

Remember 便り

2 2005.11.1
リメンバー福岡発行

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・リドレイ・ハヴァガル

著書 【自殺って言えなかった】 自死遺児編集委員会・あしなが育英会 より
〔自死遺児三名による座談会〕 山口和浩さんの言葉

ほんとうに、心のケアって何だろうね。一つには「ひとりでためないこと」かな。結果的にみずから命を絶ってしまった人間、結果的に残されてしまった人間。ぼくはそれぞれを認めながら、残された人が生きていく手助けをしたいし、苦しんで死へと追いつめられていく人間も救えるようなサポートについて考えていきたい。

大学で障害をもつ子どもたちの勉強をしているんだけど、この社会で生きることを苦痛に感じている人はほんとうに多いんだという話をよく聞く。それは障害の「ある・なし」「親のいる・いない」「虐待を受けた・受けない」とは関係なく、多くの人を感じているんだと、いろいろな体験から思う。そして、生きる苦しみを抱えた人たちに対して、ぼくは一言でいうと支える側にまわりたいと思っている。話を聞いてあげることはできるよね。なにかアドバイスをと力むのではなく、悩みや苦しみを分かち合い、「いっしょに生きていこう」と言うことはできる。どんな人もひとりにしたくないんだ。悩み苦しむのは本人だけど、そばにいてあげることはできるはずだから。 そのように人を支えられる人間になりたい。いろいろな人が生きていける場づくりをしたい。もしかしたら、ほんとうに小さいコミュニティしかつけれないかもしれないけど、やっていきたいと思っているよ。さまざまな人やモノ、場を媒介に、よりよい社会をつくっていけるような仕事をしてみたいな。

当時 長崎大学在学中の山口さんは、現在 情緒障害児短期治療施設 大村椿の森学園で活躍中です。



リメンバ - 福岡、スタッフの渡辺弘敦と申します。この会に関わるようになって、さまざまなことに私自身が気がついてきたこととお便りに投稿します。

私は、僧侶をしています。15～6年も前ですが、私のもとに何度も受験に失敗して悩んでいる若者が両親と来ました。そして、彼は、社会に復帰するためにお寺で時間を過ごすようになりました。自宅からの通いでしたが、時に、寝食をともにしながら、過ごしていました。そうしているうちに彼は、私の母に恋をします。尋常でない彼の状態に、私は、彼が寺にくることを拒んでしまいました。それから一時たち、私は、ご両親にばったり会います。そして、彼が自死を選んだことを聞きました。私は、自分の罪の大きさに愕然としました。もっと、彼と分かり合える様に努力すべきだった。セクシャルな問題にも、もっとつこんだ話をすべきではなかったか、と後悔したのです。

しかし、「リメンバ - 福岡」に関わることになって私は、この後悔や自責以外の自分の問題性に気がつきました。

それがなにかというと、私は彼が亡くなってからずっと彼のことに蓋をして、生きてきたことでした。自責感をうやむやにするため、「彼は、社会に順応できない人間だったから仕方なかったのだ」「家族に何かがあるから、こうなったんだ」と自分勝手に結論付け、自分を守っていたことでした。

昨年9月発足のこの会の準備にあたり、自分がなぜ自死遺族会にかかわろうとしているのかと、自問すると、図らずもこの点が浮上してきました。

今年初めてご両親のもとに行き、ご仏前に手を合わせて来ました。なぜ、今ごろ行くのか、何度も自分に問い直し、行きました。ご両親は、私を受け入れ、私に14年間のお気持ちをお話くださいました。

私は、この活動にかかわって、私の中で彼を14年間も黙殺してきたその態度は、社会にある自死への偏見であり、自死遺族を生きにくくしている偏見でもあることに気がつきました。

私という人間は、社会にある自死と自死遺族への偏見を体現していたのでした。宗教に身を置くものとして言語道断なことです。どうかお許し下さい。

最後に、そのような私ですが、「リメンバ - 福岡」が、皆様にとって気持ちが許せる場であり、互いに生きることを励ましあえる場であればと念じます。そして加えて、現代日本の自死問題が、各方面からアプロ - チされ、少しでも改善に向かいますことを念ずる次第です。

リメンバ - 福岡 渡辺弘敦

9月18日 第6回定例会へご参加の方々から みなさまへのメッセージです



弟が亡くなって8年経っているので、参加することにより当時の暗い気持ちに引き戻されることを恐れていました。しかし、良い記憶、つらかった記憶を話すことにより、久し振りに懐かしい気持ちになれました。

この場所でしか話せないことを、お互いに出し合うことが出来て感謝です。KAZU

このような定例会とか縁がないと思っていたのに、頼らなくてはいけないことになったのを実感しています。一ヶ月前、一年前のことを思うと涙が出ます。でも参加して良かったと思います。多少すくわれた気がします。K・O

