

リメンバー新聞

77号

2016年2月11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:〒612-8799
京都府京都市伏見区撞木町1148
伏見郵便局留 リメンバー名古屋

3月 19・20日 小中学生遺児とその保護者向け たんぽぽのつどい2016

自死や事故、病気などで親を亡くした小中学生遺児とその保護者が対象の「たんぽぽのつどい2016」が3月19、20日に、愛知県美浜町内で行われます。（他団体主催のものです）

「たんぽぽのつどい」は、2012年まで、毎年行われていたものですが、運営する学生スタッフが減ったことで休止状態になっていました。

2002年に設立された、大学生遺児らでつくる名古屋市の団体「リングA」の主催で、今回4年ぶりに行われることになりました。

つどいでは、1泊2日の日程で、子どもたちの年齢でグループ分けして一緒に遊んだり、語り合ったりします。

「たんぽぽのつどい2016」
●対象：自死や事故、病気などで親を亡くした小中学生遺児とその保護者

●実施日：2016年3月19, 20日
●場所：愛知県美浜町
●費用：無料
●主催：リングA（大学生遺児らでつくる名古屋市の団体）
●申し込み・詳細問い合わせ：
2月19日までに
時岡代表/080(4846)3410
Eメール/
ringa_nagoya@yahoo.co.jp

3月19日 自死遺族向けのセミナー

下記のように、自死遺族を対象としたセミナーが行われます。
(他団体主催のものです)

主 催 ～こころの居場所～A I C H I 自死遺族支援室
日 時 2016年3月19日(土) 13:30～16:45(13時開場)
場 所 オフィスパーク伏見りそな名古屋ビル 8B会議室（名古屋市中区錦2-15-22 りそな名古屋ビル8階）
地下鉄東山線「伏見」駅 1番出口 徒歩約2分

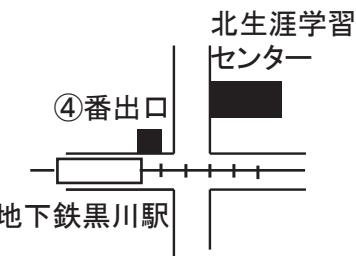
内 容 【1部】13:30～15:00
講演「自死遺族のこころの居場所とは…
～ムリをしそうないために～」
下園 壮太 氏
【2部】15:15～16:45
座談会「自死遺族はどう生きていいの？」

定 員 60名 申込先着順。定員に達し次第締め切り
申込み メール:cocoroibasyo@yahoo.co.jp
FAX:0561-52-3150
電話:090-4447-1840
<http://cocoroibasyo.org/>
参加対象 自死遺族の方
参 加 費 無料

次回の遺族会

第74回

2月14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75回 2016年4月10日(日)
北生涯学習センター

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

郵送先住所が 再度変更になりました

2016年2月1日から郵便物
送付先住所が変更になりました。
〒612-8799
京都府京都市伏見区撞木町1148
伏見郵便局留リメンバー名古屋

4月17日 春の遠足

2016年4月17日(日)恒
例の春の遠足を行います。
4月の遺族会の日(4月10日)
までにお申し込みください。
行先は愛知牧場を予定していま
す。

連載⑬ おいとま

羊のミケ

先日、ユースの会スタッフから誕生日プレゼントをいただきました。

一年前、ユースの会という名前もなかった頃、こんなふうに誕生日を祝ってくれる仲間ができるなんて想像もしていませんでした。とても優しくて、頼りになる仲間たちです。彼らのおかげで、若者の集いは今後も継続的に開催していくそうです。

さて、来年度、私は大学4年生になります。皆さんは大学4年生にどのようなイメージをお持ちでしょうか。大学生は遊び呆けているなんてイメージを持たれている方も中にはいらっしゃると思いますが、皆が皆そうではありません。私は資格取得を目指す以上、大学4年生の1年間は自分の人生の中でもトップレベルに多忙な1年間になるのではないかと考えています。これから待ち受ける様々な困難を想像するとちょっと憂鬱になるほどです。

なので、まずは卒業まではこの連載をお休みさせていただこうかと思います。

と、言っても私は書くことが好きなのできっと何かしら書き続けているかとは思います。思いの丈を言葉にしているうちに、このコラムの筆を執っているかもしれません。もしかしたら、お休みすると言いながらも、毎号のように連載されているかもしれません。なの

で、今のところは不定期連載といった形にできたらと思います。

まだまだ書いていないこと、書き足りないことがたくさんあります。書くと約束したことも、まだ書いていません。普段の生活の中で見つける「コラムに書きたいこと」はどんどん積み重なっていくばかりです。そして、これからも生きづらさを感じた時は新しい想いや言葉が湧いて生まれることでしょう。

書きたいことや読んでもらいたいことはあり余るほどです。でも、まずは、今はその想いをそっと胸の中に眠らせておきたいと思います。そして、皆さんに読んでもらいたくなつたときはきっと、また私は筆を執ります。胸のうちに眠らせた想いを少しづつ言葉にして、紡いでいこうかと思います。その時は、ぜひまた目を通してくださいね。

大学4年生になる私のこれからは必ずしも明るい未来ではないように思えます。きっと私が私であるがゆえに感じる困難もたくさんあることでしょう。そんな苦難の数々に生き溺れたら、またここで逢いましょう。必ず、ここで逢いましょう。

