

2015年1月18日(日)若者自死遺族の集い

若者自死遺族の集いを通して伝えたい事

—「若者」の自死遺族を対象にした集いを開催します。
集いの詳細は3面をご覧ください。

若者自死遺族の集いでは、午後から生きづらさを共有するプログラムを予定しています。喪失体験の分かち合いを午前に行い、昼食を挟んだ後、午後からは喪失体験を踏まえて、参加者それぞれの今後について話し合う場としています。

この「生きづらさの共有」「喪失体験を踏まえての今後」を、皆さんはどのように捉えているでしょうか。抽象的な表現なのでイメージしにくいかと思います。私は、「生きづらさ」とは悩みや困難の集合体だと考えています。孤独感や対人関係といった自覚しやすいもの、名前も付けられないようなぼんやりとした厭世感、疾病や自傷といった形で困難が表出し、二次的な困難を抱えている場合もあります。そういうたたきのズレは時に「歪み」といった言葉で片付けられたり、無理矢理パーソナリティ障害に当てはめられたりすることもあるでしょう。しかし、私たちが抱えている生きづらさは一つ一つが違う物であり、歪みやパーソナリティ障害といった枠で一括りにされるものではないはずです。

自分たちが抱えている生きづらさに目を向けていきましょう。自分が何を困難としているか。どんな時に辛いと感じるか。それぞれが違った生きづらさを抱えています。それらは全て、人に話してすぐ解決できるものではないでしょう。しかし、似た経験をした仲間に話すということはとても意味のあることだと思います。あなたの生きづらさを否定できる人は誰もいません。年齢や社会的な立場は違っても、同じ自死遺族の若者として共感できる点は必ずあります。そして、プログラムが終わった時、「自分には仲間がいる。辛いことがあってもわかってくれる味方がいる」—— そう感じてもらえたのなら私は主催者として、とても幸せに思います。

「どれだけ自信を失っても、あなたの味方はいつもあなたの中にいる」

この集いを通して私は、参加者の方々にそう伝えていけたらと思います。

そして、私自身も、そう感じてくださるあなたの味方になれるこことを楽しみにしています（羊のミケ）。

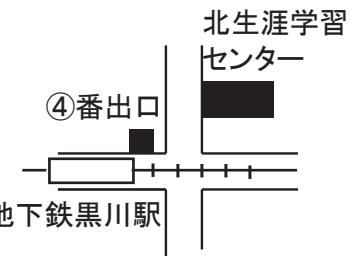
★お知らせ★

2015年1月より郵送先住所
が変更になります。新住
所は1月に入ってからお知
らせ致します。

次の遺族会

第67回

12月28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68回 2月1日(日)

日程は、ホームページまたは、電話案内でご確認いただけます。

パソコンの方

<http://will.obi.ne.jp/remember/>

携帯電話の方

<http://www.will.obi.ne.jp/m/>

電話案内(録音でのご案内)

090-8544-9408

「喪失と幸福」

羊のミケ

私は他人に父の死について話すことができない。わざわざ人に話すようなことではないが、本当は私が自殺した男の子どもだということを知ったら相手は離れていくのではないかといつも考えてしまう。父を亡くしてから17年、ずっと「本当のことを話したら友達は皆離れていく」と家族に囁かれ続けてきた。

「父さんことを言ったら、友達はいなくなる。だから絶対に言っちゃあいけない。恥をさらすようなことはしなくていい」友達が家に来るようなことがあっては、たびたびそう刷り込まれてきた。「この人に自分の話を聞いてほしい」——そう思えるような相手でも、あの囁きが口を塞ぐ。私は何も悪くない。堂々としていたらいい。それはわかっているはずなのに。この人は父のことを話したからといって離れていくような人間じゃない。そんな希薄な関係じゃない。全部わかっているはずなのに。私はいつも父の死について話すことができない。だから、私は本当の自分を隠して、何もないフリをして笑うしかないのだ。

リメンバーに参加して一番考えたことは、私と同じ世代の若者と呼ばれる人たちはどう生きているのかということだ。リメンバーの参加者は私より一回りも二回りも上の世代の人たちが多数だ。そういう方々と自死の体験を話せるのは貴重な時間であることに違はない。学ぶことも多い。しかし、年上の方と接すれば接するほど同世代の人たちとの交流に飢えるようになった。

