

## 第15回春の遠足

### 4月22日(日)に行います!

毎年春・秋に行っている遠足も15回となりました。今回は以下のように行います。よろしければ、ご参加ください。

- 日時:2012年4月22日(日)  
午前11時30分～16時ぐらいまで  
※バーベキューは13時からです。遅れての参加でも結構です。
- 集合場所:11:30 名鉄豊田新線(地下鉄鶴舞線乗り入れ)黒笹駅前に集合
- 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・郵便等でお申し込み  
お名前(ニックネーム可)、ご連絡先(メール、電話、FAXなど、当日連絡できるものであれば助かります)  
Eメール:remember\_nagoya@yahoo.co.jp  
FAX:020-4668-8925(電話ではありません)  
郵便:〒458-8799 緑郵便局留め リメンバー名古屋
- 申し込み期限:4月17日(火)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4月19日(木)までにご連絡ください。

ご連絡なくキャンセルの場合、愛知牧場へのキャンセル代500円が必要となってしまいます。当日参加できるか不安のある方は、お申し込み時ご連絡ください。(キャンセル料のかからないよう当日追加とさせていただきます)

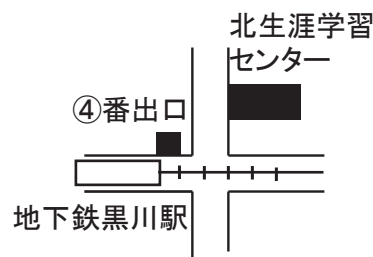
遠足は、日ごろのつらさを忘れて楽しもうということではなく、同じ経験の中で集まった者同士、ぜひより深く知り合いになっていただき、お互い支え合える関係を築くきっかけになってほしいとの思いからやっております。

今回は、「魚太郎」も候補に挙がっていたのですが、潮干狩りの好適日と重なり、あまりに混みあうということでやめることにしました。結局、何度も遠足に来ていただいている方にはお馴染みの場所ですが、「愛知牧場」ということになりました。きっとこの季節、菜の花がきれいだと思います。どうも愛知牧場で晴天というのが、ここしばらくなかったように思います。ぜひ、今回は暖かな日となり、草の上でゆっくりとお茶を飲む時間ができればと願っています。

## 次回の遺族会

### 第51回

4月15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52回

6月10日(日) 北生涯学習センター

## 提言第二次案への意見を提出

2007年に閣議決定された「自殺総合対策大綱」は、2012年の改正に向けた見直しが作業が行われています。「自殺総合対策大綱」は、「自殺対策基本法」(理念法)をもとに、より具体化した施策、目標を定めたものです。そこには、自死遺族支援に関する基本的な方向性も示されています。

今回、(独)国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所が中心となって、改正に向けた「提言第二次案」がまとめられ、その案に対する意見を出すよう、リメンバー名古屋にも依頼が来ました。

当会では、自死遺族の視点から、案に対する意見をまとめ提出しました。必ずしもすべての遺族の方の意向に沿うものではないかもしれませんが、ひとつの意見としてお読みいただければと思います。掲載ページは以下です。  
<http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp>  
\*意見書の郵送をご希望の方はお知らせください。送らせていただきます。

# 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、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、リメンバー名古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か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され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、考えていきたいと思っています。

## 遺族インタビュー 第5回

—亡くされたのはどなたですか？

友人です。

—参加される前はどんなお気持ちでしたか？

もし自分と同じような思いを抱えている人がいるなら、すごく会ってみたいと思っていました。

—はじめて参加されたのは亡くされてからどのぐらいしてからでしたか？

1年が過ぎた頃でした。

—はじめて参加された時にはどんなことを感じましたか？

話した事を、やっとしっかり受け止めてもらえた気がしました。

聴いて受け止めてもらえることで、これほど安心できるものだと思えました。

同時に、同じ思いを抱えている方が、こんなにもいらっしゃるんだなと思えました。

—今までどのぐらい、期間、回数参加しましたか？

か？

10回以上参加していると思います。

—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？

苦しみの中、わかちあいや、そこで出会った方々を通して、これまで見えなかった色々なものが見えるようになった気がしました。

亡くしてしまった人は戻ってこないけれど、この事を通して新たに得られたものを大切にしていきたいと思うようになりました。

—あなたにとって「わかちあい」って何でしょうか？

自分は一人じゃないんだと気付かせてくれた場所です。

自分自身を取り戻すために、大きな助けになった場所です。

—ありがとうございました。

※インタビュー（メールで行います）にお答えいただける方を募集しています。

## 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ろぼ

（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

## 寄稿

4月15日、哲学者の竹内整一氏の講演会に行ってきました。氏の著書、『「かなしみ」の哲学』をタイトル買いして手元に持っていたことと、リメンバー岡崎の鷺田清一氏の講演をきいて以来、自死ということへの哲学的アプローチに興味を持っていたからです。

