

“かたらんね”だより



第8号 H23. 3. 29発行
(熊本県精神保健福祉センター)

先の東日本大震災の影響がまだまだ心配な日々が続いておりますが、みなさまお変わりありませんか。ご親戚やご友人等が被災に遭われた、という方もおられるかもしれません。お見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

3月下旬になり、当センターの桜も咲き始めました。今年度5回目の“かたらんね”だよりを発行いたします。

今回は、3月に開催した講演会の様子や、ご遺族からのメッセージをご紹介します。また、九州圏内のミーティング等のご案内もあります。どうぞ最後までお付き合いください。

人吉で「自死遺族支援を考える講演会」と



「ご遺族の交流会」が開催されました



3月15日、人吉市内で、球磨地域では初の自死遺族支援に関する講演会と、ご遺族の交流会が開催されました。当日は60名近い参加があり、みなさん熱心に講演を聴いておられました。

講師であるNPO法人自死遺族支援ネットワークRe代表の山口和浩さんは、11日の大震災時には横浜で被災され、以降職場に連日泊まり込みで徹夜続き…という厳しい状況の中、はるばるお越しいただきました。

講演は、中学生の時に父様を自死で亡くされた遺族としてのご自身の体験等もお話でした。「ご遺族には、まずは生活の安定と、適切な情報提供が必要」という言葉が強く印象に残っています。今回被災された方々にも共通することと思いますが、あらためて、“生活”という基本的な視点から支援を考えることの大切さを学びました。支援にたずさわる者として「わかりたいという気持ち」を持って、ご遺族とともに(with)やっけていく、ということこれから心掛けていきたいと思っております。

交流会では、山口さんも交え、ご遺族の率直なお気持ちをお話しいただきました。今後も、細く長く、球磨地域でこのようなご遺族の会が開催していけたらと思っております。

当日足を運んでいただいた方、事情等で参加できなかった方、すべての方に、感謝申し上げます。また、人吉でお会いできる日を心待ちにしております。

次回の“かたらんね”開催予定

【開催日】H23年5月26日(木曜日)

【時間】14時～16時


【場所】熊本県精神保健福祉センター 2階 セラピールーム


※事前予約は不要です。当日会場へお越しください。


【お問い合わせ先】096-386-1166


ご遺族からのメッセージ

先日の“かたらんね”に参加いただいたご遺族より、メッセージを賜りましたので、ご紹介いたします。

 何回出席しても考えること、感じることはそのときそれぞれです。それは自分自身が生きていて、その毎日の中でいろいろなことを経験しているからだと思います。話をするということは、予想以上に気持ちを楽にしてくれることだと思いました。また、他の方のお話を聞くことで気持ちを楽にしてもらったり、違う視点を教えてもらったりしているように思います。

 今日も来て良かった。いろんな話を聞いて良かった。

 話をお聞きいただいてほっとしました。話す場がなく、自分の中にためてばかりでしたので、今日は久しぶりによく眠れそうです。帰って、息子に良い報告ができます。私が心おだやかになる事を喜んでくれるのかなと思えてきました。参加させていただいて、本当によかったと思います。ありがとうございました。

 今回、2回目の参加でしたので、安心して来る事ができました。前回色々話を聞いてもらえたので、今回はおちついて話すことができました。次回も参加しようと思います。

～今回参加できなかったご遺族の方へ～

同じ様な経験をされた方々と話す事で、気持ちが少しでも楽になると思いますので、皆様の参加をお待ちしています。きっと、今自分が生きている意味、これからの生き方が改めて分かると思います。

あとがき

担当の増永です。人吉での交流会の際に、山口さんが「小旅行をかねて、他県の遺族会に参加してみるのもいいですよ」とお話しされていたこともあり、他県の情報をご案内しました。あらためて、九州圏内にはご遺族のための場所がたくさんあることを知りました。私たちの“かたらんね”へのご参加が難しい方や、もっとたくさんそういった場を活用したいと思っておられる方は、ぜひご参考いただければと思います。そして「“かたらんね”も、もっとこうしてほしい！」といったご要望がございましたら、どしどしあげてください。“かたらんね”をはじめ、熊本県におけるご遺族への支援を、もっとより良いものにしていけたらと思います。新年度もよろしくお願いいたします。





