

# Remember 便り

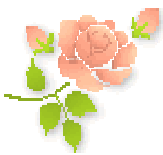
22号 2009. 4. 25  
リメンバー福岡  
自死遺族の集い発行

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・リドレイ・ハヴァガル

人が泣いている姿は美しい  
愛する人を亡くして、愛する人を想って  
涙を流している人をみると、  
とてもきれいだと思う。  
人間のあかし、それは「涙の粒」。  
ダイヤよりもきれいな「涙」。  
それが人を想う愛の「現実の实体」。  
愛してなかったら、なんともないのだから。  
悲しみを乗り越えることは出来ないけど、  
一緒に生きることは出来る。

3月の集いにご参加された方のメッセージです



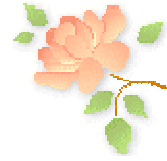
3月22日のメンバーの集いには、23名の方がご参加されました。

初参加の方は9名。

三連休の最終日、まだまだ肌寒い、そんな一日でした。

わかち合いが終わり、お部屋に戻って来られた方々が今の自分を振り返り、このメッセージを綴ってくださいます。

今回もたくさんの方の心を寄せていただきました。



♪ 初めて参加させて頂きました。

次男を亡くして9ヶ月余り。

この会のことは、新聞やネットで早くから知ってはいましたが、立ち上がることが出来ませんでした。

今日参加して、同じ境遇の方々の思いを聞いて感動したり、自分の思いを（わずかしか話せませんでした）聞いてもらったりして、少し気持ちが強くなった気がします。みなさんが心穏やかに過ごせていけるよう祈らずにはおれませんでした。

ありがとうございました。 E. M

♪ 息子が亡くなってから、自分の終わりも突然くるかもしれない思いが、とても強くなり、一分一秒がとても濃くて、生きていること事体が仕事しているような毎日です。そんな中、同じ体験を持つ仲間と思いを分かち合えるこの場は、とても有り難く、精神的に休息を与えてくれる大事な場所です。

本当にありがとうございました。 ともこ

♪ 人生で本当に大切と思った人に、思いっきりぶつかって、自分が考えている思いで返してくれた人に、真実を語ったら、意外と気持ちが楽になるかも知れませんね！

♪ 知人が長崎から来るというので、久しぶりに参加しました。

参加するのに時間があいたのは、人前で話すことが時には苦痛だったりしたからです。でも今日来て良かった。

違う立場の人の話が聞けたことで、また違う見方ができました。

♪ 久しぶりのメンバーでした。

心のうちを話せて、少し楽になりました。

やはり同じ体験をされた方とは初めてお会いしても、気持ちが通じるものですね。

また明日から頑張ります。 M. S

♪ また参加させて頂きます。

♪ 今回はいろいろな立場でのグループに参加でき、みなさんの正直な気持ちを聴かせて頂きました。

参加された方が、とても愛しく感じました。 りんご

♪ 昨年5月の参加以降、体調を崩し、精神的にもまいることがあって9ヶ月間引きこもっていました。(5月は主人の誕生日であり、結婚記念日でもあるせいでしょうか)久しぶりの参加でした。

良くなったり、悪くなったり、こんな波が一生あるのでしょうか。

でも少し元気になりました。

ありがとうございました。 テンとクウのママ

♪ 幼なじみが居なくなって、それが月日を重ねてくると、なおさら人の前で涙を流すことが出来なかったのですが、今日ここで、また別のつらい別れを体験された方々の話を聞いて、思わず涙しました。

自責の念にかられた今の私の心情は、間違っていないと思うことができました。

今の自分に涙を流すことができました。

ありがとうございました。 YUKIKO

♪ 友人の死から8ヶ月。

日常の中ではしまっておいた想いや、いまだに残っている後悔の念。

たくさんの方のお話を聞き、これから向き合っていこうという気持ちになることができました。

この集いのことを知らせていただいた、その友人にとっても感謝しております。

♪ 子どもが亡くなって2年10ヶ月たちました。

その間メンバーの分ち合いには何度も参加させて頂きました。

最初のうちは分ち合いの部屋に入るなり 涙・涙・で話もできず、ずっと泣いてばかりの時があるかと思えば、泣きながらひたすら話していた時もあるって・

日にち薬という言葉があてはまるのかどうかわかりませんが、今回は冷静に人の話を聞いていた自分がいました。

まだまだですが、少しずつ人の話も聞けるようになってきていることを感じました。

みどり

その方は4年前のリメンバーの集いに、お一人で参加されました。多くを語ることなく、静かに他の方の話を聞いておられました。時に窓に映る空を見つめ、そして静かに涙ぐみ、いつも静かにご自分の心の中と語り合っておられました。

