

2月の遺族会は2月22日(日)中村生涯学習センターです！

2009年2月22日(日): 名古屋市中村生涯学習センター

(地下鉄東山線「本陣」駅4番出口より南西へ300m)

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！

次回は会場が変わります。

第33回・・・2009年4月12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

「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す。

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。

次回の研究会は、2009年3月12日(木)の18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。

【企画&スタッフ募集】名古屋市と共催でイベントを行います

2009年度も名古屋市と共催でイベントを行うことになりました。(昨年度はシンポジウムを行いました。展示募集&スタッフを募集します。

設立5周年企画として、名古屋市と共催で、自死遺族支援フォーラムを行います。

「第2回 なごや自死遺族支援フォーラム～自死遺族サポートの現状とこれから～」

開催日：2009年3月22日(日)

と ころ： 名古屋市総合社会福祉会館 7階 大会議室・研修室

(名古屋市北区清水4-17-1、北区総合庁舎7階)

地下鉄名城線黒川駅下車すぐ

時間：

第一会場 午後1時～午後4時(開場 午後0時30分)

第二会場 午後0時～午後4時(開場 午後0時)

10時30分～12時《自死遺族の交流の場》を開催します。自死遺族の方であれば、どなたでもご参加できます。当日、直接会場へおいでください。

この時間帯、自死遺族ではない方のご入場はご遠慮ください。

参加費：無料(事前申し込みは不要です。当日会場へ直接おいでください。)

プログラム

第一会場(大会議室)

午後1時～午後2時

基調講演

「カウンセリングは自死遺族をどのように支えてくれるのか？」

講師 蔭山英順氏 (名古屋大学名誉教授・臨床心理士)

午後2時～午後2時15分

休憩

午後2時15分～午後4時

座談会 「自死遺族支援の現状とこれから」

パネリスト

- ・精神科医・・・新畑敬子氏(名古屋市精神保健福祉センター所長)
- ・臨床心理士・・・蔭山英順氏(名古屋大学名誉教授)
- ・自死遺族自助グループ・・・リメンバー名古屋自死遺族の会 代表幹事
- ・行政機関・・・熊澤 章氏(名古屋市健康福祉局障害福祉部主幹)
- ・コーディネーター・・・花井幸二氏(日本地域文化研究機構主任研究員)

第二会場(研修室)

午後0時～午後4時

・ 来場者の癒しの場(コーヒーコーナー、読書コーナーなど)

- ・ 自死遺族当事者の思いの表現の場（作品展示コーナーなど）
- ・ 自死遺族当事者とサポート者向けの情報提供の場
取り組み発表のポスター展示を募集しています

「第2回なごや自死遺族支援フォーラム」ポスター展示募集

リメンバー名古屋自死遺族の会では、昨年に引き続き、名古屋市との共同主催により「第2回なごや自死遺族支援フォーラム」を開催します。フォーラムでは、自死遺族当事者やサポート者向けの情報提供を目的として、民間企業・団体による自死遺族支援の取り組みに関するポスター展示コーナーを設けることとしました。

つきましては、出展団体・企業を下記のとおり募集しますのでお知らせいたします。

記

1. 展示資格
自死遺族支援に関する取り組みを行っている企業・団体・個人又は今後行う予定のある企業・団体・個人
2. 展示日時
平成21年3月22日（日）12：00～16：00（フォーラム開催時間内）
3. 展示場所
名古屋市総合社会福祉会館 7階 研修室 地下鉄名城線黒川駅下車南へ300m
<北区清水四丁目17番1号（北区総合庁舎内）>
4. 展示スペース
縦50cm×横90cm 以内
* 展示場所は、フォーラムの第二会場（研修室）の壁面になります。
* 貼り付け場所より多少見やすさが異なります。（場所決めのための抽選等はいりません。当日先着順となりますのでご了承ください。）
5. 展示、撤去作業の時間
（1）展示作業：平成21年3月22日（日）10：30～11：30
（2）撤去作業：平成21年3月22日（日）16：15～16：40
・ 展示及び撤去作業については、各団体で責任をもってお願いします。
・ 貼り付けには、必ず**セロテープ**をご使用ください。画鋸は使用できません。
・ 指定時間に撤去されない場合は、事務局にて撤去・廃棄いたしますのでご了承ください。
6. 出展料 無料
7. 申し込み
平成21年2月20日までに、FAXもしくはEメールにて、リメンバー名古屋自死遺族の会事務局まで、**展示内容のコピーを添えて**お申し込みください。

