

# リメンバー新聞

50号

2011年8月4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:〒458-8799  
名古屋市緑郵便局留め  
リメンバー名古屋

## 自死遺児ご本人や自死遺児を持つ保護者の皆様へ ご要望をお知らせください

名古屋市が運営する「こころの絆創膏」というホームページがあり、名古屋市がその中の自死遺族を対象としたページに掲載する内容を検討しています。

今年度は、「自死遺児や、自死遺児を持つ保護者」をサポートする情報を追加して掲載する予定ということです。

自死遺児をお持ちの方々、自死遺児当事者の方で、「こういう情報が欲しい」「こういう情報を求めていた、あればよかった」というようなご要望があれば、リメンバー名古屋宛にご連絡をいただけますでしょうか。

WEBサイト「こころの絆創膏～絆でまもるいのちのあかり～」

<http://www.inochi-akari.city.nagoya.jp/>

mobileサイト「こころの絆創膏」

<http://www.inochi-akari.city.nagoya.jp/m/>

## 相談窓口のご案内

愛知県、名古屋市をはじめ、行政、および民間で自死遺族相談を行っているところをご紹介いたします。おつらい時など、お役に立つかもしれません。

各都道府県、および、政令指定都市には精神保健福祉センターがあります。精神的におつらい時の相談場所、医療機関などを知りたいとき、まずは、精神保健福祉センターにご相談ください。

また、自死遺族の会も、リメンバー名古屋だけでなく、岐阜市、津市、浜松市、近江八幡市などにもあります。

面接による自死遺族向けの相談（無料）

○愛知県精神保健福祉センター

（愛知県内で名古屋市以外にお住まいの方）

要予約 052-962-5377

毎月第3木曜日午後2時-3時半

○名古屋市精神保健福祉センターここらぼ

（名古屋市内にお住まいの方）

要予約 052-483-2095

毎月第3火曜日 午前10時-12時

電話相談

○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

年中無休 9:00～16:30

052-951-2881

※自死遺族だけでなく、幅広い心の相談

## 次回の遺族会

第47回

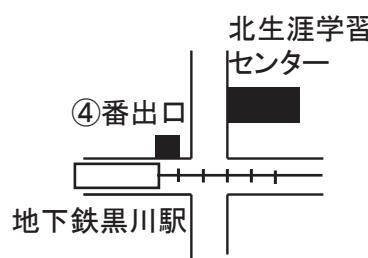
8月7日(日)13:15から

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48回

10月16日(日) 北生涯学習センター

### ○自死遺族のための電話相談

NPO法人グリーフケア・サポートプラザ（民間）

火・木・土 10:00～18:00

03-3796-5453

### ○自死遺族ライン

社団法人日本臨床心理士会（民間）

毎週水（年末年始を除く）

19:00～21:00

03-3813-9970

### 各地の精神保健福祉センター

○三重県こころの健康センター 059-223-5241

○岐阜県精神保健福祉センター 058-273-1111

○静岡県精神保健福祉センター 054-286-9245

○浜松市精神保健福祉センター 053-457-2709

○長野県精神保健福祉センター 026-227-1810

※2011年8月4日現在の情報です。今後変更になる場合があります。

# 連載 わかちあいって何だろう？

「わかちあいって何だろう？」と題して、前回から遺族の方のインタビューを中心に連載を行っています。

「わかちあい」は、リメンバーナン吉屋自死遺族の会において、最も大切にしているものです。簡単に言ってしまうと、集まって、話す、ただそれだけのことではありますが、普段なかなか自死について語ることができない中で、とても大切な役割を担っていると思います。

参加された方からは、もっといろんな方と話したい、堅苦しいルールがあるから話しにくい

など、さまざま意見もいただいています。また、自分がつらいのに、なぜ他人の辛い話を聞くなければならないのか、聞くことでもっと辛くなってしまう。話しても何も解決しない、話すことに意味があるのか、という根本的な疑問を投げ掛けられることもあります。

専門的、学術的なことではなく、実際にわかちあいを経験してきた方の生の声を聞き、これから、もう一度「わかちあい」を見つめ、考えていくたいと思います。

## 遺族インタビュー 第2回

—亡くされたのはどなたですか？  
兄です。

—参加される前はどんなお気持ちでしたか？  
当時、就職活動をしなくてはいけない時期で、説明会に行ったりしていました。でも、人が集まる場所にいくと、私が今行きたいのはここじゃない、自死遺族の人に会いたい、と思って参加しました。周りの友人や家族に言えないことが多すぎて、もやもやしていたので、とにかく同じ経験をした人に会いたいという一心で参加しました。

