

文集「自死遺族の手紙」完成！

「手紙」文集が完成しました。当会2年ぶりの文集発行です。

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、これからの自分への手紙、などなど、今の思いを「手紙」形式で綴っていただきました。

また、表紙の写真も、前回・前々回の文集同様、作文の会スタッフの撮影です。

寄稿してくださった皆様、編集に協力してくださった皆様、本当にありがとう

ございました。

文集は、4月10日以降の遺族会で配布致します。

※この「手紙」文集は、平成22年度愛知県地域自殺対策緊急強化基金市町村等事業の補助金交付を受けて制作しました。



今回の大震災などのマスコミ報道等で、心が傷ついたり、心のつらさが更に大きくなってはいらっしゃいませんか？

今回の未曾有の大震災のニュースが、テレビや新聞等マスコミでは、連日、大きく取り上げられています。

特に、テレビでは、津波の映像や被害状況の映像、原子力発電所の爆発や煙が出ている映像が何度も報道されています。

この繰り返される報道によって、被災地の皆様は勿論ですが、愛知県等被災地ではない地域でも、報道に接した方々が、ご自分のつらい体験の記憶と結びついてフラッシュバックが起こったり、呼吸ができないような息苦しさを感じたり、涙が止まらなくなって気持ちが落ち込んでしまふ、ということが起こっています。

特に子供の中には、夜に一人で寝るのを怖がったり、泣きじゃくったり、指しゃぶりを始めたり、今までそうじゃなかったのにキレるようになったり・・・などの、「赤ちゃん返り」のような状態になる子もいます。

あなたや、あなたのご家族も、そうではありませんか？

また、テレビ各局が派手目なCMを自粛し、公共的なCMが1日に何度も何度も繰り返し放送されています。

内容が、『家族を大切に』や、『思いやりの心を持とう』等、正義感あふれる、正論のものであるだけに、かえってつらくなったり、「見たくない!」と感じてしまう自分自身を、責めたりなさっていませんか？

愛するご家族を亡くされている方、手を繋ぎたくても繋ぐ相手を亡くされた方の中には、つらくてたまらな

いのに、「こんな時期にそんなことは思っはいけない。そう思ってしまう自分の方が悪いのだ」と・・・。

更に、自分も途方もなくつらいのに、きょうを生きることによって精一杯な程、とても苦しいのに、「被災者の苦しみに比べたら、私の苦しみなんか・・・」と思い、ご自分の悲しみやつらさを我慢なさったり、押し殺してはいませんか？

そして、社会にあふれる『今・私達にできることを』・・・という言葉に傷ついていませんか？

今は、苦し過ぎて何も考える余裕もなかったり、何かしようという思いになれないご自分を、情けないと思ったり、責めたりしていませんか？

実は、こういう思いになられる方は、とても多いのです。あなただけでは無いのです。

あなたが、報道の映像や公共的なCMでつらい思いになるのは、あなたのような体験をなさった方であれば、とても自然な反応です。「ストレス反応」という、正常な反応なのです。

その思いは我慢したり、無理に抑えこんだりなさらなくても良いのです。

ですから、どうぞ、ご自分を責めないでください。これ以上、ご自分を苦しめないでくださいませんか？

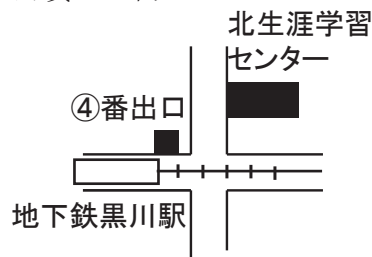
あなたは、今まで通り、悲しんだり、つらいと感じたり、怒ったり、叫んだり、泣いたりして良いのです。

既に精神保健領域の専門家達が、マスコミ報道による『二次被災』に

次回の遺族会

第45回

4月10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46回

6月26日(日)北生涯学習センター

ついてマスコミ各社等に配慮を申し入れ、報道内容や方法も少しずつ変わってつあります。

今は、テレビ放送から少し離れる時間を作ったり、好きな音楽や趣味に時間を使ったり、「つらい」と感じたら我慢しないで親しい人に話したり、温かなお風呂にゆっくり入って少し早めに就寝したり、軽いスポーツをするなど、あなたの心と体を休め、いたわってさしあげてください。

あなたが安心できた体験、あなたが心休まると感じる場所等を思い浮かべることも、あなたのお気持ちを安定させるのに効果的です。

また、「今」は何もできない、する気になれないあなたかもしれないけれど、もしかしたら5年後、10年後・・・には、被災者に対して、「何かしようかな」と思えるかもしれません。

更に、「何もしない」という選択だっでありですよ！

今のご自分の思いを、「私だけじゃないんだ。これで良いんだ」と安心なさってくださいね。

そして、何よりも、日々精一杯、頑張りぬいて生きていらっしゃるご自身を、誰よりもご自身がいたわり、愛してさしあげてくださいね。

(HK)

