

高知県立精神保健福祉センター

〒780-0850

高知市丸ノ内2丁目4-1

高知県保健衛生総合庁舎2階

TEL (088) 821-4966

FAX (088) 822-6058

(2014.10 第2版)

大切な人を 自死で亡くされたあなたへ

—あなたは ひとりではありません—

大切な人を自死で失ったとき…

「自ら命を絶ったなんて、誰にも言えない…」
「『なぜ亡くなったの?』と聞かれるのが辛い」
「もし、あの時一緒に行動していれば…」
「自分のせいで自死させてしまったのでは」
「心も体もしんどくてたまらないけれど、じっと我慢している」

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すか。

あなたと同じ体験をされた方達が話し合う場があります。
また、あなたの気持ちを相談できる機関があります。
つらい気持ちを少し話してみることで楽になるかもしれません。

あなたは、
ひとりではありません。



大切な人を突然失ってしまったら…

大切な人を自死で亡くすという悲しい体験は、心や体に様々な反応、変化をもたらします。

からだの変化

- ・眠れない
- ・疲れやすい
- ・食欲がない
- ・体がだるい
- ・息苦しい
- ・集中力がなくなる
- ・以前のような活動（仕事や家事）ができない

こころの変化

- ・涙が止まらない
- ・自分を責め続ける
- ・亡くなった人を責める
- ・怒りの気持ち
- ・気分が落ち込む
- ・何もする気になれない
- ・人に会うのが怖い
- ・人目を避けてしまう

これらの反応は異常なことではなく、身近な人を自死で亡くした場合によく起こりうる自然な反応です。

時には自分でもコントロールできないほどの、激しい感情がわきおこることもあります。多くは自然に回復していきます。

しかし、ひとりで抱えきれない悲しみや苦しみは相談機関や医療機関で相談することが大切です。

子どもに起こりやすい心と体の反応

大切な人を自死で亡くした子どもも、おとなと同じような反応を示しますが、言葉で悲しみを表すよりも体や行動の変化がより強く表れることがあります。

また、悲しみの感じ方、表現の仕方がおとなとは異なることもあります。

- ・急に幼くなったようにベタベタと甘える
- ・けんかをしたり、反抗的な態度をとる
- ・学校に行けなくなる、ふさぎこむ、ぼんやりする
- ・「自分のせいで亡くなった」、
「自分が代わりに死ねばよかった」と思う
- ・自分や家族も死んでしまうのではないかと恐れる
- ・友達との間に壁を感じて孤立してしまう



悲しみのプロセス（過程）

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らるといわれています。そのプロセスは一般的に下の図のような段階を踏んでいくといわれていますが、実際には直線的に進むわけではなく、いくつかの段階を行きつ戻りつして回復していきます。そのため、気持ちが揺れ動くこともあります。

このような気持ちの変化に戸惑うこともあるかもしれませんが、これも自然な反応です。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。

