

## 自死遺族向け連続セミナー

1月17日、名古屋市総合社会福祉会館において、「精神科医療は自死遺族をどのように支えてくれるのか」と題し、板倉義之さんをお招きし、第一回セミナーを行いました。

午前中は、遺族同士の語らいの場である「自死遺族の交流の場」を行い、10数名の遺族の方にお越しいただきました。

セミナーでは、50名ほどの参加者がおり、板倉義之さん(医療法人板倉医院 理事長・院長/名古屋市医師会理事)をお招きし、自死遺族に起こりやすい精神障害、精神科医療の現在の状況、そして、遺族に対しどのような治療、対処が可能かなどを、お話しいただきました。

お話の中では、遺族は、うつ病、不安障害、PTSD、アルコール依存症などになる可能性があるということでした。遺族自身で医者にかかる必要があるかどうかの判断は難しく、不安がある場合はまず医者にかかることが必要で、診療

科としては、精神科、神経科、心療内科などさまざまある中で、精神科を掲げているところがよいとのことでした。精神科で行われる治療としては、薬物療法と、認知療法など精神(心理)療法があるが、医師(医院)によっては薬物療法しか行っていない場合もあるとのお話をしました。

また、参加者の方からご質問が多く寄せられ、板倉さんにひとつひとつ丁寧にお答えいただきました。

今回のセミナーの内容については、今後、愛知県、名古屋市と共同で、リーフレット等にもまとめていく予定です。

### セミナー今後の予定

場所:名古屋市総合社会福祉会館(北区総合庁舎7階)

地下鉄名城線黒川駅下車南へ300m

第2回 2010年2月28日(日)

講演: 10:00-16:00 (12:00-13:00休憩)

「深い悲しみを癒やす…自死遺族のために」

講師: 水澤 都加佐(みずさわ・つかさ) 氏

アスク・ヒューマン・ケア研修相談センター所長

ヒーリング＆リカバリー・インスティテュート所長

自死遺族向けのグリーフワーク(喪失の深い悲しみを癒やす作業)を、講義とエクササイズを中心とした、セミナー形式で行います。大切な方を亡くされて、6ヶ月から1年以上経過した方を対象として行います。

※第2回のみ、ワークショップ形式のため、事前申し込みが必要先着順受付。定員100名。

Eメールまたは、往復はがきでお申し込みください。

Eメール:remember\_nagoya@yahoo.co.jp

「2/28日セミナー申込」と記入してメールをお送りください。受付番号を返信いたします。

往復はがき:

〒458-8799 名古屋市緑区六田2-43 緑郵便局留め

リメンバー名古屋宛て。「2/28日セミナー申込」と記入して往復はがきをお送りください。受付番号を記入し返信いたします。

### セミナーへの思い

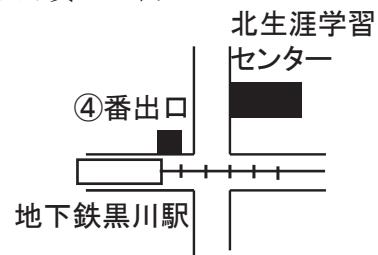
遺族の支えになるものは、「分かち合い」だけではないはずです。医療、心理、宗教など、異なる方面の講師をお招き

し、何か一つでも心に沿うもの、お考えを深めるものを見つけていただければと願っています。「楽になる」ことには抵

## 次回の遺族会

第38回

2月21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39回  
4月4日(日)13:15から  
名古屋北生涯学習センター

第3回 2010年3月14日(日)

講演: 13:00-15:00

「あなたとわたしをつなぐもの」

講師: 谷山 洋三(たにやま・ようぞう) 氏

聖トマス大学准教授・日本グリーフケア研究所主任研究員。東北大学大学院文学研究科博士後期課程修了。博士(文学)。日本スピリチュアルケア学会理事・事務局長。仏教看護・ビハーラ学会理事。日本仏教社会福祉学会理事。日本死の臨床研究会世話人。臨床スピリチュアルケア協会事務局長。真宗大谷派僧侶。元・長岡西病院ビハーラ僧。専門は、臨床死生学、仏教福祉学。

スピリチュアルケア、宗教的ケアという視点から、愛する亡き人の関係を見つめなおす機会になればと思います。

●午前企画: **自死遺族の交流の場** 10:30-12:00

自死遺族だけの語らいの場を設けます。

こちらは自死遺族の方のみ参加可能です。

事前申し込みは不要です。

●カフェ・展示コーナー 12:00-16:00

カフェコーナー・パネル展示等を行います。  
ゆっくりおくつろぎください。

抗があるかもしれません。しっかり受け止め、しっかりと考えるためにも、お役にたてるものであればと思います。(KN)

