

「自死遺族の集い」に 参加してみませんか？

「自死遺族の集い」は、大切な人を突然自死で失ったと言う辛く苦しい気持ちを語りあい、分かち合いの場です。プライバシーを守り一人ひとりが大切にされるように“参加の約束”がありますので、安心してご参加ください。

参加者の声

- 何の心配もなく話せる場所があるのは自分にとっても居心地がよいものです。
- 同じ思いをしている方が私の気持ちをわかってくださることがとても嬉しい。溜まっていた気持ちがだせました。

対象 参加できるのは、大切な人を自死で亡くされたご遺族(ご遺族に限らせていただきます)。

開催 年4回開催

費用 無料

● 問い合わせ先・申込

お電話で直接お申し込みください
〒870-1155 大分市大字玉沢字平石908番地
電話:097-541-6290(相談専用電話)

大分県こころとからだの相談支援センター

自死遺族の方へ ご案内

相談・予約電話番号

☎097-541-6290

この電話は、自死遺族や身近な方からのご相談をお受けしています。
面接相談をご希望される方もこの番号におかけください。



大切な人を自死で
亡くされたあなたへ

大分県こころとからだの相談支援センター

大切な人を 自死で亡くされた あなたへ

身近な人を自死で亡くしたとき
その悲嘆は
とても一人で抱えきれものではありません。
それが自死であればなおさらです。
その結果 心臓やからだに
いろいろな変化が起こります。
あなたのお気持ちを
ご自分の胸のうちだけにしまっているあなた。
安心できる誰かに話せる場があります。
あなたの仲間がいます。



からだとこころの反応・変化

身体の反応・変化

- 食欲がない
- 疲れやすい、風邪を引きやすい
- 眠れない、寝付きが悪い
- 夜中に何度も目が覚める
- 朝早く、目が覚めてしまう
- 一人でいるのが怖くなる
- 自分も自殺するのではないかと不安になる
- 息苦しい
- 仕事や家事、学業など日々の活動における能力が低下する
- 胃の痛み、下痢、便秘など

こころの反応

- 涙が止まらない
- 亡くなった人をせめてしまう
- 自分を責め続けてしまう
「私のせいで自殺したんだ」
「私だけ生きて楽しい思いをして
申し訳ない」
- 誰にも言えない苦しみがある
- 怒りの気持ちがおさまらない
- 何もする気になれない
- 人に会いたくない
- 気分が重く憂うつになる

以上のような症状が
2週間以上 つづいていたら
「うつ」かもしれません。
不眠等が続く時は、かかりつけ医や
専門機関にご相談ください。

身近な方へのお願い

ご遺族の方や関わりの深かった方は、何でも同じ話をされたり、感情がおさえきれなくなることがあります。

ご遺族が話されるということは、「あなたなら話せる。話したい」と思っているからです。ただ、お話を聴いてあげてください。

その内容はあなたの胸のみに納めておいてください、安易になぐさめたりアドバイスをするのではなく、しっかりお話を聴くことが大切です。