

# リメンバーしんぶん

第36号

2009.4.1

4月の遺族会は4月12日(日)愛知県精神保健福祉センターです!  
会場が変わりますのでご注意くださいね!!

2009年4月12日(日): 愛知県精神保健福祉センター



\*地下鉄名城線「市役所」下車(2番出口)より、徒歩3分

名古屋駅から

1. (1) 地下鉄東山線(藤が丘行き)乗車、「栄」で乗り換え  
(2) 地下鉄名城線(環状線右回り、市役所・大曽根方面)乗車「市役所」で下車、徒歩3分
2. (1) 地下鉄桜通線(野並行)乗車、「久屋大通」で乗り換え  
(2) 地下鉄名城線(環状線右回り、市役所・大曽根方面)乗車「市役所」で下車、徒歩3分

愛知県精神保健福祉センター

〒460-0001 名古屋市中区三の丸3丁目2番1号 愛知県東大手庁舎

地下鉄出口の地上付近に、「リメンバー名古屋」という看板を持った案内係が立っていますので、方角がわからないときはおたずねください。

13時開場、13時15分スタートです。

いつもと場所が違いますのでご注意くださいね!

## 次回以降の予定.....

第34回・・・2009年6月7日(日)愛知県精神保健福祉センター  
地下鉄名城線「市役所」下車(2番出口)より徒歩3分  
それ以降の日程は未定です。

## 第9回 春の遠足のご案内 .....

いつも遺族会でお会いするみなさまと、春の一日一緒にゆっくり過ごしませんか。

日時：2009年5月17日(日) 午前9:30から17時ぐらい

行先：花フェスタ記念公園 岐阜県可児市瀬田1584-1

<http://www.hanafes.jp/hanafes/>

集合場所：名古屋駅、新可児駅、または現地 詳細はご参加の方にお知らせします。

参加費：現地までの交通費（名古屋往復の場合約2000円）

入園料（800円）昼食代（園内レストラン）

申し込み先：リメンバー名古屋事務局（メール・ファックス・郵便等でお申し込み）

お名前（ニックネーム可）ご連絡先（メール、電話、FAXなど。当日連絡できるものであれば助かります）現地までの交通手段、集合場所をお知らせください。

e-メール：remember\_nagoya@yahoo.co.jp FAX：020-4668-8925（電話ではありません）

郵便：〒458-8799 緑郵便局留め

申し込み期限：5月10日（日）まで

キャンセルについて：お申し込み後、キャンセルの方は、5月14日（木）までにご連絡ください。

## 冊子「自死遺族の文集」が完成しました！.....

遺族のみなさまの思いを集めた文集が完成しました。寄稿してくださった皆様、ありがとうございました。冊子は、次回以降の遺族会で配布致します。



### 【もくじより】

妻への思い.....
Blue Sky .....
一周忌に思うこと.....
悲しみは時が少しずつ解決してくれるもの.....
雲海の果て、眠る君へ.....
大好きなのりちゃんへ.....
Sのこと.....
自死、そして.....
境界線をこえて『ボーダーライン』って何？.....

## ブックレット『大切な涙 大切な人を亡くしたあなたにお伝えしたいこと』のご紹介 ...

表現文化社という出版社から、『大切な涙』という小冊子が出版されましたのでご案内します。著者は、当会のスタッフでもある近藤と鷹見です。定価 180円です。死別直後（葬儀の前）のご遺族向けの内容になっています。

### 【もくじより】



**葬儀の前に** 心と体の変調について / 手を貸してくれそうな人に、連絡をしましょう / 儀式を行いましょう / 水分を摂りましょう / 食べましょう / 感情をできるだけ表現しましょう / 眠りましょう / 負担を軽くしましょう（喪主の方へ） / 自死・事故死等、大切な人を突然亡くしたとき / こども様には、前もって説明をしておきましょう / こどもに、「死」をどのように説明すればよいのか **葬儀のあとで** 後からくる悲しみ / 抑うつ状態 / 「悲しい」という気持ちが感じられないとき / 怒りや恨みを感じたら / 罪悪感や自責感を感じたら / 立ち直ることを急がないで / 納骨したくないと思ったら / 遺品の整理はゆっくりと / 気持ちが少し落ち着いてきたら / 記念日反応 **周りの方へ** / 手を差しのべるには / 援助の申し出 / 血縁のご家族以外の方の悲しみ

### 入手方法

ファックスもしくは郵送にて、出版社に直接お申し込みください（書店では販売しておりません）

表現文化社のホームページ（<http://www.sogi.co.jp/>）にも注文フォームがあります。

Fax. 03-3341-4302

郵送 〒160-0016 東京都新宿区信濃町10 甲山ビル4F 表現文化社

## 「自死遺族支援研究会」発足のお知らせ.....

リメンバーのスタッフの伊藤さん（「くみちょー」さん）が発起人となり、「自死遺族支援研究会」が発足しましたのでお知らせ致します。

### 【伊藤さんからのメッセージ】

大切な家族等を自死で失う経験をした人は誰も、その後の人生が大きく変化します。運よく日常生活を取り戻すことができたとしても、大きな混乱と喪失感、心身へのダメージ、自責と後悔の念から逃れることなどできません。わが国には約300万人の自死遺族が存在すると言われていますが、その支援は、ほとんど手付かずのままでです。

