

Remember 便り

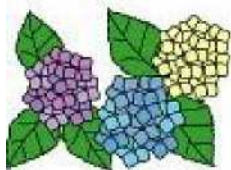
23号 2009. 7. 4
リメンバー福岡
自死遺族の集い発行

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

主人が亡くなった時、小学校6年生だった子が
卒業文集の“おうちの方へ”というコーナーでくれたメッセージです。
今でも 私の心の支えになっています。

ありがとう
生んでくれてありがとう
育ててくれてありがとう
かわいがってくれてありがとう
ありがとう



k

5月24日 リメンバーの会場の廊下から外を見下ろすと、隣の小学校では運動会

が行われていました。

もうずっと昔・・・ 早起きをして、お弁当を作って行った子ども達の運動会。初夏を思わず陽射しに疲れ果てた一日を思い返しながら、子どもたちの駆け回る姿を眺めていました。

そんな日のリメンバーの集いには、17名の方がご参加になりました。

- ★ 主人を亡くして3年以上経つのに、自分の生きる道が見えません。
でも、みなさんの話を聞かせていただき、「道を探そうという努力からしてみようかな」と思いました。
みなさんの懸命に生きていらっしゃるお姿に感銘を受けました。
- ★ 初めて参加しました。
あんなに「お前は頼りないから・・・」と言っていた旦那が、まさか私をひとり残して先に行ってしまうなんて、今だに信じられません。
自殺という行為がすごくいけないことだという声や反応も、すごく嫌でした。
でも私自身、日々のカウンセリングで、「ご主人は、誰からも尊敬されていたと思います」と、主治医の先生からなぐさめられ、旦那のことは良き夫であり、子どもにとって尊敬できるパパであったと思っています。
本当に寂しいです。夜がくるとベッドが広くて・・・
これから少しずつ子どもたちと歩いていけたらと思います。 M. C
- ★ リメンバーが二ヶ月に一度の楽しみになりました。
同じ体験をされた方と話が出るのは、何よりの安らぎです。 M. S
- ★ 皆様の心の葛藤、悲しみ、苦しみがたくさん伝わってきました。
いつもがんばって生きている皆様、そして自分には、この場所はありがたいと思いました。
日ごろの辛さや苦しみを吐き出して、また一緒に歩いていきましょう。

- ★ もうすぐ彼が自ら命を終えようと決断したあの日がきます。
何を考えてそうしたのか、私たちには量り知ることは出来ませんが、今はただ一生懸命、彼が生きられなかった分を、生きるだけです。
彼なしに、今の私も長女もいませんでしたから。
今日も私たちを見守ってね。お母さんも、まりこも、いつまでも一緒にいるよ。
そして命日が近いことを知って心配して下さったKさん。
どうかお元気でお過ごしであられるよう祈っています。

- ★ 同じ思い、同じ悲しみ、大切な人を亡くした者、この集いに救われて
ありがとう！ ありがとう！

- ★ 集いに参加するたび、心の淵に大波が立つようで、それが収まるまでに一週間、二週間と時間がかかります。
波が静まりようやく起きだすと、自分の中で何かは少しだけ変わったように感じられます。
薄いうすい皮膜が一枚はがれたような。長いこと忘れていた風のさわやかさにハッとするような。
ひと月を過ぎる頃には、次の集いを楽しみにしている自分に気づきます。悲しい仲間にもまた会いに行こうと・・・。

- ★ 三月に教えていただいた方へ。エリザベス・キューブラ・ロスの「永遠の別れ」読みました。ありがとうございました。
またお会いしたいです。

- ★ 我が子を亡くした親としての苦しみ、辛さ、寂しさ、気づいてやれなかった、救えなかった後悔の念。この思いを誰にも話せず、話してもなかなかわかってもらえないで今までを過ごしてきました。
その思いを、今日同じ辛い経験をされている方と、少し共有できたように思います。
福岡に、こういう集いがあることを本当に感謝します。
また参加させて頂きたいと思います。
ありがとうございました。



七回忌をおえて

息子が19歳で逝ってしまっって6年と3か月の時間が過ぎていきました。

わたしの心は息子が亡くなった日で止まったままですが、世の中の時計はどんどん過ぎていきます。

たった6年で、社会情勢は随分変わりました。

変わる気がしなかった私の心も、いつの間にか変化していました。

息子の突然の死の直後は、死を受け入れられず、息子の眼はもう開かないこと、温かい手をにぎることはもうできないこと、

頭では判っていても、心では受け入れる事ができませんでした。

それに、他の子供の世話、離婚調停、お金の工面などで、悲しむ間も錯乱できる場もありませんでした。

リメンバーに出会うまでは、この悲しみを打ち明ける場所もなく、まるで、息子が居場所を探して私の心の中で暴れまわっているような気がしていました。その頃は、他人の眼も気にせずいつも泣いていたような気がします。

一番の気がかりは、息子があの世で幸福にしているか、です。彼は幸せにしていると私は感じていますが、これ以上は神様にお願いするしかないことなので、宗教に関する本を読みあさりもしました。

死から半年程経った頃、私の記憶から、息子の姿が消えているのに気付きました。息子を自死させてしまって悲しい、という気持ちばかりがいっぱいで、現実の姿として思い浮かばないのです。愕然としましたが、どう仕様もありませんでした。

最近、おもいもよらないきっかけで、幼い息子の姿が蘇ってきました。それは、ほぼ10年ぶりに聴いたピアノの調律の音でした。

今は息子の声や、顔を少しずつ思い出しては、思い出にひたることもできるようになりました。

これが、自死直後だったら、私は堪えられなかったと思います。

いまでも私は息子が自死した時に立ち止ったままです。
前に進もうとか、乗り越えようとかするつもりはありません。

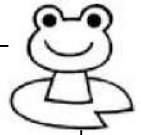
ひっそりと、生きるだけです。

西村 由紀子



九州各地の遺族会

主催・主体	開催地	開催日
NPO 法人 Re 電話 090-5380-5032 (留守が多いので伝言をお願いします)	長崎県(大村市)	毎月第2土曜日
長崎市保健所&NPO 法人 Re(共催) 電話 095-829-1153	長崎県(長崎市)	偶数月第4土曜日
佐賀ビックフット 電話 090-8402-5167	佐賀県(佐賀市)	偶数月第1土曜
ハートの海/佐賀いのちの電話 電話 0952-34-4186	佐賀県(佐賀市)	毎月第4土曜日
リメンバー福岡自死遺族の集い 電話 092-737-8826 (福岡市精神保健福祉センター)	福岡県(福岡市)	奇数月 第4日曜日
大分県精神保健福祉センター 電話 097-541-6290	大分県(大分市)	年3回
熊本県精神保健福祉センター 電話 09-356-3629	熊本県(熊本市)	奇数月 第4木曜日
小林保健所 電話 0984-23-3118	宮崎県(小林市)	毎月第4火曜日
宮崎自殺防止センター 電話 0985-77-9090 日・水曜の20時~23時	宮崎県(宮崎市)	毎月第2土曜日



みなさまから、心暖まるご寄付を頂戴いたしました。

長崎県 S様 大分県日田市 H様 北九州市 kitty様

東京都 杉本様 福岡県 K・O様

ありがとうございました。

リメンバー福岡自死遺族の集い 次回ご案内(第29回)

日時 **2009年7月26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30回遺族の集いは2009年9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

【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