彼がリメンバーの会場を去って行く後ろ姿、その律儀で頑なにさえ映る彼の背中に、「よかったら、また来てくださいね」私はいつもそう心の中で呼びかけていました。

時が経ち、「あの方は お元気でおられるだろうか・・・」そう思い出す頃、彼は静かにリメンバーの会場に姿を見せてくれました。

2月1日の「リメンバー福岡 4周年記念講演会」ではそんな彼にお願いして、ステージの上から語っていただき、そして今回感想を頂戴しました。

### 「リメンバー福岡 四周年記念講演会でのメッセージを終えて」

平成21年2月1日。なぜか、この数字には運命を感じます。2月21日が娘の命日なのです。

昨年の終わりごろに代表の井上さんから電話をいただき、「リメンバー福岡の4周年記念講演会の中で遺族からのメッセージをお願いできませんか」と言われ、軽い気持ちで「はい」と返事をしてしまい、人前で話す自信など全くありませんでしたが、結果的には私にとってとても良かったと思っています。当日を迎えるまで緊張の連続で何を言ったらいいのか、とても悩み続けました。しかし、2回ほどの打ち合わせをしていただく中で、「正直な気持ちでいいですよ」と言われ、いくらか心が落ち着いてきました。それでも日が近づくにつれドキドキでした。

いよいよ当日です。いつものように早朝からお墓に行き、「今日は理恵ちゃんのことを話してくるよ」と言って会場に向かいました。

今まで味わったことのない緊張感、はたして皆さんの前で話ができるのだろうか、そんな不安でいっぱいでした。井上さんから紹介をしていただき、また胸が熱くなりました。書いていた原稿を見ることが出来ず、ただ記憶をたどりながら話した30分でした。

でも話し終わった後の気持ちは、これもまた言葉では言い表せないほどの充実感でした。また、後日読ませてもらった参加者からのアンケートの内容を思うと本当に心から話をして良かったなとつくづく思いました。「こちらこそありがとうございます」とお礼を言いたいです。娘の死を無駄にしないと誓ったとおり、供養にもなっただろうし、本当に感謝しています。こんな体験をさせていただけたのも、リメンバー福岡の方々のおかげであることはもちろんのこと、会場において頂いた多くの方々にも本当に深く感謝の気持ちを表したいです。本当にありがとうございます。

イッパクは、今日もお墓参りに行き、娘に語りかけて生きています。

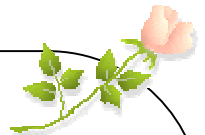
一博

## イッパクさんのメッセージへ頂いた、会場からの声を一部ご紹介させていただきます。

- ・ イッパクさんのお話、ひとつひとつの言葉をかみしめながらお話されてとても勇気あると感じました。ありがとうございます。
- ・ 18才の娘さんのお父さんのお話を、涙しながら聞きました。私はまだ人前で話せる勇気がないけれど、ありがとうございました。
- ・ 勇気ある行動に感謝したいと思います。初めて遺族の声を聞きました。理解出来たかと問われると、出来たとは言えないが、寄り添う気持ちは十分あります。
- ・ お話して下さった方の勇気に感銘いたしました。「今できることは何か」ということを日々考えて進んでいらっしゃる、そんな姿に感動いたしました。

## イッパクさん、お疲れさまでした。そしてありがとうございました。

平成 21 年 3 月 22 日



「友人が亡くなった」そう言ってリメンバーに参加してくれたあなた。  
幼なじみの親友を・・・ 大切な友達を・・・

「喪ってしまった」と、勇気を振り絞って参加してくれた二人の女性。

私の子どものような年頃の、その女の子たちの溢れ出す涙に、後悔の苦しみに、私は何もしてあげることが出来ずに、ただただ話を聞いていた。

「助けてあげることが出来なかった」そう言って罪の意識にさいなまれ、これまでの友人たちとも疎遠になり、新しい出会いに臆病になっている彼女たち。

今回の出来事で、これからの自分の人生を悪い方に変えることなく生きて欲しい。誰のせいでもないのだから。

あなた達の大切な友達が亡くなってしまったことは、決してあなた達のせいではないのだから。

亡くなったその友達は、二人の涙に感謝しつつ、二人の幸せをきっと願っているのだから・・・

ほろほろと零れ落ちる二人の涙に、そう語りかけることしか出来ない、そんな私でした。

kumiko



### 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様。 毎月欠かさずのご寄付をありがとうございます。  
お変わりなくお過ごしでしょうか・・・
- ・K・O さんから「自殺で家族を亡くして」「自殺って言えなかった」などの本とコーヒーを頂戴いたしました。

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28回)

日 時 2009年5月24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29回遺族の集いは2009年7月26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](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