Eメール：remember_nagoya@yahoo.co.jp FAX：020-4668-8925

8. その他

展示コーナーは、自死遺族支援に関する企業・団体の取組みについて広く周知するために設けるものであり、企業の広告宣伝等の営業行為にあたると思われる内容や「リメンバー名古屋自死遺族の会の活動コンセプト」に沿わない内容については、出展をご遠慮いただく場合もあります。

ご寄付をいただきました！ありがとうございます！

「オガワ」さんから、50万円のご寄付をいただきました。
本当にありがとうございます。大切にさせていただきます。

オガワさんからいただいたメッセージです。

出身は愛知県で、大学時代に 友人をなくしました。(最後にあつたのが 私でした。)

30年くらいたつのですが、今でも 彼女のことを思うと、つらいです。

~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*

リメンバーのみなさんへ

みなさんも、今、悲しくて つらい日々を過ごしていることと思います。

みなさんが 自分を責めないで、

日常生活の中にある、小さな喜びや、ささやかな楽しみに目を向けて、

少しでも幸せになってほしいと思います。

~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*~*

それから、できれば、「おいしいお菓子とお茶」を 一度くらいはそえて開会していただけたら・・・

と、思います。(もちろん、メンバーの方がokなら、ですが)

みなさんの心が 早く 癒されますように・・・。

3月22日のなごや自死遺族支援フォーラムの第二会場にて、来場者の癒しの場として喫茶コーナーを設けることに致しました。お茶やコーヒー、お菓子などをご用意して、みなさまにほっとしていただけるコーナーにしたいと思っていますので、どうぞよろしくお願い致します！

冬のお悩み解決コーナー

風邪やインフルエンザが流行っていますね。皆様が穏やかに健康でいられることを願っています。そこでちょっとした豆知識をお伝えします。

『体の冷え』

・冷え性とは？

身体他の部分は冷たくないのに、手や足の先が一向に暖まらずに冷えている状態が続くこと。血行が悪くなっているということです。

・原因は？

衣服、食生活、エアコン、運動不足、視力低下など。今回は一番手軽に改善することができ、身体の中か

ら暖める食生活についてお伝えします。

冷え性改善が望めるおすすめ食材

しょうが、ねぎ、にんにく、ゴボウ、大根、ねぎなど・・・身体を暖める食べ物は寒い地方や冬に採れるものが多いようです。

冷え性の方は積極的に取らないほうがよい食材

スナック菓子、チョコレートなど。また、生野菜も身体を冷やす効果があるので、調理してから摂取することをお奨めします。

『風邪の予防』

冬は空気の乾燥が激しくなるので、喉や鼻の不調が目立ち、風邪を引きやすくなり、肌の水分が減少して乾燥しやすくなります。

粘膜や皮膚を丈夫にする食物

・ 緑黄色野菜（かぼちゃ、にんじん、モロヘイヤなど）

カロテンが含まれ、必要な分だけ体内でビタミン A に変換されます。ビタミン A には、皮膚や粘膜、髪、目の働きを正常に保つ働きがあります。

・ チーズ、牛乳、卵、豚肉、納豆など

ビタミン B2 を豊富に含みます。ビタミン B2 は皮膚を丈夫にし、更に細胞の成長や再生を促します。

さらに、首筋のリンパマッサージで唾液腺を刺激して分泌を促すと、消化の促進や風邪の予防につながります。

・ 加湿器がない場合は濡れたタオルなどを室内に干し、加湿する

・ 足湯で温まる

足は第二の心臓といわれるほど。洗面器に入浴剤をいれるとさらに効果アップします。

私のおすすめの本 (Yoshi)

