

健康への影響について

うつ状態や不眠、
体調不良などが持続している場合

「夜眠れない」

「食欲がない」

「体調がすぐれない」

「疲れやすくなる気がない」

といったことが2週間以上続く場合は、かかりつけ医に受診したり、最寄りの保健所や市町村保健センターにご相談下さい。

記念日反応について

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、気持の落ち込みや体調が崩れるなど、亡くなった直後の様な反応がでることがあり、これを記念日反応といいます。

大切な人を亡くした遺族によく起こりうる自然な反応ですので、無理に抑えたりしないことが大切です。

自助グループからのメッセージ

大切な人を自死で亡くすと、誰にも本当のことが話せず、つらく苦しい思いをしたり、他人との関わりがわずらわしくなり、社会から孤立してしまうことがあります。

でも、このような状況はあなただけではありません。同じような経験をされている方々がいます。この悲しみや苦しみからひとりで立ち上がるのは容易なことではありませんが、その気持を語り分かち合うことができれば気持ちが少し軽くなります。

大切な人を自死で亡くした方々が集い、気持ちを語り、分かち合う場があります。

あなたも、ぜひ参加してみてくださいはいかがでしょうか。

奈良県内では……

奈良いのちの電話

よりそいの会 あかり事務局

電話番号：0742-35-7200

<毎週火曜日10時～16時にお電話を下さい。>

グリーフスペース ‘あかり’

時間内で、ご自由に参加ください。

日時 毎月 第2月曜日
13:00～16:00 (祝日は休み)

参加費 無料

場所 奈良県精神保健福祉センター
(奈良県桜井市栗殿 1000)

電話番号 0744-46-5563

自死ご遺族のための「こころの相談」について

大切なご家族を突然奪われることは、遺された人にはとても強い影響をおよぼします。つらい思いを自分の胸にだけ放っておくのではなく信頼できる人に打ち明けてください。

こころの病やからだの病の専門家に相談することを忘れないでください。また、経済的な問題や仕事の問題についてのなやみもご相談下さい。

なら自死遺族・こころのホットライン

電話番号 **0744-46-5563**

<開設時間：平日10時～16時>

大切な方を
自殺で亡くされた方



なら自死遺族・こころのホットライン

電話による
相談

専門家による
面談

関係機関への
紹介