンポジウムです。

日時 平成20年1月25日（金） 13:00～16:50（開場12:30）

場所 西鉄ソラリアステージ6F 定員460名

**入場無料**

### 第一部 基調講演

神庭重信 九州大学大学院医学研究院精神病態医学教授

#### 【地域の自殺対策を考える】

### 第二部 自死遺族からのメッセージ

ビデオによる遺族からのメッセージ

井上久美子 リメンバー福岡自死遺族の集い 代表  
(チラシのプログラム内容は一部変更になっています)

リメンバーのご遺族4名のご協力により、わかち合いの様子を映像に収めさせていただきました。

### 第三部 パネルディスカッション

#### 【いのちを支える現場から】

パネリスト6名から現場の声を届けていただき、これからの自殺対策について話し合います。

### 申し込み

**対象者** どなたでも参加できます。

**申込方法** 氏名、電話番号を記入の上、電話またはfaxでお申し込みください。

**電話 092-643-3265 fax 092-643-3304**

**主催** 福岡県 **共催** 北九州市、福岡市、リメンバー福岡自死遺族の集い、いのちの電話、他  
**後援** 内閣府、自死遺族支援全国キャラバン実行委員会、他

ありがとうございます

昨年11月「リメンバー便りへの切手代に使ってください」と、Mさんからご寄付を頂戴いたしました。ありがとうございます。

— その一言を語れる今 —

今西乃子 著 「ぼくの父さんは、自殺した」 そうえん社 出版

自死遺族ネットワーク Re(長崎自死遺族会) 代表 山口和浩さんの、これまでの歩みを綴った児童書が出版されました。

同じ活動を通して、これまでに幾度となく時間を共にした、彼のこれまでの生き様が伝わってきます。自死した父親を発見した瞬間からの、彼の自責の中での苦悩。仲間との出会い。

学生服を着た中学生の彼が、大村湾に面した茶畑の中を歩く姿が、瞼の裏に浮かんで来て、涙が零れました… 井上

### リメンバー福岡自死遺族の集い 次回ご案内(第20回)

日時 2008年1月27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21回遺族の集いは2008年3月23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](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