今回も語り、そして泣きました。私はいつもここに泣きに来ているのですね。同じつらい立場の方を見るだけで涙が出ます。そしてまた娘を語り、娘を思い出して涙がでます。でもこの会で泣けることに感謝です。みなさんどうもありがとうございます。K

同じ体験をした人同士、気持ちを共有できることで、少し気持ちが落ち着きます。

父が自死して68年、今まで誰にも話したことがないことを初めてお話をし、聞いていただけでよかったです。また 他の方々の悲痛な思いを、今まで思い致したことがなかったので、直接お聞きしてこのような会があることが、如何にありがたいことであるかを痛感しています。皆さんがつらい中からお元気を取り戻されて生きていかれるよう、心から願っております。

心が安らぎました。誰にでも話できないことがすらすらと、仲間の中では心配なく気持ちよい気分です。皆様に会えて満点でした。A・H

日頃のたったひとつの楽しみが「リメンバー」に来ることで、
加えてビールのひとくちも！

悲しみは一人ではなかなか癒すことが難しいけど、同じ体験をした人達の中でなら、
素直に気持ちを打ち明けられることができ、悲しみ苦しみを分かち合うことができます。

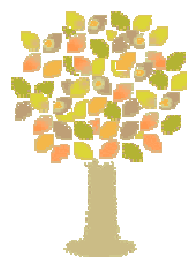
私は他人に自分の気持ちを伝えたり、他人の話を理解するのにとても時間がかかる人間です。ですからとっさの返答などとても苦手です。でもこの場で同じ苦しみを感
じている人々と同じ空気、時間を共有できることは、とても貴重に感じています。

心慰められる話し合いができて、今回も参加できてよかったです。お友達になれた
方が来られなかったので淋しかったけど、また新しい仲間が出来ました。
同じ深い悲しみを知る人同士 支え合っていけるといいと思います。 R

夫にも親友にもいえないことを 同じ経験をしたというだけで どんどん話すこと
ができました。まだ話し足りない感じもします。
でもスッキリした気持ちでもあります。 匿名希望

主人が自死してから「世の中でこんなに不幸なのは私だけ！！」とっていました
が、この会に参加してこんなに多くの方の参加者があり、私はこの会を知り、参加でき
て、前向きに物事を考えられるようになりました。
ありがとうございました。 チィ

スタッフの皆さんの適切な対応に感謝します。
次回も楽しみにしている自分です。



FAX やメールでの投稿も募集しています。 お便りでも 一言でも結構です。
あなたの思いを言葉にしてみませんか？

【市民講座】 うつ病を知っていますか

ストレスが多い現代社会、一生のうちに「うつ病」にかかる人は15人に1人と言われていています。うつ病は「こころの風邪」とも言われますが、対応を誤ると回復に時間がかかり、自殺にいたる時さえあります。自殺や自殺未遂が1件生じると、強い絆のあった5人以上の方に深刻な心理的影響があります。「うつ病」は「自分の努力で克服できる」と考える人もいますが、薬による治療と心身の休養が必要な場合もあります。うつ病について、知っておきましょう。

日時 12月 6日 (火) 午後1時45分～
場所 あいれふ10階 福岡市中央区舞鶴2-5-1
対象 うつ病や自殺問題に関心のある、市民の方



《タイムスケジュール》

13:45-14:00	当センター5周年の活動報告	所長 西浦研志
14:00-15:00	うつ病とは(仮題)	九州大学教授 神庭重信
15:00-16:00	フォーラム	
	職場のうつ病	市職員研修センター心理士 松尾久美子
	家族の心得	権精神保健福祉センター心理士 家永志おり
	電話相談の賢い利用法	いのちの電話相談員
	医者への上手なかかり方	九州大学精神科医師 楯林英晴
16:00-17:00	市民のための説明会、個別相談	

神庭重信教授によるうつ病についての基調講演では、最新の情報や興味深いお話が聞けるでしょう。その後、精神保健の専門家によるフォーラムを企画しています。盛りだくさんの内容です。16:00からは、フォーラムの講師の先生方へ個別に質問できる時間を準備しています。

申し込みは当センターへ葉書、またはFAXにてお願いします。

(入場不可の方には、こちらからご連絡いたします) FAX 092-737-8827

810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ6階 福岡市精神保健福祉センター

ボランティアスタッフ募集

定例会当日 11:00(変更も有り)に会場に来て頂き、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。

分かち合いの時間は、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 ティングまで、よろしかったらご参加ください。

18:00 までです。申し上げにくいのですが、無償ですし、参加料1000円も頂きます。

只今、スタッフ全員も参加料を支払っている現状ですので悪しからずご了承ください。

メール・電話・FAXでご連絡ください。電話は留守番電話になっております、ご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

次回定例会のご案内(第7回)

日 時 2005年11月27日(日) 午後2時15分～5時(午後2時 受付)
会 場 あいれふ 8F 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」となっております
参加費 1000円 第8回定例会は2006年1月22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。

お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

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

共催 福岡市精神保健福祉センター



編集 Kumiko Inoue