若者世代の中で、親しい間柄の人間との死別を経験している者はまだまだ少ない。幼少期、思春期、青年期に身近な人を自死で亡くした人はどうやって周りと歩幅を合わせてい

るのだろう。何を考えているのだろう。死が身近なものではない若者ならではの苦悩も当然あると思う。家族のことを楽しそうに話す友達の姿に寂しさや憤りを覚えたり、他人の家庭の団欒を見て自分の欠落を感じたり、

「死にたい」「死ね」などと冗談半分で口にする人に落胆したり。グループで行動し、横を見て生きることが当たり前になっている若者は、周りと違うこと、それが周りに受け入れられにくいものであることに苦悩しているはずだ。喪失体験からくる歪み、世間とのズレに苦しんでもいるだろう。

親しい人が自ら命を絶つことで負う傷はどれほどの深さだろうと時々考える。きっと、自覚している以上に大きく深く傷ついているのだろう。私たち自死遺族は本来あるはずのものが欠落している。喪失体験とは、大切な人を失った体験であると同時に、「あの日」以前の自分を失った体験もある。そして、失ったものは二度と戻らない。亡くなった人は戻ってこない。私たちの空虚感、欠落が完全に満たされることは決してないのだ。それでも、少なからず埋めることはできる。そのために必要なもの。それは、仲間だと私は思う。自分と似た体験をした仲間と語り合い、支えあう。ただそれだけでも、生きづらい日常は少しだけ生きやすくなる。「生きるのは苦しいことだけど、自分には味方がいる」

「明日も頑張ろう」そんな風に思える仲間と巡り合えたのなら。「あの経験なんてなかつた方が良いけれど、それでもあれがあつたから味方と巡り会えた」そんな風に思えたのならば、それは自死遺族として得られる唯一の幸福と言っていいのかもしれない。

寄稿募集

寄稿文を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

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 82円切手(80円切手も可)13枚

7月～12月末までのお申し込み(後期)…500円 もしくは 82円切手(80円切手も可)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、会の活動をお手伝いいただける方募集しています。受付、案内係、会場設営、会場予約、資料印刷など、参加しやすい形でスタッフ参加していただけたらと思います。

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

電話相談 のご案内

自死遺族に限らない、幅広い窓口です。

○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

毎日 9:00～16:30 052-951-2881

○名古屋市こころの健康電話相談

名古屋市精神保健福祉センターここらぼ

月～金 12:45～16:45

052-483-2215

法的なことでのご相談

●全国自死遺族法律相談ホットライン（弁護団の弁護士が直接対応致します）

電話番号 050-3786-1980

受付時間 毎週水曜日（祝日を除く）12時から15時まで

●日本司法支援センター「法テラス」

「法テラス」は国が設置した公的な法人です。

法テラス愛知 050-3383-5460

法テラス三河 050-3383-5465

※平日9:00～16:00

各都道府県、政令指定都市（名古屋市、浜松市、静岡市等）には、精神保健福祉センターが必ず設置されています。精神的なお悩みがある場合、まずは、お住まいの地域の精神保健福祉センターにご相談されるとお役に立つ場合があります。

2015年1月18日（日）

若者自死遺族の集い

「若者」の自死遺族を対象にした集いを開催することになりました。普段の遺族会では、「若者」の割合はそれほど多くはないのですが、今回は、対象を「若者」に限定し、「若者」同士でさまざまな思いを分かち合うことができればと思います。

●日時

2015年1月18日（日）10:00から16:30

●参加対象

家族、友人など、身近な人を自死で亡くした、18歳以上おおむね35歳前後までの人が対象です。

●プログラム

10:00～10:30 本日の説明

10:30～10:45 グループ分け・アイスブレイク

10:45～12:30 今までの振り返り：

喪失体験の分かち合い

13:30～16:15 これからを考える：

生きづらさとどう向き合うか

16:15～16:30 各種ご案内

主催：リメンバーナン吉野自死遺族の会
後援：愛知県

●場所

名古屋都市センター 14階 第1、第2会議室

名古屋市中区金山町一丁目1番1号 金山南ビル内
JR、地下鉄、名鉄、金山駅 南口を出てすぐ。
名古屋ボストン美術館、ANAクラウンプラザ・ホテルグランコート名古屋と同じ建物内です。

