

## “かたらんね” だより



第20号 H25. 4. 4 発行  
(熊本県精神保健福祉センター)

長く寒い冬が終わり、ようやく暖かい季節になりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。平成21年9月から発行を始めたこの“かたらんね” だよりは、今回20号目を迎えました。そこで、“かたらんね” 立ち上げからのスタッフである勝屋さんにメッセージをいただきました。さらに、3月の“かたらんね” にご参加いただいた方からのメッセージをご紹介します。どうぞ最後までお付き合いください。

### “かたらんね” 丸5年を迎えて



皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか。

平成20年4月にスタートした自死遺族の支援グループ“かたらんね”も、3月末で丸5年を迎えます。前センターがあった水道町の寒々とした建物の3階から始まって、どれくらいの方が来られるかもわからず、何を準備したらいいのか、どのように会を進めていったらいいのか、戸惑いばかりの日々でした。

「来る人が0人であっても、会を続けていくことが大切」。研修会で言われた言葉を思い出しながら、最初の半年は過ぎたように思います。初めての参加があったのは平成20年の秋でした。

その後、月出の現センターに移動し、新聞などの影響もあって、徐々にグループの存在が周知され、「行ってみようかな」という方が増えてくださったように思います。中には、1年前の新聞記事をずっと握りしめたまま「ようやく出てこられました」という方や、センターの入り口を歩きつ戻りつし、やっとの思いで扉を開いたという方もおられました。

“かたらんね”という名前が付いたのは1年を過ぎてからだったと思います。みんなでアイデアを出し合って、「参加してみませんか」と「話してみませんか」という気持ちで、その両方の意味を持つ熊本弁、ということで決まりました。

この5年間で、のべ99名の方が参加され、多くの出会いがありました。

このグループは、決して喜びを語り合う場ではないかもしれません。

同じ体験をした人たちが集まっても、決して分かり合えないことも多いと思います。

でも、話す場所さえ持てずにいる人が多い中で、話せる場所があるというだけでも、とても意味のあることだと思います。

そして最近では、「2ヶ月に1回、ちょっとみんなで集まれる場所」、そんな感覚も湧いてきています。悲しみやつらさを抱えた私たちの会ですが、会えることに喜びを感じたり、近況を報告して互いを励まし合ったり。大切な方のことを話すことももちろんですが、日々暮らしている私たち自身の“今”を語ることも、“かたらんね”の大事な意味なのではないかな、と。

これからも、皆さんと一緒にもっともっと“かたらんね”を温かくて過ごしやすい場所にしていけたらと思っています。また、皆さんが思い立ったときにいつでも参加できるよう、ずっとそこに在り続ける場所でありたいと思っています。「よろしく」というのも違うのかもしれませんが、お会いできたことに感謝を込めて。

皆さま、これからもよろしくお願いします。

勝屋 朗子



## ご遺族からのメッセージ

3月の“かたらんね”には、4名のご参加がありました。  
新たな出会いの会になりました。メッセージをご紹介します。

同じ思いを、つらさを共有している皆さん語れることが出来て良かったです。  
少しずつ少しずつ前進出来る気がして来ました。

初めて参加させていただきました。  
ぎこちなかったけれど、上手くなかったけれど、亡くなった妹のことを話せて、  
受けとめていただいて安心しました。  
妹も喜んでいたのでと思います。  
一緒に参加した母のなぐさめにもなったと思います。  
このような思いを共感できる場があってよかったです。

今月も、参加できて嬉しく思います。  
日々の生活の中で、雑事に追われ、それも必要な事だとは思いますが、  
“かたらんね”の中で、ゆっくり亡くなった主人の事をふり返り、思い出せ  
て良かったです。そして、良かったと思える事も、嬉しいことです。  
新しいお顔にお会いでき、同じ時間を共有できて良かったです。



## 平成25年度の“かたらんね” 開催予定

【開催日時】 偶数月第4木曜日 14時～16時  
H25年5月23日、7月25日、9月26日、11月28日、  
H26年1月23日、3月27日

【場 所】 熊本県精神保健福祉センター 2階 セラピールーム  
(熊本市東区月出3丁目1-120)

※事前予約は不要です。当日会場へお越しください

※個別相談にも応じます(別日、要予約) 【お問合せ先】096-386-1166

## あとがき

担当の増永です。平成24年度の“かたらんね”には、延べ21名の方にご参加いただきました。  
県内にいらっしゃるであろうご遺族の数を思えば、まだまだ微力かもしれませんが、それでも、お一人  
お一人との出会いを大切に、さらに一人でも多くのご遺族のお役に立てていければと思います。  
これからもどうぞよろしくお願いいたします。

