

ご相談ください

◆ 高知県立精神保健福祉センター

【自死遺族相談（来所面接）】

自死遺族の方の相談に応じています。
ご希望の方はお電話でご予約ください。
(予約受付) TEL : **088-821-4966**

【心のテレ相談】

心の健康に関する電話相談
月～金 13:00～15:00
TEL : **088-823-0600**

◆ 福祉保健所・保健所

月～金 8:30～17:15

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
(健康増進課 精神・難病担当)	: 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10:00～17:00)
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いわれています。

そのプロセスは、一般には以下のような段階を踏
んでいくといわれています。

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。

