

# Remember 便り

No.3 2005.12.23  
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・ロレイ・ハヴァガル

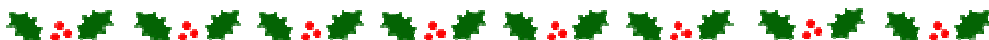
先日の定例会後、ご参加の方から「分かち合い」の時間について「自分の思いを語るだけでなく、もっと意見交換がしたい」と、ご意見をいただきました。

遺族会では「分かち合い」の時間、参加者同士が傷つけあうことを防ぐために、ルールを決めさせていただいています。ご参加の方は、それぞれに違った背景をお持ちで、それぞれの悲しみの中にいらっしゃいます。傷ついた心の中に土足で立ち入ることの無いための約束です。

私どもは、今回頂いたご意見をもとに、「分かち合い」の進め方を再検討いたしました。

これからもみなさまからのご意見を元に 私共なりに定例会のあり方を検討させていただく所存でありますので お気軽にご意見やご要望をお伝えください。

リメンバー福岡代表 井上 久美子





## スタッフ便り



リメンバー福岡のスタッフとして7回の定例会を過ごしました。この中で、私にとってのリメンバー福岡は？私にできることは何だろう？と考えているのですが、未だに自信はなく、思考途中です。スタッフでの学習会でも話し合ったり、また、講演会を紹介して頂いたりもするのですが、日程が合わず断念することが度々です。

しかし、10月30日、東京で開催された自殺対策支援センターライフリンク主催「第1回自死遺児・遺族のグリーフワークをサポートするファシリテーター養成講座」にはぜひ参加したいと思い、行ってきました。

リメンバー福岡からの参加は他に3名、始発の飛行機の中ではキャンディーを全種類もらったり、スープをお替りしたり遠足気分もちょっぴり楽しみながら…。

会場では、いすが大きな輪に並べられています。その間を行き来するスタッフの方々の笑顔や動きから温かなものが伝わります。初めて参加している私は、そういうことに敏感で、また、場の雰囲気を確認していたのかもしれない。

講師は、アメリカから来られたダギーセンターのジョアン・ホフさん。午前中は、グリーフとグリーフワーク、そして、サポートについて。午後からは、分かち合いのスキルや会の流れについてのお話がありました。

その中で、一番心に残ったのは、一つ目の「気づき」についてです。まず、ダギーセンターで大きな喪失体験をもつ子どもとスタッフとの対話のVTRを見ました。その時に意識するのは「見ている私が何を感じ、考えているか、自分の中で何が起きているのかを見つめて」ということ。

この2人の対話のどこに引っかかるのだろう、私はどの部分に何を感じるのだろう、怒り・笑い・涙…何が起ころんだらう、どう表現するんだらう、…自分の心の動きを観察しながらVTRを見ていました。みんながその作業をしているんだな、みんな違う感じなんだらうな、その感じ方には「いい・悪い」はない、「正しい・間違い」もない。そして、今の私にはこの感じ方しかない。

また、「その話に何かあるのではなく、聴き手に“何か”ある。」という言葉も印象的でした。“何か”とはグリーフ(喪失感)のことでしょう。「グリーフがあることは自然なこと、感

じ方は人それぞれ、私たちみんながグリーフを感じている。そして、私たちの中にグリーフワークする力がある。」とおっしゃっていました。私のグリーフ、私の感じ方、私のグリーフワークって？…短い時間だけど、いろいろな思いが駆け巡りました。

「自分の“何か”に気づきながら、でも囚われず、いろいろな方々の言葉に耳を傾けられるようになりたい」、とても難しいことではと思うが、そういう思いを持って福岡に帰ってきました。