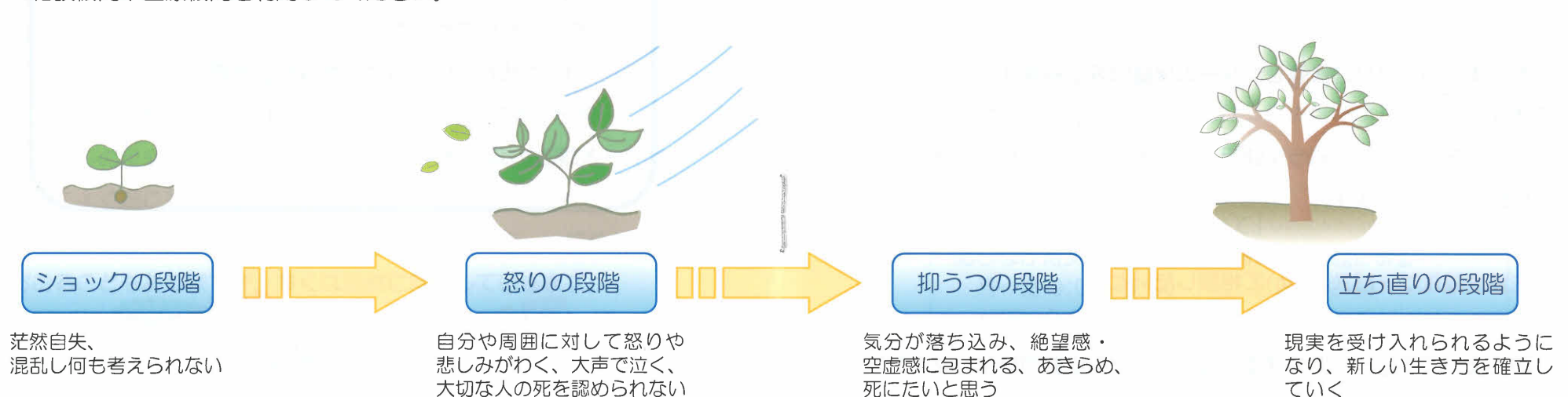
しかし、心の不調が長引く時などは、精神保健福祉センターなどの相談機関や医療機関を利用してください。

【記念日反応】

亡くなった人の命日や誕生日、結婚記念日など思い出が深い特別な日が近づくと、気持ちが落ち込んだり、体調が崩れるなど、亡くなった直後のような反応や変化が出る場合があります。

このような反応や変化は「**記念日反応**」とか「**命日反応**」と呼ばれ、大切な人を亡くした方にはよく起こりうる自然な反応です。

ですから自分を責めたり、まだ立ち直れていないなどと悲観することはありません。これらの気持ちを無理に抑えこもうとせず、つらいときは、相談機関や医療機関に相談することも忘れられないください。



いろいろな相談窓口があります

○心の悩みを相談したいとき

高知県立精神保健福祉センター

心のテレ相談（相談専用電話 匿名で相談できます）

月～金 13:00～15:00

TEL (088) 823-0600

面接相談（予約制）

月～金 8:30～17:00

予約受付TEL (088) 821-4966

○心と身体の健康について相談したいとき

お住まいの市町村の保健センターの保健師等に相談することができます。

高知市在住の方は高知市保健所、高知市以外の方は福祉保健所でも相談を受けています。

○生活や福祉サービスについて相談したいとき

（児童扶養手当や生活保護等）

お住まいの市町村役場の健康福祉担当の窓口にお問い合わせください。

○借金など消費生活の悩みについて相談したいとき

高知県立消費生活センター

月～金・日 9:00～16:45

TEL (088) 824-0999

○相続問題など法律問題解決のための情報提供

法テラス高知

月～金 9:00～17:00

（12:00～13:00を除く）

TEL 0503383-5577

全国自死遺族法律相談ホットライン

※全国の弁護士が直接対応いたします。

050-3786-1980

受付時間：毎週水曜日（※祝日を除く）

午後0時から午後3時まで

【遺児のための奨学金について】

あしなが育英会 <http://www.ashinaga.org/>

月～金 9:00～17:00 土 9:00～12:00

TEL 03-3221-0888

日本学生支援機構 在籍中の学校を通じて問い合わせ
できます。

「ひだまりの会」

—自死遺族の分かち合いの会—



同じ体験をした方々が

安心して気持ちを語りあい、分かち合える場です。

予約なしで匿名でも参加できます。話を聞くだけでもかまいません。

※参加はご家族の方に限ります。

日時 **毎月第4木曜日** 午後2時～4時

会場 高知県立精神保健福祉センター 第1会議室

この会についての問い合わせは、高知県立精神保健福祉センターまで



自死遺族の集いは全国各地で様々な形で開催されています。

他県の情報については、高知県立精神保健福祉センターまでお問い合わせください。