

## 心の健康を大切にしよう ～一人一人をきめ細かくサポートします～

新型コロナウイルス感染症の影響による生活環境の変化に伴い、友人関係、いじめや不登校の問題、学習面の不安や新しい様式での学校生活に係るストレスなど児童生徒や保護者が抱える悩みは、より一層多様化・深刻化していることが予想されます。

愛知県教育委員会では、児童生徒をはじめ、保護者等がいじめの問題や家庭教育についての相談ができるよう、各種相談窓口を設置しています。

いつでもご相談ください。

愛知県教育委員会 教育相談一覧

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kyoiku-kikaku/kyoikusoudan.html>



教育は  
未来へつなぐ  
希望の輪

あいちの教育

## 大切な人を自死で亡くされた方に私たちができること

大切な人を自死で亡くされた方は、深い悲しみや寂しさだけでなく、自責感、怒り、無力感などの様々な感情の変化が起こると言われています。

さらに、周りの人が安易に自死の理由を決めつけることや、「どうしてこんなことに」「なぜ防げなかったの?」などの言葉かけによって、傷つくことがあります。

そういった心情に配慮し、「苦しく大変な思いをされたんだ」という気持ちで寄り添うことが大切です。

一方的な考えや  
意見を押し付けない

孤立しないよう  
寄り添い見守る

安易な励ましや詮索はせず  
想いを受け止める

あなたの周りに、大切な人を自死で亡くされ、つらい思いや困りごとを抱えている方がいらっしゃいましたら、安心して胸の内を話せたり、困りごとを相談できたりする場所があることをお伝えください。

### 遺族同士で思いを語り合う集いを 開催しています

※新型コロナウイルス感染症の影響により、方法を変更して実施または中止となる場合があります。各団体のHPにてご確認ください。

リメンバー名古屋自死遺族の会 偶数月に開催

F A X 020-4668-8925  
E mail remember\_nagoya@yahoo.co.jp  
ホームページ <http://will.obi.ne.jp/remember/>

～こころの居場所～AICHI自死遺族支援室 奇数月に開催(1月を除く)

E mail cocoroibasyo@yahoo.co.jp  
ホームページ <http://cocoroibasyo.org/>

Dearest(ディアレスト) 奇数月に開催

※家族ではないけれども大切な人を亡くした方のみです。

E mail the.dearest1@gmail.com  
ホームページ <http://dearest.heya.jp>

### 大切な人を自死で亡くした方を対象とした 主な相談窓口

愛知県精神保健福祉センター 面談相談・予約制

(名古屋市を除く愛知県内にお住まいの方)

第3木曜日 14:00～16:00

連絡先 052-962-5377

(予約は平日9:00～12:00、13:00～16:30)



名古屋市精神保健福祉センターこころぼ 面談相談・予約制

(名古屋市内にお住まいの方)

第3火曜日 10:00～12:00

連絡先 052-483-2095

(予約は平日8:45～17:15)

NPO法人After the Rain(アフター ザレイン) 夜間電話相談

毎週火曜日 22:00～翌4:00

電話 0570-017-222

LINE通話 ID aftertherainjapan

※ビデオ通話・チャット相談ではなく、音声通話による相談です。