蛇足ですが、他の参加者の方から「リメンバー福岡のスタッフのみなさんの雰囲気、とてもいいですね」と言って頂いたそうです、それもとても嬉しいことでした。

リメンバー福岡スタッフ 時川 典子

### 《ライフリンク》 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」は、自殺で親を亡くした子どもたち（自死遺児）の活動を受け継ぐカタチで、2004年10月15日発足しました。

子どもたちが自殺に対する偏見に怯えながらも、自らの胸の内を語ることで「自殺についてもっと真剣に考えて欲しい」と社会に呼びかけた、その勇気に心動かされた大人たちが発起人となっています。彼らがチカラを振り絞って投げた「球」を、大人としてどう受け止めていくのか、それがライフリンクでした。

ライフリンクから 《自殺総合対策の実現に向けて》  
～自殺対策の現場から「国への5つの提言」～

- ▼国として「自殺対策に取り組む意志」を示すこと
  - ▼効果的な予防対策のために「自殺の実態」を調査把握すること
  - ▼個人でなく「社会を対象とした自殺総合対策」を実現すること
  - ▼社会全体で自殺対策を行う体制（それに必要な組織）を作ること
  - ▼自殺未遂者や自死遺族への支援（心のケア）を行うこと
- （ライフリンク通信より）

全国の自死遺族会、遺族や支援者たちが ライフリンクでつながっています。

## 11月27日 第7回定例会にご参加の皆さんからのメッセージです



- ★ 来ることを迷いましたが、自分の気持ちを聞いて頂けたことで とても癒されました。また機会があれば参加させてください。このような分かち合いの会があることを、他の人にも知って欲しく思います。 自死遺族ということで悩んでいる方がこういう分かち合いの会に参加することで、少しでも楽になればいいです。
- ★ 今日も息子のことがなければ 絶対に出会わなかったであろう方達と お話できるのを楽しみにして来ました。いつもは心の底に押さえている思いを、ありのままに話すことができ、気持ちがとても楽になりました。R
- ★ 仕事が終わって 家路に着く頃、もう暗くて淋しさが襲ってきます。この寂しさとこれからどう向き合えば良いのか…  
リメンバーに来ると涙を流すことができます。日ごろ本当に毎日我慢しているのを感じる一日でした。
- ★ 生きることはつらい。つらくてたまらないときもあるけれど、生きていかななくてはならない。果たせなかった人達の方まで。
- ★ また新たに いろいろなことに気付かされました。癒しの場であり、学びの場でもあるようです。 R.M
- ★ 自分と同じ立場の人と話せて 良かったです。 うさぎ
- ★ 娘が亡くなってから気がつきましたが、自分の心を開くことの大切さを思います。F
- ★ ここに来ると、本当の自分に戻れていることを、いつも実感します。そういう私を息子も喜んでいてくれることも感じます。話が下手で、発言も下手ですが、他の皆様のお話をうかがっているだけで、自分の気持ちを代弁していただいているような気がします。

- ★ 少しずつ前向きになっている自分がいます。 忘れることは無理だと思います。 少しずつがんばっていきましょうと思います。
- ★ ここでは自分をさらけ出すことができている嬉しいです。(同じ悲しみを持つ方々と分かち合えるので)
- ★ 自分以外にも多くの方々が、同じような思いをかかえていることがよくわかりました。 今後の生きる糧のひとつにしたいと思います。
- ★ 時期が早すぎた様です。 まだ人様の話もよく理解できませんが、同じ境遇の人がいることがわかりました。
- ★ 参加致して、心のつかえが少しやわらぎました。
- ★ いつもありがとうございます。 11月は娘が逝った月。 ことあるごとに娘を思い出して 涙ばかりが出ます。 みなさんに会って、娘を語り、泣き、また話を聞いてなぐさめられました。 本当にありがとう。



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？

### 本の紹介

【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「編」  
サンマーク出版

【自殺した子どもの親たち】 若林一美 青弓社

【悲しみを超えて】 キャロル・シユトーダッシャー著 創元社

## 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、最後のミーティングまで、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。

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。

**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8回)

日 時 **2006年1月22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9回定例会は2006年3月12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

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