

リメンバー新聞

108号

2021年4月2日

編集・発行
リメンバー名古屋自死遺族の会
<http://will.obi.ne.jp/remember/>
remember_nagoya@yahoo.co.jp
FAX:020-4668-8925
郵便:〒612-8799
京都市伏見区塙木町1148
伏見郵便局留 リメンバー名古屋

各種相談先のご案内

行政、民間で、自死の遺族向けに相談を行っているところがいくつかあります。また、「こんな相談先はないでしょうか?」など、ご不明なことがあれば、会の者にお尋ねください。

自死遺族向け面接相談(無料)

○愛知県精神保健福祉センター

要予約 052-962-5377

毎月第3木曜日 午後2時-3時30分

○名古屋市精神保健福祉センターここらぼ

要予約 052-483-2095

毎月第3火曜日 午前10時-12時

法的なことでの相談

○全国自死遺族法律相談ホットライン

電話番号 : 050-5526-1044

受付時間 : 毎週水曜日 (祝日を除く) 12時から15時まで

自死遺族支援弁護団

<http://www.jishiizoku-law.org/>

自死遺族向け電話相談(無料)のご案内

自死遺族を支援するNPO法人「アフター・ザ・レイン」(名古屋市)による電話相談 <https://aftertherain-japan.org/>

夜間電話相談 : 每週火曜日 22時から翌朝4時まで。
0570-017-222

以下は幅広いこころの相談窓口です。自死遺族の方の相談も可能です。

○あいちこころほっとライン365

愛知県精神保健福祉センター 毎日 9:00~16:30 052-951-2881

○名古屋市こころの健康電話相談

名古屋市精神保健福祉センターここらぼ

月-金 12:45~16:45 052-483-2215

各都道府県、政令指定都市(名古屋市、浜松市、静岡市等)には、精神保健福祉センターが必ず設置されています。精神的なお悩みがある場合、まずは、お住まいの地域の精神保健福祉センターにご相談されるとお役に立つ場合があります。

-会の開催日などをメールでお知らせする- 「リメール」登録のご案内

メールで会の開催日などをお知らせする「リメール」というしくみがあります。メールアドレスだけで匿名で結構です。

パソコン用と携帯用(文字数が少し少ない)があります。

「パソコン版りめーる登録希望」または「携帯版りめーる登録希望」と書いて、メールにてご連絡ください。

メールアドレス : remember_nagoya@yahoo.co.jp

-感染への不安を減らすため、ご協力をお願いします-

- ・アルコールでの手の消毒など(アルコールは準備します)。
- ・マスクをお願いします(予備は受付で準備します)。
- ・トーキングスティック(話す人が合図として持つもの)を使わない形で行います。
- ・大きめの輪か、できるだけ弧に近い形にします。
- ・お茶など飲み物は各自ご持参ください。

次回の遺族会

第103回

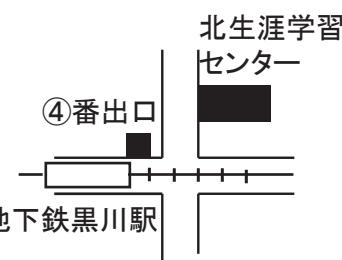
4月4日(日)13:15から

名古屋北生涯学習センター

地下鉄名城線「黒川」下車

(4番出口)よりすぐ

参加費:500円



その次は…

第104回

2021年6月予定

※4月中旬に決まります。

※状況によっては中止・変更になる場合があります。直前にご確認ください。

日程は、ホームページまたは、電話案内でご確認いただけます。
パソコンの方

<http://will.obi.ne.jp/remember/>
携帯電話の方

<http://www.will.obi.ne.jp/m/>
電話案内(録音でのご案内)
090-8544-9408

新聞郵送をご希望の方へ

1月～6月末までのお申し込み(前期)…1000円

7月～12月末までのお申し込み(後期)…500円

詳しくはスタッフまで

スタッフ募集

遺族会に参加したことがある方で、会の活動のお手伝いをいただける方募集しています。

詳しくはお問い合わせください。

近隣の遺族会のご案内

以下中止・延期の場合もありますので、直前にご確認の上、お出かけください。

次回「ディアレスト」のご案内

家族ではないけれども大切な人を自死で亡くされた方を対象に、遺族会「ディアレスト（Dearest）」が開催されています。今回はオンライン（Zoom）で開催予定です。