—はじめて参加されたのは亡くされてからどのくらいしてからでしたか？

8ヶ月後です。

—はじめて参加された時にはどんな感じましたか？

何を喋ったか覚えていませんが、同じ続柄を亡くした方のグループだったので、話を聴いていて共感できて、安心しました。もっと早く来なかつたと思いました。

—今までどのぐらい、期間、回数参加しましたか？

たぶん10回くらい。

—どのような思いでわかちあいに参加し、参加することで変わったことはありますか？

兄の死と向き合うことができました。分かち合うことで色んな意見を聞くこともできるので、自分1人で悩んでいたときより、変わった気がします。自分の生きにくさに共感してくれた人に出会えたことは、有難いことです。兄の自死のあと体調を崩したとき、こんなに辛かったんだ、と思いました。だから、当事者にしか分からることは沢山あると。話したから問題が解決する訳ではないけど、話すことで私は救われました。

—あなたにとって「わかちあい」って何でしょうか？

自分の人生に必要なもの。

—ありがとうございました。

## リメンバーしんぶん50号に寄せて

会のたち上げの約半年後から、みなさまへのご連絡用に、リメンバーしんぶんを発行しました。会を立ち上げた頃はプリンターを持っていなかったので、手書きでご連絡を差し上げていましたが、ご参加人数の増加にともない、ほかの運営スタッフからプリンターを借りて、印刷＆一斉発送させていただくことにしました。

毎回の参加費から、しんぶんの発送料をまかなう割合が増大してしまったため、第6号の頃から、発送にかかる実費相当分の1000円の年会費をいただく郵送会員制と致しました。

文面を作り、印刷し、封筒に入れて、住所を書き、切手を貼り、糊付けをする。これまでたくさんの方に分担をしていただきながら、発送作業を続けてきました。インターネットやメールの普及に伴い、発行をやめようという話が何度か持ち上がりましたが、2009年度はY. Nさんが、2010年以降はKさんが編集を引き受けてくださり、リメンバー文庫司書のA.Sさんが毎回本の紹介記事を書いてくださるようになりました。今に至っています。

そして現在、まるで広報紙のような体裁となり、図書館にも資料として所蔵していただけることとなり、時の経過をしみじみと感じています。きっと、内容も、読み物として読んでいただけるレベルにまで向上したのでしょう。

多くの方が「初めて参加したとき、しんぶんがあつてほつとした」という記憶を持つくださっています。遺族会に継続的に参加してくださっている方には郵送会員の方が多いので、やはり、この紙面には、何か力があるのかな、と感じています。しかし、今、編集に関わってくださっている方には、あまり気負わずに、日常生活に無理のない範囲で作成してくださればな、と思っています。

もともとは単なる連絡用なのですから。(YT)

# 50号 記念 特集

リメンバー新聞も、  
今回で50号となりました。

50号を迎えるにあたり、少しだけこれまでの歩みを振り返ってみたいと思います。

これから先、何号まで続けられるかわかりませんが、どうぞよろしくお願ひいたします。

2011.8.4

第五十号

2010.10.25

第四六号

リメンバー新聞の記録  
原稿を募集します

2009.11.27

第四〇号

冊子「自死遺族の手紙」に掲載する原稿を募集します

2009.7.29

第三八号

リメンバー文庫の貸出をせざるをあわ

2009.4.1

第三六号

春の料理レシピ（たけのい）

2008.1.27

第一九号

冊子「大切なあなたへ 自死遺族のメッセージ」が完成しました!

2007.10.3

第一一七号

自死遺族支援シンポジウムのお知らせ

2007.5.24

第一一五号

自死遺族ケア部会「日々の座談会」のお知らせ

2006.9.26

第一一〇号

リメンバー選定の公から、秋の選定のお知らせ

2005.6.1

第一〇九号

速報! 「死別体験をしたやうるものケア」を学びます!

2004.1.1.21

第六号

リメンバー新聞の郵送は原則  
制止めさせていただきます。

2004.4.4

第一号

リメンバー新聞について...なぜ  
「死別」の由来「リメンバー」  
ついて?

2003.12.

リメンバー新聞  
第一回遺族会

これまでの歩み

## 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 もしくは 80円切手13枚  
7月～12月末までのお申し込み(後期)…500円 もしくは 80円切手7枚  
お申込みは、郵便番号・住所・氏名を記入の上ご送金いただくか、切手を  
ご郵送ください。遺族会の当日、受付でお支払いいただいても結構です。

## 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。

## 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。今回は、文庫の中から「自殺で遺された人たち(サバイバー)のサポートガイド」(アン・スマーリン著)を紹介させていただきます。

今回、皆様にご紹介するリメンバー文庫は『自殺で遺された人たち(サバイバー)のサポートガイド』です。

著者アン＝スマーリンは、米国の認定臨床ソーシャルワーカーで、ニューヨーク郊外のウェストチェスター郡にある「ウェストチェスター・ユダヤ人コミュニティサービス」で、最古のサバイバーのサポートグループを運営しています。