●イベント専用連絡先・最新情報

Twitter

<https://twitter.com/wakamonoizoku>

Facebook

<https://www.facebook.com/wakamonoizoku>

E-Mail

nagoyatsudoi@gmail.com

●申し込み等

事前申し込みは不要です。また「地域自殺対策緊急強化基金事業」として行うため、参加費は無料です。

12月28日遺族会終了後「望年会」を行います

12月28日遺族会終了後17時ごろから、毎年恒例の食事会を行います。遺族会に参加したことのある方ならどなたでもご参加いただけます。事前申し込み制ですが、席に若干余裕をもたせてありますので、当日参加を希望される方はスタッフにおたずねください。

次回「ディアレスト」のご案内

家族ではないけれども大切な人を自死で亡くされた方を対象に、2ヶ月に1回、遺族会「ディアレスト（Dearest）」が開催されています。

日時：2015年1月25日（日）13:30-16:00

場所：名古屋市中村生涯学習センター 美術室
地下鉄東山線「本陣」駅4番出口より徒歩5分

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

参加費：500円

連絡先：the.dearest1@gmail.com <http://dearest.heyah.jp>

岐阜自死遺族の会「千の風の会」

岐阜地区分かち合いの集い…2015年1月18日（日）3月15日（日）

東濃地区分かち合いの集い…2015年2月8日（日）

問い合わせは、岐阜県精神保健福祉センター

058-273-1111（内線2252）

『良原誠崇著作集』の寄贈事業をすすめています

リメンバーナン古屋自死遺族の会の初期スタッフであった故・良原誠崇（梁誠崇）〔よしはらまさたか・やんまさたか〕さんの論文集「自殺遺族をめぐるサポートグループの実践的モデル構築の試み—良原誠崇著作集」が昨年度完成しました。今年度は、その著作集の寄贈事業をすすめています。

名古屋市内の図書館では、現在のところ、鶴舞、東、中村、北、千種、瑞穂、中川、名東の各図書館に所蔵していただきました。

スタッフで手分けをして県内図書館への寄贈をすすめていますが、もしあ住まいの場所の近くの公立の図書館や大学図書館に寄贈に行っていただける方がいらっしゃいましたら、ぜひお申し出くださいませ。

リメンバー新聞のバックナンバーは、鶴舞図書館で閲覧できます

リメンバー新聞のバックナンバーは、ホームページからご覧いただけますが、鶴舞図書館の2Fにもファイルされていますのでぜひご利用ください。

りめんばー

27歳で死んだ母の年齢を自分が超えるという年は、1999年、ちょうどノストラダムスの大予言で人類が滅亡すると言われていた年でもありました。子ども時代から、27歳よりも先の自分の人生は無いものと思いこんで生きてきました。先のこととを想定する能力が欠如したようなまま27歳を超え、今年から、今度は自分が子どもを育てるようになりました。

思いがけない苦痛は、いろいろな人から「お母さん」と呼ばれるようになってしまったことでした。

「お母さんは？」「死んだ」「ご病気で？」「自殺」「まあ、おかわいそうに、悪いこと聞いたちゃってごめんね」決まりきったようなやりとりから、「お母さん」という言葉が大嫌いになってしまった。その、子ども時代の自分を苦しめ続けてきた「お母さん」という名称で、今、自分自身が呼ばれてしまう苦しさを、どうすることもできずにいます。呼ばれるたびに、息苦しかった子ども時代を思い出してしまいます。「お母さんと呼ばないで欲しい」ということを、どうやってわかつてもらったらよいのでしょうか。

そして、子どもが3歳になつたら私も私の母のように死ぬのではないか、死ななければならぬのではないか一根拠のない錯覚だとわかっていてもどうしても逃れられない思いこみの中で暮らしています。もう会えない、もうすぐ会えなくなってしまう、こんな子を置いて死んだのか、こんな子を失うのか、どんな気持ち、どんな状態だったのだろう…。当時の母の姿、気持ちが今の自分にシンクロし、くるおしいほどに日々がいとおしく、何かを遺してやらねば、と毎日毎日思っています。

（YT）