講演の中で、私の心にぴんときたのは、世阿弥(室町時代の能役者・能作者)の言葉でした。

「どんなに苦しくてもさびしくても、序破急をやっていけば必ず成就する。」

後継者である息子を亡くしたときも、世阿弥はそう言っていた」というお話です。

このことについて書かれた世阿弥の著作の原文は以下のとおりです。

「能能安見するに、万象、森羅、是非、大小、有生、非生、ことごとく、おのおの序破急をそなえたり。鳥のさへずり、虫の無く音にいたるまで、其分其分の理を鳴くは、序破急なり。しかれば、面白き音感もあり、あはれを催す心も有り。これ、成就なくは、面白しとも、あはれさとも思ふべからず。」(『拾玉得花』)

・・・よくわかんないですね。

当日のレジュメから現代語訳を引用すると、  
「よくよく考えてみると、森羅万象には、ことごとくおのおのの序破急が備わっているものだ。鳥のさへずり、虫の鳴く声にいたるまで、それぞれの本分を表現することが序破急ということだ。それは、すなわち、それぞれを成就せしめようとしていることであり、だから、面白いという音感もあるし、あはれという感じ方も起こるのだ。成就ということがなければ、面白ともあはれとも思わないであろう」

(「序・破・急・・・初めがあり、中間があり、終わりがあるという、展開のリズムのこと。)  
「序・破・急」をきちんとやっていけば、やがて、ある落ち着き、おさまりが可能になってくるのだ、と世阿弥が言っていた、とのお話でした。

「序・破・急」も「成就」の意味も、いまのところよく理解できてないのですが、何か、手掛かりをみつけたような気がしたのでした。自死、ということ、病気とか、社会的なこととして考えるのに飽きてきていたので、しばらくはこれについて、調べたり考えたりしてみようと思いました。「能」というものも、一回も観たことないですが、登場人物をこれでもか、これでもか、と絶望の淵に突き落としていくストーリーが多くて、でも、絶望のまますくいてくれる、わりとそういうお話になっているのだ、ということでした。

『「かなしみ」の哲学』は、全部読んだらリメンバー文庫に寄贈します。裏表紙には、世阿弥の言葉の引用とともに、「リメンバーの皆さんへ」とサインをいただいてきました。

※講演会は東別院で行われた日曜講座でした。ちょうど、花祭りがやっていました。像に甘茶をかけてる人が何人かいました。意味をちゃんと知りたくて「これって、何してるんですか」と聞いたら、そこに居たひとりの人に「おじょうさんは、外国の方ですか」と聞かれました。「日本に住んでますけど」と答えると「日本の人なのにお釈迦様を知らんとはね!」と3回くらい言われて、どろーとした気分になりましたが、「おじょうさん」って言ってもらったから、ま、いいか」と思いなおして帰ってきました。(かまきり)

## 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「ディアレスト (Dearest)」が開催されています。

日時: 2012年5月26日(土) 13:30-16:00

場所: 名古屋市中村生涯学習センター

対象: 家族以外の人を自死で亡くされた方

連絡先: the.dearest1@gmail.com

・ <http://dearest.heya.jp>

## 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  
お申し込みは、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。

## 新聞のバックナンバー

新聞の過去発行号は、会のホームページよりご覧いただけます。(PDF形式)

## 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。  
遺族会当日に、お茶の買い出し、参加者の案内など、継続的でも結構です。  
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「愛する人を亡くした時」(E.A.グロルマン著)を紹介させていただきます。

今回皆様にご紹介するのは『愛する人を亡くした時』という本です。死生学の第一人者であるエリザベス・キューブラー・ロス氏が序説をしたためています。そして、日野原重明氏が日本語の監訳を務められています。