九州圏内の自死遺族ミーティング等のご案内



平成 23 年 3 月現在の情報です。詳細は各連絡先にご確認ください

◇福岡県◇

◆北九州市立精神保健福祉センター「わかち合いの会」

開催日：偶数月第3土曜 14～16時 会場：小倉北区内の会場

参加費：無料 (問) 093-522-8729

◆リメンバー福岡「自死遺族の集い」

開催日：奇数月第4日曜 13～16時 会場：あいれふ(福岡市)

参加費：1000円 (問) 092-737-8826

◆久留米市保健所「自死遺族のつどい」

開催日：毎月第4火曜 13時半～15時半 会場：えーるピア久留米

(問) 0942-30-9728

◆ご遺族による運営「九州モモの会」

開催日：偶数月第1日曜 会場：久留米市内

参加費：100円 (問) 090-5835-0017

◇長崎県◇

◆NPO 法人 Re「分かち合いの会」

開催日：毎月第2土曜 10～12時半 会場：カメラア(大村市)

参加費：300円 (問) 090-5280-5032

◆長崎市保健所&Re「分かち合いの会」

開催日：偶数月第4土曜 14～16時 会場：アマランス(長崎市)

(問) 095-829-1153

◆他に、五島市(年1回程度)、南島原市(年2回程度)、県北保健所(年1回程度)などでもご遺族の交流会が開催されています。

◇佐賀県◇

◆佐賀ビッグフット「おあしす」

開催日：偶数月第1土曜 13時半～15時半 会場：ほほえみ館(佐賀市)

参加費：300円 (問) 090-8402-5167

◆佐賀いのちの電話「ハートの海」 (問) 0952-34-4186

◇佐賀市◇ 開催日：毎月第4土曜 会場：アバンセ(佐賀市)

◇武雄市◇ 開催日：偶数月第2土曜 会場：武雄市文化会館

◇唐津市◇ 開催日：奇数月第3土曜 会場：りふれ(唐津市)

※時間は各市とも 13時半～16時 参加費：300円

◇大分県◇

◆大分県精神保健福祉センター「自死遺族のつどい」

会場：大分県こころとからだの相談支援センター(大分市)

参加費：無料 (問) 097-541-6290

◇宮崎県◇

◆小林保健所「自死遺族のつどい」

開催日：毎月第4土曜 13～15時 会場：小林保健所（小林市）
 (問) 0984-23-3118

◆宮崎自殺予防センター「ランタンのつどい」

開催日：毎月第2土曜 14時～16時 会場：宮崎市民プラザ（宮崎市）
 参加費：無料 (問) 0985-77-9090

◇鹿児島県◇

◆鹿児島県精神保健福祉センター「こころ・つむぎの会」

開催日：偶数月第2日曜 13時～15時半
 会場：鹿児島県精神保健福祉センター（鹿児島市） (問) 0985-77-9090

◇熊本県◇

◆ウィメンズ・カウンセリングルーム熊本「グループミーティング」

開催日：毎月第3日曜 14時半～16時
 会場：ウィメンズ・カウンセリングルーム熊本（熊本市）
 参加費：1000円 (問) 096-381-8831

◆熊本県精神保健福祉センター「かたらんね」

開催日：奇数月第4木曜 14時～16時 会場：熊本県精神保健福祉センター（熊本市）
 参加費：無料 (問) 096-386-1166

◆奇数月◆

日	月	火	水	木	金	土
						大村 宮崎
熊本						唐津
福岡		久留米		熊本		佐賀 小林

◆偶数月◆

日	月	火	水	木	金	土
久留米						佐賀
鹿児島						大村 武雄 宮崎
熊本						北九州
		久留米				長崎 佐賀 小林