

自死遺族のための交流会のご案内

大切な人の死を経験した人にしかわからない、
こころの体験を語る場です

同じような経験をされた人の話を聞きたい
と思う方、悲しみを分かち合いたいと思われる方
は是非ご参加下さい

気持ちを語ることで、様々な感情を和らげ、支
え合うことによって、これから生きる新たな自
分を見だしていくための集いです

参加者

大切な人を自死で亡くされた遺族

会場

北海道立精神保健福祉センター

参加費

無 料

参加申込・お問い合わせ

北海道立精神保健福祉センター
相談研究部
011-864-7000

交流会のお約束

- ・話したい気持ちを話して下さい。
- ・人の話は、そのまま聴きましょう。
- ・無理に話さなくても良いです。
- ・話されたことは、ここだけのこと
とします。

その他の団体もありますので、
お問い合わせ下さい

心の相談機関の窓口

北海道の相談機関(札幌市民以外の道民の方)

- 北海道立精神保健福祉センター
・こころの電話相談
0570-064556
月～金 9:00～21:00
土日祝 10:00～16:00
(12月29日～1月3日を除く)
相談予約電話
011-864-7000(月～金 8:45～17:30)
FAX(011)864-9546
- ・こころの健康電子メール相談
当センターのホームページからお入りください。
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc>
- 各保健福祉事務所(道立保健所)
- 各市立保健所(函館・小樽・旭川)

札幌市の相談機関

- 札幌こころのセンター
011-622-0556(月～金 8:45～17:15)
- 各区役所保健福祉課

24時間対応相談機関

- 北海道いのちの電話 ●旭川いのちの電話
011-231-4343 0166-23-4343

一人で悩まないで…



大切な人を
なくされた
あなたに



北海道立精神保健福祉センター

〒003-0027
札幌市白石区本通り16丁目北6番34号
TEL 011-864-7121(代表)

大切な人を自死でなくされたあなたへ ～あなたひとりではありません

「もし、あの時一緒に行動していたなら…」

あなたは自分を責めていませんか？

大切な人であればあるほど、遺された人には自責の念が生まれがちです。

大切な人をなくしたあなたに伝えたいことがあります。
大切な人の死は、けっしてあなたのせいではありません。
さまざまな要因が絡み合って、自死に追いやられたのです。

「自ら命を絶ったなんて誰にも言えない」

「言ってもわかってもらえない」

そう思って、あなたの中に抱え込んでいませんか？

「早く気持ちを切りかえて元気をださねば…」

そう考えて無理にがんばっていませんか？

時に抱えきれない感情があふれ出すことはありませんか？

そのことを相談したり集い語り合う場もあるので

大切な人を亡くしてしまったとき、
私たちの心と体にこんな変化が起こります

心におこること

悲しみ、寂しさ…、不安や恐れ…
「なぜ？」「どうして？」とたえず自問しています
自死を防げなかったという自責感

体におこること

眠れない…体が怠い、疲れやすい
食欲がない…体重が減る
★病気にかかりやすくなったり、
持病が悪化することもあります

ほかにも…

人に会いたくなくなり、心を閉ざし、ひきこもる。
落ち着きなく行動したり、衝動的なことをしたりする。
あたかも亡くなっていないかのように行動してしまう。
一人の人がいなくなることで、人間関係のバランスが変わり、
家族の中に強い緊張やストレスが生まれてしまう。

このようなことがおきるのは自然なことなのです

自死遺族の方が相談できるところ

ご家族としての気持ちを誰かに話したり、相談したりすることで、こころが楽になることがあります。
自分自身のためのカウンセリングをうけてもよいのです。つらい気持ちを話してみたら、楽になるかも知れません。

裏面の心の相談窓口をご利用ください

自死遺族の方が語れるところ

自死遺族の方同士が、語り合える集いがあります
裏面の、自死遺族のための交流会
をご覧ください