

リメンバー新聞

86号

2017年8月19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

1月21日 「リメンバーin岡崎」を開催

今年度も、岡崎市において「わかちあいの会」を開催することが決まりました。

2010年12月に始めた岡崎市での自死遺族の「分かち合いの会」は、今回で8回目となりした。愛知県東部にお住まいの方からは、名古屋は遠方で行きづらいというお声を聞いています。また、近隣での開催がないことで、自死遺族の「分かち合いの会」というものの存在をご存じない方も多くいらっしゃるのではないかと思います。今回の岡崎の場が、少しでも遺族の方の支える場になることを願っています。

日時 2018年1月21日(日) 13:15-16:00

場所 岡崎げんき館 愛知県岡崎市若宮町2丁目1-1

内容 「自死遺族の分かち合いの会」
対象：自死遺族の方限定

近隣の遺族会のご案内

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、遺族会「ディアレスト (Dearest)」が開催されています。

日時: 2017年9月24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

対象: 家族以外の人(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.heya.jp>

次回「～こころの居場所～AICHI自死遺族支援室」のご案内

日時: 2017年9月(予定) 詳細はお問合せください。

場所: 名古屋市政資料館 **参加費**: 500円

連絡先: cocoroibasyo@yahoo.co.jp

090-4447-1840 水・木 15:00-20:00 日曜 18:00-20:00

<http://cocoroibasyo.org/>

次回「いっぷくどころ」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かち合いの会「いっぷく処」が開催されます。平日での開催となります。

日時: 2017年10月4日 14:30~17:00(開場2時)

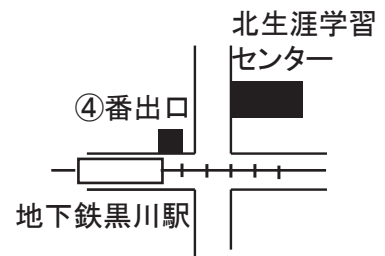
場所: 真宗大谷派名古屋東別院本堂下広間

連絡先: info@inochi.in <http://inochi.in/>

次回の遺族会

第83回

8月20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84回 2017年10月15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

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
7月～12月末までのお申し込み(後期)…500円
詳しくはスタッフまで

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。

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ろば

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ろば 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法人グリーン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

今年の夏は、どうも曇りがちな日が続きます。農作物も日照不足だと聞きます。ただ、それでも、蒸し暑さはあいかわらず厳しいように思います。

寝苦しい夜は、どうしてもつらいこと、苦しいことを考えてしまいます。眠っても浅い眠りとなり、夢-それをつらい夢を見がちです。最近「睡眠負債」とも言われるようですが、8月の終わりに向けて、睡眠の不足が蓄積されていき、じわじわと気力が失われていくように感じます。

もうずいぶん前からお世話になっている、ある神社の神主さんがおられます。その方が言われたことで、ずっと心に残っていることがあります。「穢れ（けがれ）」という言葉が聞かれたことがあるかと思います。これは、実は汚れているということではなく、「気枯れ（けがれ）」、つまり、「気」が「枯れ」てしまって、気分が沈んだり、調子が出ない状態のことなんだと言っておられました。

個人的には、8月は命日とも重なり、「気枯れ」の強い時期でもあります。1カ月間、いや、ほんとうは、1年ぐらいの間ずっと深く眠り続けたいと思うことがあります。眠りが「気枯れ」を祓いのけ、「気」が満ちた状態にしてくれるという期待というより、ただ休みたいという気持ちが強いのでしょう。8月に亡くなった者も、長い眠りにつきたかったのでしょうか。寝苦しい夜、そして昼間も生きづらいものであったなら……。

今晚は少しだけ涼しい風が吹いています。早く眠りにつくことにしようと思います。（KN）