

～分かち合いの会のご案内～

大切な人を亡くされたあなたへ

大切な人を
自死で亡くしたことを、
誰にも話せず
ひとりで抱え込んでいませんか？

深い悲しみや混乱が
ずっと続くように思えて、
ひとりで苦しんでいませんか？

あなたの悲しみや苦しさに
寄り添うことのできる
相談機関があります。

同じ体験をされた方達が
集い話し合う場があります。

あなたは、
ひとりでは **ありません。**

- ◆ 対象者：自死によりご家族を亡くされた方
- ◆ 日 時：毎月第3木曜日 午後2時～4時
- ◆ 場 所：高知県立精神保健福祉センター
第一会議室
高知市丸ノ内2-4-1
保健衛生総合庁舎2階
TEL 088-821-4966
- ◆ お申込み：初めて参加される方は、上記までご連絡ください



大切な人を 自死で亡くされたあなたへ



高 知 県

ご相談ください

◆ 高知県立精神保健福祉センター

【相談専用電話 心のテレ相談】

月・水～金 13:00～15:00

TEL: **088-823-0600**

【面接相談】

月～金 15:00～17:00 (予約制)

(予約受付) TEL: **088-821-4966**

◆ 福祉保健所・保健所

月～金 8:30～17:30

安芸福祉保健所 TEL: 0887-34-3175

中央東福祉保健所 TEL: 0887-53-3171

中央西福祉保健所 TEL: 0889-22-1240

須崎福祉保健所 TEL: 0889-42-1875

幡多福祉保健所 TEL: 0880-35-5979

高知市保健所 TEL: 088-823-9114

(こころの健康係) : 088-823-9115

◆ 市町村の精神保健担当窓口

お住まいの市町村の精神保健担当窓口でも
ご相談いただけます。

◆ 高知いのちの電話

毎日 9:00～21:00 (年末年始除く)

TEL: **088-824-6300**

大切な人を突然失ってしまったら…

大切な人を亡くすという悲しい体験は、
こころや体に様々な変化をもたらします。

身体的症状

- ・眠れない
- ・食欲不振
- ・過呼吸 など

自責感

「あのとき
声をかけていれば」
「私のせいで亡くなって
しまったのでは」

抑うつ

- ・涙がとまらない
- ・心から楽しいと
感じない
- ・何も手につかない

不安・恐怖感

- ・一人であるのが怖い
- ・フラッシュバックのように
思い出される
- ・悪夢にうなされる

怒り

「どうして私を
遺していったの」
「会社が悪い」
「主治医が悪い」

こころの変化 — 悲しみのプロセス —

大切な人を失った悲しみは、人それぞれですが、
時間とともに形を変えるとされています。

そのプロセスは、一般には以下のような段階を踏
んでいくとされています。

こころの変化は、自然な反応です。時間の経過と
ともに少しずつ悲しみを受け入れていくことがで
きます。

しかし、こころの不調が長引くときなどは、相談
機関や医療機関を利用してください。

ショックの段階

茫然自失 混乱し、
何も考えられない状態

怒りの段階

自分や周囲に対して、
怒りや悲しみがわく
大切な人の死を認められない

抑うつの段階

気分が落ち込み、絶望感・
空虚感に包まれる

立ち直りの段階

現実を受け入れられるよう
になり、新しい生き方を
確立していく