『最後だとわかっていたら』 ノーマ・コーネット・マレック作 佐川睦 訳 サンクチュアリ出版
同時多発テロのあと、チェーンメールで広がったという詩です。

訳者のあとがきから～

愛する人を失ったとき、どんなに心を尽くしても自分の足りなさを嘆かすにはいられない。それはもしかしたら、その人を忘れないでいたいという心のあらわれなのかもしれない。『誰が忘れても、私はあなたを忘れない。あなたの命のかがやきを、あなたの笑い声、涙、ぬくもりを、みんなが忘れても、私だけは忘れない。あなたの魂は決して孤独ではない。』 できなかったことを後悔したくないという利己的な思いではなく、愛する人の幸せを心から祈る、聖い思いゆえでないのか。大切な人を思いながら、この詩を読んでみてください。

たんぼぼのつどいのご案内

< 以下、転載です >

参加者各位

平成 21 年 2 月吉日
東海北陸のあしなが遺児支援リング A
たんぼぼのつどい実行委員会
代表 上西 祐司 (同朋大学 1 年)

『たんぼぼのつどい 2009』参加のご案内

拝啓 まだ肌寒い季節ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

私たち、東海北陸のあしなが学生遺児支援リング A (以下リング A) は、東海・北陸地方の親を亡くしてしまったり、親が重度の後遺障害をもってしまった中学生以下の子どもたちや保護者の方を対象とし

て、心のケアを目的とした2泊3日の「たんぼぼのつどい2009」を今春3月に開催します。

リングAは、あしなが育英会から奨学金を借りている大学生、短大生、専門学生とこの活動に賛同するボランティアの学生とで構成している団体です。

「たんぼぼのつどい2009」では、東海・北陸地方の遺児家庭の子どもたちや保護者の方を招待して、同世代の人と班毎に分かれて2泊3日を過ごすといったものです。自分と同じような体験をしてきた人たちと話したり、レクリエーションをして楽しんだりする中で、「自分は一人ではない。仲間がいる。」ということを感じてもらい、このつどいにきて良かったと感じて頂きたいと考えております。また、今後の生活に新たな夢や希望を見出してほしいと思っています。

このつどい期間中の費用(交通費、宿泊費、食費、施設使用費)はリングA側で全額負担いたしますので、安心してご参加ください。「たんぼぼのつどい」は、あしなが育英会の財源で行っているのではありませんが、遺児家庭の現状に目を向け、力になりたいという多くの支援者からの寄付によって開催しています。

前回参加された方も、今回初めて参加する方もご参加ください。お子様のみや、保護者のみのご参加もお待ちしております。

私たちリングAのスタッフ一同、皆様とお会いするのを心から楽しみにしております。

敬具

たんぼぼのつどい実施要項

名 称：たんぼぼのつどい2009

主 催：東海北陸のあしなが学生遺児支援リングA

後 援：愛知県教育委員会、名古屋市教育委員会、
名古屋市子ども青少年局子ども育成部子ども福祉課

日 時：2009年3月12日(金)夕方～3月15日(日) 　　ご都合のいい日だけの参加もできます。

対 象：東海北陸地方の中学生以下の遺児、遺児家庭の保護者

目 的：遺児家庭の中学生以下の子ども、あるいは保護者の方の分かち合いと心のケア

場 所：各務原市少年自然の家(〒509-0134 岐阜県各務原市鷺沼小伊木町4-213)

費 用：交通費、宿泊費、食費、施設使用費等は、リングA側で全額負担します。

多くの方にご参加いただくため、周りで親を亡くされた小中学生や、保護者の方をご紹介します。
[お問い合わせ] 東海北陸のあしなが学生遺児支援リングA たんぼぼのつどい実行委員会
ashinagaring@yahoo.co.jp

<転載、ここまで>

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。(普段は誰も出られないので、充電してありません)

次回、電話開通時間は、2月22日(日)12:00~13:40