その時は、今よりも上手に伝えられていますように。

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。

若者自死遺族の集い'16 を終えて

1月31日（日）、『若者自死遺族の集い'16』を開催しました。

ユースの会がリメンバーナゴ屋の分科会となってから、初めて助成金事業としての開催となりました。10名を越える方が参加され、一日のプログラムを通して、それぞれの想いを分かち合いました。

午後からはNPO法人子どもグリーフサポートステーションの事務局長さんを講師としてお招きし、クラフトワークのプログラムを行いました。生きづらさの共有の時間では、自死遺族として抱える困難を参加者と話し合うことができ、ファシリテーターである私自身も心の負担が軽くなるのを感じました。

参加者の中には遠方からはるばるお越しくだ

さる方もいらっしゃいました。そういった方々の姿を目になると、若者世代に限定した会に対してのニーズが確かに存在するのだと感じます。また、会に行きたい気持ちはありながらも、様々な事情で参加できなかった方々も多くいらっしゃると思います。そういった方々が参加できるようになったとき、ユースの会がきちんと足を運べる場所になっていたらと思います。

そのために、『若者自死遺族の集い』は今後も継続的に開催していきます。まだ見ぬ参加者の皆様と今後、お会いできる日を楽しみしております。

最後に、リメンバーナゴ屋自死遺族の会の皆さま、参加者の皆様、応援してくださった全ての皆様、今回も本当にありがとうございました。

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：2016年3月6日（日）13:30-16:00

場所：名古屋市中村生涯学習センター

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.heyay.jp>

次回「～こころの居場所～AIC HI自死遺族支援室」のご案内

以下のように開催されます。詳しくはホームページ等をご覧ください。

日時：お問い合わせください。

場所：東桜会館 第一会議室

▪ 地下鉄新栄、高岳両駅から徒歩5分

参加費：500円

連絡先：cocoroibasyo@yahoo.co.jp

▪ 090-4447-1840

水・木 15:00～20:00

▪ 日曜日 18:00～20:00

▪ <http://cocoroibasyo.org/>

次回「いつぶくどころ」のご案内

さまざまな宗派の僧侶の方が集った「いのちに向き合う宗教者の会」により、自死遺族と宗教者による分ち合いの会「いつぶく処」が開催されます。平日での開催となります。

日時：2016年2月29日（月）16:00-17:30

場所：真宗大谷派東別院本堂下大広間
(東別院内)

▪ 地下鉄名城線「東別院」下車

連絡先：info@inochi.in

▪ <http://inochi.in/>

近隣の自死遺族のわかつ合いの会

岐阜「千の風の会」…問い合わせ：岐阜県精神保健福祉センター 058-231-9774

浜松「浜松わかつあいの会」…問い合わせ：浜松市精神保健福祉センター 053-457-2709

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 每月第3火曜日 午前10時-12時

電話相談のご案内

愛知県臨床心理士会主催

『こころの健康電話相談』（一日電話相談）のご案内

相談は無料です（通話料金はかかります）。匿名で大丈夫です。生きていく上で感じるこころの悩みについてご相談ください。

日時：3月6日（日）午前9時～午後5時まで

電話番号：052-951-0931

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

052-483-2095

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。

民間の電話相談

○NPO法人グリーフケアサポートプラザ

自死遺族傾聴電話

火曜日、木曜日、土曜日 10:00-18:00 03-3796-5453

○社団法人日本臨床心理士会

心理的な相談（自死遺族に限ったものではありません）

祝日を除く、毎週月曜日・水曜日・金曜日 9:00-12:00

祝日を除く、毎週月-金曜日 19:00-21:00

03-3813-9990

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

りめんばー

ストーブを焚いて暖かくした部屋。一緒にいた人が部屋を出していく時に、戸を開け放したままにされ、寒い思いをするという経験は誰しもあるのではないでしょうか。ずっと冷たい空気が流れ込んで来るのを感じ、ふと見ると戸が開け放しになっているのを見つけます。まずはその寒さを感じ、次第に、出て行った人への怒り、呆れ、あきらめ……さまざまな感情が湧いてきます。

戸を閉めに立つのがおっくうで、手元にあった毛布をかぶり、冷気の流れ込んでくる戸をうらめしそうに眺めていると、いつまでも誰かがそこから出ていったこと、寒い中ぼつりと取り残された自分の存在が意識され続けます。そしてその状況は、亡くなった者と、遺された自分の姿へと想像は広がっていってしまうのです。

亡くなった者は、その夜、寝ていた自分を残し、部屋の戸を開けてこの世からも出て行きました。「残される者が感じる寒さ、悲しさは気にかける余裕はなかったのだろうか？」「自分はいつまでも開け放された戸を閉められず、寒さに震えている存在なのだろうか？」……

想像を断ち切り、開け放たれた戸を閉めに行きます。暖気と冷気の境界の戸は、暖かさに慣れ、そこにずっと居座りたいと思う者には、それ守るための大切な仕切りであり、これから冷気の中に出ていこうとするものにとっては、ただの通り道に過ぎないのでしょう。その意識の差は永遠に埋まることはないとかもしれません。

戸が閉まり暖かさの戻りはじめた部屋。いっそのこと、ストーブもつけず戸も開け放していれば、戸の開け閉めに気を留めずにいられるのでしょうか。暖かい部屋を離れ、自分も冷気の中に出ていけば、部屋の暖かさにしがみつくこともないでしょう。でも、冬になって久しく、寒さで体の芯まで冷えてしまう2月。今はまだ暖かいストーブの前に座り、体を温めていたいと思うのです。（KN）