

リメンバーしんぶん 第37号

2009.5.22

6月の遺族会は6月7日(日)愛知県精神保健福祉センターです!

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

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・・・・・・・・・・・・・・・

8月を予定していますが、会場、日程は未定です。

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『ポーダーライン』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／感情が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。

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」を図るための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。

今回の研究会は、2009 年 7 月 25 日(土)の 13 時 30 分から、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。

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。

おすすめの本・・・・・・・・・・・・

「もう、背伸びなんてすることないよ」宇佐美百合子 幻冬舎



頑張ることに疲れたとき、疲れきったときに心に染みる言葉があふれています。自分を無理して作っていたのかもしれない、辛くても我慢していたとき、誰かに言ってほしかった言葉なのかもしれません。『背伸びしなくていいんだよ』

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

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