第13回春の遠足のお知らせ-4月24日です

恒例の春の遠足を以下のように行います。いつも遺族会でお会いする皆さまと、ゆっくりと食事をしながら過ごしませんか。

■日 時:2011年4月24日(日)

午前11時30分～16時ぐらいまで

■集合場所:11:30 名鉄豊田新線(地下鉄鶴舞線乗り入れ)黒笹駅前

■行き先:愛知牧場(愛知県日進市米野木町南山977)バーベキューをします。※雨天時も決行します(屋根があります)。

■参加費:3,000円 程度を予定(追加食材、飲み物により前後します)

■申し込み先:リメンバー名古屋事務局(メール・ファックス・郵便等で)

お名前(ニックネーム可)、ご連絡先(メール、電話、FAXなど)をお知らせください。

Eメール:remember_nagoya@yahoo.co.jp

FAX:020-4668-8925

郵便:〒458-8799 緑郵便局留め

リメンバー名古屋宛て

■申し込み期限:4月17日(日)まで

■キャンセルについて:

お申し込み後、キャンセルの方は21日(木)までにご連絡ください。

遺族相談のご案内

面接による自死遺族相談(無料)があります。よろしければ、ご利用ください。

○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火曜日 午前10時-12時

○名古屋市精神保健福祉センター

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木曜日 午後2時-3時30分

いめんぼー

季節の移り変わりの中で、春ほど多くの人に祝福されて迎えられる季節はないのかもしれませんが、桜ほど、強く人の心を揺さぶる花はないのかもしれませんが。

桜は、夜空に咲く花火のように、瞬間に、そして一斉に春の光をうけて輝き、その最も美しい姿を長くとどめることができないまま消えていってしまいます。季節の流れを分断し、一挙に春へと導く激しさを持っているように思います。桜がなければ、季節はもう少し穏やかに春へと移り変わるのでしょう。

花の下を歩く家族、子どもたちはみな幸せそうに見えます。花の下で、楽しそうに騒いでいる人たちもいます。つい先日までは、みな足早に通り過ぎていた場所なのに、桜がその足を止め、家の中から人を引っ張り出しているのでしょう。

桜など全く目に入らなかった春、桜を避けて過ごした春、桜の訪れに少しだけ心が晴れやかになった春。これまでいろいろな春を過ごしてきました。今年は一人で桜を眺めながら、死んだものと二人で見た桜を思い出していました。思い出す桜はどれも満開で、その花の前には不思議に笑顔しかありません。

花が散り若葉の緑に景色が変わるころ、まるでそれまでが夢の中の出来事であったかのように、穏やかな季節の流れに戻ります。そして、思い出の中の笑顔の姿もまた、ゆっくりと消えていってしまうのでしょう。

(KN)

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「自ら逝ったあなた、遺された私」(平山 正実・監修)を紹介させていただきます。

今回のリメンバー文庫は「自ら逝ったあなた、遺された私」です。

この本の監修者、平山正実氏は精神科医でありながら、グリーフケア・サポートプラザの理事も務められています。この本には、そのグリーフケア・サポートプラザに分ち合いの参加者として来られている方の体験から、職務として携わっていらっしゃる方の執筆もあります。遺族の証言からは、自分自身の経験や思いが重なり、胸が熱くなる思いでした。2章、3章と専門家の方々の執筆を読むに当たって、自死という衝撃的な別れを経験したことによって深く傷ついた心を癒すにはどうアプローチがなされるのか、ということが分かります。そして、遺族となった自分自身が置かれている苦しい社会的立場から、何ができるのかということが分かってきます。

このように、様々な専門家の見解や、色々な立場の遺族の方の証言があるので、そのときの思いでさまざまな見方のできる万華鏡のような本だと思いました。また、この本の巻末には参考文献リスト、支援団体などの資料も豊富に載っています。

ます。読み、語りそして行動に移したいときにとても役立つ本です。

最後になりましたが、監修者の平山正実氏自身も、ご学友を自死で亡くされるという経験を持っていらっしゃいます。平山氏は「一人の友人を救えなかった医者」だったからこそ、精神科を志し、東京に精神科クリニックを持ち患者と共に過ごしながらも、全力で自死遺族ケアに打ち込んでいらっしゃいます。その顔はとても柔和で、一人の友人として、一人の人間としての温かさを確かに持っていらっしゃる方です。この本は、そんな平山先生の温かさの影響を受けているように思える本です。そして、その温かさが、皆さんの心を暖める助けになることを願って、今回のリメンバー文庫の紹介とさせていただきます。

(A. S)

自ら逝ったあなた、遺された私 一家族の自死と向きあう
朝日選書
平山 正実(監修)、グリーフケアサポートプラザ(編集)
¥1,365円

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。