# 冊子「自死遺族の手紙」原稿追加募集

自死で亡くなった大切な方への手紙、あの時の自分への手紙、これから自分の自分への手紙、など、今の思いを、手紙にしたためてみませんか。

※12/20の遺族会で原稿をお渡しいただいた「ちい」さん。会までご連絡ください。

リメンバー名古屋自死遺族の会の設立6周年企画として、冊子を発行します。その日のこと、今の思い、大切な人との関わり……。

思い出して、それを言葉にし、書くということは、ときにつらく、苦しい作業であるかと思います。

どうぞ、ご無理のない範囲でお書きください。

■寄稿期限 …… 2010年6月30日

■内容 …… 「手紙」形式にて、思いをお寄せください。

※「手紙」以外の、手記、詩、短歌などの応募もご相談ください。

※掲載にあたり、内容、表現についてご相談させていただく場合があります。

■掲載について …… 冊子全体の趣旨などを考慮し、当会の判断により、必ずしも寄稿いただいたすべてを掲載できない場合があります。あらかじめご了承ください。

■字数 …… 字数制限は特に設けませんが、長い場合調整をお願いする場合があります。

■寄稿方法 …… できれば、ワープロファイルでお送りください。手書きでも結構です。

メール送付または、手書きの場合は、遺族会に持参していただくか、郵送してください。今後、ご連絡させていただく必要があるため、ご住所・お名前・電話番号・メールアドレスを必ずお知らせください。(情報の秘密は厳守いたします)

■掲載時のお名前等 …… 匿名、ペンネームで結構です。どのように掲載するかご指定ください。

■冊子の配布など …… 遺族会、公共の場所、民間会社など、幅広く不特定多数に、無償、あるいは、原価程度を基本とした有償にて配布する場合があります。

■二次利用など …… 各文章の著作権は作者の方に属し、許可なく二次利用はいたしません。

新聞、ホームページなど、他媒体での引用依頼等があった場合は、都度作者の方に確認させていただきます。

■発行時期 …… 2010年8月ごろを予定ただし、寄稿数によっては延期、中止する場合があります。

■発行部数 …… 1000冊程を予定していますが増減する場合があります。

■その他 …… 応募原稿は返却いたしません。

## リメンバー文庫



リメンバー文庫では、遺族の方向けの書籍を集め、遺族会の時などに貸し出しを行っています。今後この紙面でも、書籍の紹介を行っていきます。今回は、文庫担当からのご挨拶です。

本にはさまざまな役割があると思いませんか？ツールとして、教養を深めるものとして、また、癒しとして。

リメンバー文庫は、参加者の方々の「本を見に来ただけで癒される。」という声から始まりました。参加者の皆様の心が、そして我々スタッフの心が嵐に翻弄される船から、嵐いだ小波のように穏やかなものとなるようにと。

リメンバー文庫は、今では子供向けの絵本から専門の学術書まで揃っています。その一冊一冊が皆様の心の琴線に触れ、何かしらの役割を担ってほしいと

思いながら選定してきました。いろいろなジャンルの本があります。お時間に余裕があれば、どうぞ本のコーナーにお立ち寄りください。そして、心の琴線に触れる本があれば手にとって読んでみてください。また、本のリクエストや、感想文などもお待ちしております。今後のリメンバー文庫の選定に皆様の声を反映して、いっそう充実したものにしていきたいと思っております。

リメンバー文庫私設司書 A. S

## ご寄付

岐阜市K.Aさま 4千円(切手)

東京都Hさま 2万円

鈴鹿市Sさま 1万円

ありがとうございます。大切に使わせていただきます。

## 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。

## 第11回春の遠足

4月中旬の日曜日に、恒例の春の遠足を予定しています。近くになりましたら詳細をお伝えします。

日頃遺族会でお会いする皆様と、ゆっくりと一緒に時間を過ごしましょう。ぜひご参加ください。

## 「葬儀に関わる方への遺族会からのお願い」ご意見募集

スタッフの鷹見です。

葬祭業総合展示会という、葬儀業界向けの展示会のセミナー会場で、「葬儀に関わる皆様へ、遺族会からのお願い」というテーマでお話させていただきました。

どんなことが遺族を苦しめているのか、どうしてほしいか、遺族会の声として、葬儀に関わる方々にお願いをしてみたいと思います。

★極限状態の遺族を立たせて挨拶させる「立札挨拶」という慣習をなくしてほしい

★状況が落ち着いてから葬儀が行えるように、火葬までの日にちを長めにとつてほしい

というお願いをメインにお話してくる予定ですが、そのほかにも、葬儀社や宗教者の方に向けて伝えたいことがあります。3月末までにリメンバー名古屋の事務局までお送りください。集約して伝えてきます。

セミナータイトル「死別直後・通夜・葬儀におけるグリーフサポート／葬儀に関わる皆様へ、遺族会からのお願い」

### 【内容】

- ①遺族を苦しめているもの
- ②実際の施行でお願いしたいこと
- ③アンウンス・音についてのお願い

※葬儀社向けのセミナーなので、一般の方は受講できません。

### りめんばー

リメンバー新聞リニューアルしました。これから、ますます充実した紙面を作りたいと思っています（がんばります）。みなさまどうぞよろしくお願ひします。（KN）