

リメンバー新聞

121号

2023年6月24日

編集・発行
リメンバー名古屋自死遺族の会
<https://remember-nagoya.org/>
remember_nagoya@yahoo.co.jp
FAX:050-3588-8097 (変更)
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

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、会のスタッフにお尋ねください。

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

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

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/>

傾聴電話

○NP0法人グリーフケアサポートプラザ

電話番号: 03-3796-5453

火、木、土 12:00-16:00

LINE通話相談

○NP0法人グリーフプラザ ともに

LINE ID: @700tgyoc

毎月第2,第4火曜日 21:30-翌1:00

あいちこころのほっとライン365(こころの健康一般に関する相談)

○愛知県 電話番号: 052-951-2881 毎日 9:00-20:30

あいちこころのサポート相談(こころの健康一般に関する相談)

○愛知県

LINE ID: @aichi_soudan Twitter ID: aichi_soudan Facebook: aichi.soudan

月~土: 20:00-24:00 日: 20:00-翌8:00 ※受付は各30分前に終了

ホームページアドレス変更

<https://remember-nagoya.org>

会のホームページのアドレスが変更になりました。

Twitterでの開催案内を開始

https://twitter.com/remember_nagoya

Twitterで、会の開催日時などを、ご案内します。

「リメンバー名古屋自死遺族の会」

アカウント: @remember_nagoya



自死遺族によるネット座談会

「スーカフェラジオ」のご案内

他団体からのご案内です。「スーカフェラジオ」として、自死遺族によるネット上での座談会が、偶数月の土曜日に行われます。詳しくはホームページをご覧ください。

主催:スーカフェ名古屋

<http://gatekeeper.jp/griefsupport/sucafenagoya/>

次回の遺族会

第116回

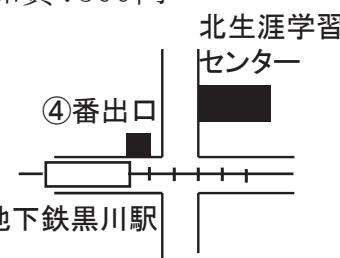
6月25日(日)13:15から

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117回 2023年8月20日(日)

名古屋北生涯学習センター

日程は、ホームページ、Twitter、または、電話案内でご確認いただけます。

●ホームページ

[https://remember-nagoya.org/](https://remember-nagoya.org)

●Twitter アカウント

@remember_nagoya

●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）開催となります。下記連絡先までお申し込みください。

日時：2023年7月30日（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.heyay.jp>

「～こころの居場所～AICHI自死遺族支援室」のご案内

「自死遺族ミーティング」（分かち合いの会）、個別相談があります。日程等は、下記ホームページをご覧いただけます。

連絡先：cocoroibasyo@yahoo.co.jp

<http://cocoroibasyo.org/>

「いっぷく処」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の場として「いっぷく処」があります。

次回日程など詳細は下記までお問い合わせください。

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」…

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」…

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」…

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。詳しくはスタッフの者にお聞きください。

-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。

りめんばー

この文章を書き始めた今、午前2時20分になりました。久しぶりに夜更かしして、こんな時間まで起きています。

最近では珍しいことで、普段は時間に余裕があると、少しでも早い時間に寝てしまいます。知り合いにも、夜8時とか9時には寝て、朝4時、5時には起きるという人がいます。その人は、実は死にたい思いも持っている、苦しみながら生きている人です。いわゆる健全な意味での早寝早起きとは少し違い、少しでも早く一日を終わらせたい、少しでもリセットされた気持ちになる朝の時間に生きていきたいと感じているのではないかと想像しています。

眠ることは、生きる上でとても大切で、そして、とても難しいことのように思います。一般的には、起きて活動している時間をいかに充実させるかが重要で、寝る時間は人生の無駄とさえ言われることもあります。しかし、寝ている時間をどう過ごすか、どういった眠りをするかがより重要なことのように思えるのです。

眠りから覚めた時、「よく眠れた」と実感できることは、自分自身めったにありません。長い時間眠ることはあっても、浅い眠りばかりなのかもしれません。「よく眠れた」という実感は、昨日までの疲れや、つらさなどが眠りによって分断され、今日が新たな別の日であるという感覚がもたらされた時に、感じられるもののように思います。そんな感覚を期待して眠りについても、浅い眠りのまま朝を迎え、昨日と何も変わらない時間が続いているのを感じると、憂鬱な気持ちになります。

深夜、少しアルコールも入れて静かな時間を過ごしていると、どうしてもつらい、苦しい方向に考えが向かいます。よくも悪くも、人生と向き合わされる時間になってしまふのでしょうか。早く寝てしまった方が「まし」であるかもしれません。

こうして、いろいろ考えは続いていくのですが……。さすがにもう今日は終わりにして、眠ろうと思います。明日も、変わらない朝かもしれません。（KN）