本書は、アメリカでの出来事が綴られています。しかし「愛する人を亡くす」という、非常に過酷な出来事に出会った人ならば、人種や宗教、国が違っててもそこから得るものがあると私は思います。本書には、子供、伴侶、親、親友…といった、様々な立場の死別の体験者の手記が載っています。病気、事故、戦争、自殺…など、様々な別れかたをされた方々のそれぞれの想いが、本書には詰まっています。

こういった手記を読むこと、そしてリメンバー名古屋で分かち合うことは、本書に出てくる表現を借りれば「まるでレモネードみたいなもの」だと私は感じています。苦く酸っぱいレモネードも飲んだら気分が晴れていくように、私たち自死遺族もその体験を語り合い、分かち合い、そしてこうした手記を読むことで、いつもではないかもしれませんが心がすっきりするように。

本書は手記を載せることで読者の心の支えとなるものがあるようにと、まとめられています。昨今、巷に溢れている悲しみの癒し方などといった、ハウツー本ではないのです。本書を読んで、どこが読者の心の琴線に触れて…、と

は言いがたいものがあります。言葉にすることがとても難しいのですが、死別体験をした方の手記から「何か」を得ることは可能だと思います。同じ思いをしている人が「いる」ということ、そして、リメンバー名古屋で集うことで、一人きりではないということが感じられる。ただそれだけで、私はよいと思うのです。そして、自分の思いや気持ちを無理に言葉にすることもしなくていいと思います。「感じる」ことが、大切なのではないかと思うのです。

最後に、本書の末尾にこんなことが書かれていました。「あなたがいまどんなに辛い思いをしていようとも、未来という空には大きな希望の虹がかかっています。そして、たくさんの人々があなたに援助の手を差しのべようとしています。」と。非常に印象に残る言葉でした。本書の帯にもしたためられています。「未来なんてない。」「空も見たくない。」かつての私はこうでした。でも、私は今、現在、生きているのです。生きている以上、未来はあるし、空も見られるようになると思います。かつて一緒に歩んだ、愛する人の思い出とともに。

(A.S.)

## ★★★★本の紹介★★★★

愛する人を亡くした時  
E.A.グロルマン (著), 日野原重明 (翻訳), 松田敬一 (翻訳)  
春秋社 1,890円

## いめんぼー

先日、大学を9月入学にしようという話をニュースで見ました。それもいいのかとも思っていたのですが、実際に4月になり桜の花を見てしまうと、やはりこの4月の時期は、一年のうちでも特別な区切のように思えてきます。

しかし、「桜が咲くから」という情緒的な理由では、例えば「国際化のため」という理性的な理由に立ち向かうには、あまりにも不利かもしれません。田畑の畦につくしが顔を出し、白い雪柳が眩しいほどに輝く季節。これまで、何回も桜と共にはじめた新たな生活の記憶。それらが、この季節の風景、匂い、光、音と共に、体に染みついているのでしょうか。その感覚が、4月を始まりの時にふさわしいと思わせるのだと思います。

「腑に落ちない」という言い方があります。どんなにもっともらしい理由を並べられても、その理由が理解はできても、納得できないときにそのように感じるがあります。おそらく、理解は頭でするのに対し、納得するということは、腑＝内臓で、体全体で行うことへの感じを言いあてた言葉なのだと思います。

「腑」は、雄弁でも理性的でもなく、たぶんに経験と、長い蓄積で形作られた、とても頑固でやっかいなもののように思います。苦しみの経験で形作られたもの場合はなおさらです。すべての苦しみの荷を下ろし、リセットしてしまふことができたなら、どんなに楽なことかと思うことがあります。そうすることがいかに合理的であろうとも、それが許されない理由が自分の中だけにしかなくても、「腑」が受け入れてはくれないのです。その不器用で頑な「腑」の部分にこそ、理屈や理性では簡単には突き崩せない自分の核心があるようにも思います。だからこそ、その部分を誰かにわかってほしい、「わかってわかって」と、駄々っ子のように叫びたくなるのです。

「桜が咲くから」—この4月からある学びの場に行くことにしました。「腑に落ちる」何かを見つけ、自分の核心を誰かにわかってもらいたいためであります。今年の桜とともにしまわれる、新たな始まりの記憶でもあります。(KN)