はじめに、著者は繰り返し「サバイバー」という単語を使いますが、「サバイバー」とは、本書では、「自殺で遺された人たち」のことを意味します。

私が本書に惹かれたのは、まずタイトルでした。大切な人を自死で亡くしてから、様々な本を見てきましたが、本書ほど明確に、遺族のサポートを前面に打ち出している本はありませんでした。そして、著者の語りかけるような文体に惹きこまれていきました。

著者は、冒頭で私たちにこう、語りかけます。「大切な人が自殺したと知り、生きる喜びを突然奪われる。そんな最悪の瞬間を体験したことがあるなら、あなたは自殺のサバイバーです。つまり、違った意味での自殺の犠牲者なのです。」と。私は、この言葉を受け取ったとき、私も自殺の犠牲者だったのだと、不思議な安心感を覚えました。ずっと私は、自殺の加害者であったと、自責の念にさいなまれていたので、とても新鮮に響いたのです。

そして、本書を読むに当たっての、著者からのメッセージを記しておきたいと思います。「自分と重ね合わせることのできない感情や体験があってもまったくかまいません。自分に有益だということを選び取り、あとは無視してください。」

本書には悲嘆のステージと、親・子ども・配偶者・きょうだいを喪ったときの章が設けられています。各章、自殺の衝撃の大きさとそれに苦しんだサバイバーたち

の記録があります。さしあたっては、共通項が多いところから読み進めると、良いのではないかと思われます。

また、著者は何度も「自殺はあなたのせいではない。」と訴えます。サバイバーを自責の念から解き放とうとしてくれていると、思いました。特に、55頁には「完璧な恋人や友達などはいませんし、非の打ち所のない親も子どももいません。」と記されています。著者の言う「当たり前の不完全さ」が、どれほどに深くサバイバーの自責の念に繋がっているのかということを、私は、本書を読むまでしっかりと気づけませんでした。本書には、このようにサバイバーが陥りがちな落とし穴や、そこから抜け出す手立てが、あますところなく記されています。

最後に、本書の最大のテーマを著者は「自分を赦す」ことだと語っていることを記します。著者は、本書のごくはじめの方に「あなたはひとりではないということ、あなたの人生は終わりではなく、あなたの苦しみは他の多くの人が経験したものであって、その人たちと同じように、あなたも元気になって生き続けることができます。」と、私たちにメッセージを贈っています。それには「自分を赦す」ことが、最大のテーマになるとも、著者は記します。

本書は、アメリカ社会が基礎になって書かれています。しかし、日本人の私にも、多くのことが共感できました。大切な人を自殺で喪うという重みは、国や人種が違っても「人間」であればだれでもが同じであり、「人間」であり続けるための尊さを学ぶことのできた貴重な本でもありました。だからこそ、皆様に紹介したいと思い、今回のリメンバー文庫の紹介とさせていただきました。

(A. S)

### りめんばー

普段は静かな街なのですが、窓の外から人々の賑やかな声、大音量のサンバのリズムが聞こえます。今日は家からほど近い商店街の夏祭りの日です。

11年前、この家に引っ越して1カ月程した時、同じ音が家の中に飛び込んできました。そんな祭りがあることを知らなかった当時、その音に引き寄せられるように、妻と2人、喜びいさんで音の中に入っていました。賑やかな祭りの音、楽しそうな人々の笑い声がありました。でも、その場の人たちと、少しだけ違っていたことがあります。その10日後に死んでしまう妻の食べていた露店のかき氷は、赤や緑のシロップに染まらず、真っ白なままだったのです。拒食症でもあったために、カロリーのあるものを避け、何もかけないように店の人に言っていたのでした。それでも、おいしそうに冷たい真っ白なかき氷を食べていたのを憶えています。

窓を閉めると、家の静けさに、それでも漏れ入ってくる音は少しかすんで、遠い過去の時間からやってくるように思えます。音は、過去の時間にその音と共にしまい込まれた記憶を今に鮮明に蘇らせます。だからこそ、思い出の笑顔の持ち主が記憶の中にしかいないことを、改めて思い知らされるのでしょう。

喧騒が収まったころ、そっと窓を開けます。街に残る人々の話し声が、祭りの余韻を感じさせます。祭りの終わりと共に、また、命日がやってきます。

(KN)

### ★★★本の紹介★★★

自殺で遺された人たち(サバイバー)のサポートガイド—苦しみを分かち合う癒やしの方法—  
アン・スマーリン(著),ジョン・ガイナー(著),高橋 祥友(監修),柳沢 圭子(翻訳)  
明石書店 2,520円