

はじめに

たいせつな人を自殺でなくされた方、深い悲しみにたたずんでおられることと思います。

なぜ？ どうして？

あのとき、こうしていれば…

という自責の念とともに、深い怒りと痛みをかかえておられるのではないのでしょうか。

自殺についての周りの誤解や偏見もあり、たいせつな人の死を悲しんだり、思い出を語るができないことがあります。

また、人との関わりを拒んで、遠ざかり、孤立してしまうことも少なくありません。

だれかに話したい、聞いて欲しいという気持ちになられたときには、信頼できるだれかに話してみてください。

そして、困られたことがあれば、この「しおり」を参考にいただき、ご相談いただけたらと思います。

たいせつな人を
自殺で亡くされたかたへ

ひとりで悩まないで・・・



問い合わせ先

奈良県精神保健福祉センター

住所：奈良県桜井市粟殿 1000 番地
電話：0744-43-3131(代表)