

ひとりで悩んでいませんか？

「自ら いのちを絶ったなんて言えない」
「誰にも 相談できない」
「これからどうしていけばいいんだろう」

～ 自分ひとりで解決しなければと思
っていませんか？ ～



あなたの気持ちに寄り添いながら
あなたの生活を守るために
お手伝いします。

ひとりで抱えこまず、相談機関や
医療機関、わかち合いなどを利用
して、自分の生活を取り戻して
いきましょう。

案内図



福島駅からのご案内

- 福島駅東口バス乗り場(9番)より市内循環
(1または2コース)にて、「体育館前」停留所
下車。すぐ。
- タクシーに乗車。所要時間 10 分程度(「県北保
健所」と指示してください)。

大切な人を自死で
(自殺)
亡くされたあなたへ



発行 福島県精神保健福祉センター
住所 福島市御山町8-30
電話 024-535-3556
ホームページ
<http://www.pref.fukushima.jp/seisinsenta/top.html>

福島県精神保健福祉センター で 検索



福島県

突然大切な人を亡くしてしまったら...

大切な人を突然自死で亡くされるという悲しい出来事は、あなたのからだや心にさまざまな変化をもたらします。

また、経済的なことや子育ての問題など、生活の上でも様々な問題が起きているかもしれません。

このような思いは、大切な人を自死で亡くされた時、多くの方が感じるものです。

あなたは一人ではありません。

まずはお電話をください。

何も感じられない。 集中できない。
急に不安になる。 自分を責める。
激しい怒りやうらみを感じる。

～心の反応～

誕生日や命日など、亡くなった人との思い出が深い特別な日が近づくと、それまで以上に気持ちが落ち込む。

～記念日反応（命日反応）～

眠れない。
食べられない。
疲れやすい。

～身体的症状～

誰とも会いたくない。
思い出すことを避ける。
じっとしているのがつらい。
危険な行動をとる。

～行動の反応～

生活が苦しい。
借金があって困っている。

～経済的な悩み～

こころの相談機関

- 福島県精神保健福祉センター
Tel 024-535-3556
来所相談（予約制）
自死遺族相談会 月1回（予約制）
- 各保健所
県北保健所 Tel 024-534-4300
県中保健所 Tel 0248-75-7811
県南保健所 Tel 0248-22-5649
会津保健所 Tel 0242-29-5275
南会津保健所 Tel 0241-63-0305
相双保健所 Tel 0244-26-1132
郡山市保健所 Tel 024-924-2163
いわき市保健所 Tel 0246-27-8595
- こころの電話 Tel 024-535-5560
- 福島いのちの電話 Tel 024-536-4343
- 東京自殺防止センター Tel 03-5286-9090

医療・専門相談機関

- 心療内科
- 精神科クリニック・精神科病院
※当センターのホームページ（社会資源情報）に掲載しています。
※各保健所でも御案内しています。

その他の相談機関

- 法律相談
日本司法支援センター 法テラス（福島地方事務所）
Tel 0503383-5540
- 消費生活に関する相談
福島県消費生活センター Tel 024-521-0999
- 経済的な相談
各市町村役場
- 警察安全相談（県民サービスセンター）
Tel 024-533-9110

自死遺族自助グループ

- ふくしま自死遺族の会 木もれ陽R×2
【わかち合いのための談話会】 月1回
会場 福島 郡山 会津 いわき
事務局 Tel/Fax 024-528-6222
Eメール fukushimakomorebinokai@yahoo.co.jp
ブログ <http://blogs.yahoo.co.jp/komorebirbaitsu/816674.html>

自死遺族支援ボランティアグループ

- 福島自死遺族ケアを考える会 れんげの会
【わかち合い】
偶数月第3土曜日 13:30～16:30
Tel 024-563-7121
FAX 024-563-7122
Eメール: renga@kokorosasae.jp
ホームページ <http://www.kokorosasae.jp/>
- いわきグリーンケア協会 いちばん星の会
【わかち合い】 偶数月
Tel 0246-45-1045
Eメール: griefcare@hotmail.co.jp
ホームページ <http://griefcare.spaces.live.com/>