



「なぜ」「どうして」と、その事実に

納得がいかず、

受け入れることができません。

その後深い悲しみに襲われます。

喪失感と、くい止められなかった無力感

自分が死に追いやったのではないか、

と罪悪感を抱いたり、

自分だけ遺して逝ってしまったと怒りを

感じることもあります。

お問合せ先

静岡市こころの健康センター

〒420-0821 静岡市葵区柚木240番地

TEL 054-262-3011

ホームページ

<http://www.city.shizuoka.jp/deps/kokoro/>

大切な人を 自死で亡くされた方へ

一人で悩んでいませんか？

1. 大切な人を自殺で失うと・・・

私たちにとって、

子供、夫・妻、父・母、兄弟、

恋人、親友などは、

かけがえのない大切な人です。

これらの人々を自殺で突然失うと、

誰でも大きな衝撃を受けます。

茫然自失し、混乱します。

静岡市こころの健康センター

2. 健康への影響

強い精神的ショックを受け、

寝込んでしまったり、

体調を崩しやすくなります。

不眠・食欲低下、だるさなどの身体症状や

不安、抑うつ、意欲低下などの精神症状が

あらわれやすくなります。

ところが、相談機関や医療機関に行くことも

おっくうで、誰にも相談できず、

孤立し、一人でじっと耐えていることも多く、

うつ病やアルコール依存症になったり、

後追い自殺を考えることもあります。

3. 困難を乗り切るために

このような強い衝撃から立ち直るには、

個人差はありますが、かなりの時間を要します。

自分をいたわり、苦痛をできるだけやわらげ、

長期戦に備える必要があります。

健康上の問題があれば、

早めに医療機関を受診してください。

誰にも話せず苦しんでおられるなら、

「りんどう相談室」のような専門機関に

相談してみましよう。

「相談する勇気」が、回復への第一歩です。

安心して、辛い気持ちを話せるところがありますか？

誰にも話せなかったことを、話してみることで、

心の重荷を少しずつ減らしてみませんか？

大切な人を亡くされた方が集い、

安心して思いを分かち合える場もあります。



りんどう相談室（面接相談）

（静岡市こころの健康センター）
自死遺族のためのメンタルケア相談

月・水・金曜日 午前中 予約制
（祝日・年末年始を除く）

☎054-262-3011

静岡いのちの電話（電話相談）

（社会福祉法人静岡いのちの電話）

毎日15：00～21：00

☎054-272-4343

自死遺族ライン（電話相談）

（日本臨床心理士会）

水曜日 19：00～21：00

☎03-3813-9970

グリーフケアこころの絆をはくむ会

病気・事故・自死（自殺）などで大切な人を
亡くされた方の悲しみをわかちあう会

会 場：サールナートホール（静岡市）

日 時：偶数月 第1水曜日

奇数月 第2土曜日

※いずれも午後2時～4時

☎054-246-6748

☎090-2770-8031

参加費：無 料