日時：2021年5月30日 14:00 - 15:30

対象：家族以外の大切な人（恋人・婚約者・パートナー・親友・同僚・上司・部下・先輩・後輩・先生・生徒、など）を自死（自殺）で亡くされた方

連絡先：the.dearest1@gmail.com

<http://dearest.heyaw.jp>

次回「～こころの居場所～AICHI自死遺族支援室」のご案内

以下の日程で自死遺族の「わかちあい」を開催予定です。

日時：2020年5月15日（土） 14:00-16:00（開場13:45）

場所：名古屋市市政資料館 参加費：500円

連絡先：cocoroibasyo@yahoo.co.jp

090-4447-1840 <http://cocoroibasyo.org/>

次回「いつぶく処」のご案内

さまざまな宗派の僧侶の方が集った「いのちに向き合う宗教者の会」による、自死遺族のわかちあい「いつぶく処」、3月にオンラインでの茶話会が開催されました。

「いつぶく処 お便り」として、会の担当の僧侶との文通によるやり取りを行っておられます。

次の予定、文通方法など、詳しくは下記までお問い合わせください。

主催：いのちに向き合う宗教者の会

連絡先：info@inochi.in <http://inochi.in/>

その他、近隣の自死遺族のわかち合いの会

岐阜「千の風の会」…

問い合わせ：岐阜県精神保健福祉センター
058-231-9774

三重「わかちあいの会」…

問い合わせ：三重県こころの健康センター
059-253-7821

浜松「浜松わかちあいの会」…

問い合わせ：浜松市精神保健福祉センター
053-457-2709

その他、全国に自死遺族の分かち合いの会があります。詳しくはお問合せください。

りめんばー

先日新聞を読んでいて、とても強く心に残る言葉がありました。

「最後の気持ちに寄り添いたい」

これは経済学者でもある佐伯啓思さんが、10年が経った東日本大震災の遺族の気持ちを思い、書かれた文章の中での言葉です。津波によって行方不明になった娘さんの少しでも近くに行きたいと願い、60歳近くで潜水士の資格を取り、海に潜る父親の話が書かれていました。「最後の気持ちに寄り添いたい」は、その父親の思いを著者が想像して書いたものです。

自死の場合、「最後の気持ち」はどんなものであったのか「知りたい」というのが、ますますあります。仮にその「最後の気持ち」にたどり着いたとしても、それが「寄り添いたい」ものではなく、「受け入れられないもの」の場合もあるかもしれません。

最後の瞬間、痛かったのだろうか、苦しかったのだろうか……は、自分自身、身近な者の死の直後、真っ先に考えたことでもあります。そして、最後の、最後に至るまでの気持ちを必死に知ろうとし、近づこうとしました。それでも、20年たった今でも、まだまだはっきりとわかるものではありません。

この父親は、海に潜ることによって、自分で行方不明の娘さんを探したいという思いもあるように感じます。もしかすると「最後」とははっきりとは認められない思いの中で、娘さんとのつながりを探しておられるようにも思います。

「最後の気持ちに寄り添いたい」の言葉が心に残ったのは、自分自身の思いでもあり、また、これまでほとんど使ってこなかった「最後」という、あまりにもはっきりと、終わったことを突きつけ、関係を断ち切ってしまう言葉に、はっとしたからなのかもしれません。

時間と共に、「最後」という境界はあいまいになり、亡くなった者とのつながりは—それが時に苦しいことであっても—終わることなく続いているように思います。今もまだ、わからない気持ちを探し、自分自身も息苦しくなりながら、果て無き深淵を、たださまよっているだけなのかもしれません。（KN）