そこで私たちは、埋もれている自死遺族の「発見と接触」及びその適切・効果的な「回復・支援・交流」を図るためにプログラムと手段を開発し、実践することを目的として、自死遺族支援研究会を結成しました。これは遺族、支援者、研究者による自主的な研究会です。そしてリメンバー名古屋と相互補完的な関係を構築し、これまで会が担ってきた役割・機能を拡大・強化して共に自死遺族を支えていこうとするものです。

次回の研究会は、2009年5月16日(土)の午後から、日本福祉大学名古屋鶴舞キャンパスでの開催を予定しています。（5月15日から変更になりました）

この「自死遺族支援研究会」は、リメンバーとは別団体ですが、「自死遺族支援研究会」へのお問い合わせはリメンバーが仲介して伊藤さんにお送りしますので、リメンバーの連絡先にお問い合わせください。

## 春の料理レシピ（たけのこ）

春一番に芽を出すたけのこには、むくみの解消を促すデトックス効果のあるカリウムや食物繊維がたっぷりと含まれています。また、疲労感を回復させる亜鉛、肌荒れを解消させるビタミン B2nadoからだを元気に、そしてキレイにしてくれる成分も。古代中国では、元気を取り戻す食材として、幅広く利用されていたといわれています。

### 《鶏とたけのこの中華風おこわ》

材料（4人分）

もち米	… 3 カップ	とりモモ肉	… 1 枚
A・水	… 2 カップ	B・しょうゆ	… 大さじ 1
・ 塩	… 小さじ 2 分の 1	・みりん	… 大さじ 1
・ 干ししいたけ	（手でバリバリとちぎる）… 2 枚	・しょうが（すりおろし）	… 1 かけ
・ 酒	… 大さじ 3	たけのこ（水煮）	… 200 グラム
・ オイスターソース	… 大さじ 3	青ねぎ	… 小口切り … 適宜
・ 昆布	（細切り）… 1 × 10 cm のもの 3 枚		

#### 作り方

- 1 . もち米は洗った後、1時間ほど浸水させる。
- 2 . とりモモ肉は小さめに切って、B w o 混ぜ合わせたタレみ入れ、揉みこんでおく。
- 3 . たけのこは 4 ~ 5 ミリの厚さに切ってから、食べやすい大きさに切る。
- 4 . もち米は一度水を切り、A の分量の水と調味料、昆布、干ししいたけと一緒に土鍋に入れる。
- 5 . 4 の上に、2 の鶏肉と 3 のたけのこを入れる。
- 6 . 土鍋のふたをして強火にかけ、沸騰したらやや強めの弱火にして 5 分、火を止めて 20 分蒸らす。
- 7 . おこわを器に盛り付け、青ねぎを散らして出来上がり。

## 郵送会員のみなさまへ

郵送でのご連絡を希望される方は、年会費をお願い致します。遺族会の当日にお支払いいただいくとも結構です。

### 郵送会員への登録方法

- ・ リメンバーしんぶんの郵送を希望される方は、「郵送会員」年会費をお支払ください。リメンバーしんぶんを発行の都度、郵送致します。（最新号は遺族会で配布しておりますし、最新の情報はホームページからもごらんになりますので、インターネットにつながる環境をお持ちの方は、郵送会員に登録される必要はありません。また、遺族会開催情報は「りめーる」でも配信しています。）「郵送会員」の年度は、事務管理の都合上、1月1日より12月末までとさせていただいています。
- ・ 登録の手続きは、郵便番号・住所・氏名を記入の上年会費 1000 円をご送金いただくか、80 円切手 13 枚をご郵送ください。（7月以降にお申し込みの方は 500 円で結構です）

郵送会員入金用 郵便振替口座 00800-3-166920

## 会の連絡先

e-メール : [remember\\_nagoya@yahoo.co.jp](mailto:remember_nagoya@yahoo.co.jp)

FAX : 020-4668-8925 郵便 : 〒458-8799 名古屋市緑郵便局留め

電話 : 090-8544-9408 (応答メッセージのみ)

「この電話を転送します、そのままお待ちください。」というメッセージが流れ、応答メッセージにつながります。応答メッセージは1分間程度で、次回の遺族会の日時や場所などのご案内が流れます。

電話をかけてくださった方からメッセージを録音することはできません。 遺族会当日以外は、スタッフが電話をとることはありません。(充電しておりません) 次回、電話開通時間は、4月12日(日)12:00~13:40

編集 Y . N