



自死遺族相談のご案内

○対象 愛知県内に在住*で、大切な人を自死で亡くされた方

*名古屋市内にお住まいの方は、

名古屋市内精神保健福祉センターこころぼ

「自死遺族相談」 Tel. 052-483-2095

でご相談をお受けしています。

○相談日 毎月第3木曜日 午後2時～3時 30分
(予約制)

○場所 愛知県精神保健福祉センター
(裏面の地図をご覧ください。)

○申込み・愛知県精神保健福祉センター
問合せ Tel. 052-962-5377

○その他 相談は無料です。また、秘密は固く守られますので、安心してご相談ください。

場所のご案内



地下鉄名城線「市役所」下車(2番出口)より、徒歩3分

名古屋駅から

- 1 (1) 地下鉄東山線(藤が丘行き)乗車、「栄」で乗り換え
(2) 地下鉄名城線(環状線右回り、市役所・大曽根方面)乗車「市役所」で下車、徒歩3分
- 2 (1) 地下鉄桜通線(野並行)乗車、「久屋大通」で乗り換え
(2) 地下鉄名城線(環状線右回り、市役所・大曽根方面)乗車「市役所」で下車、徒歩3分

愛知県精神保健福祉センター

〒460-0001 名古屋市中区三の丸3丁目2番1号

愛知県東大手庁舎 8階

電話番号: 052-962-5377 FAX番号: 052-962-5375

愛知県精神保健福祉センター

こころの相談窓口

大切な人を自死で亡くされた方へ



大切な人を亡くされた方に起こりやすい 心身の反応

大切な人を自死で亡くされたとき、人はさまざまな感情におそわれます。

体の面では

こころや行動の面では

苦しい思いを
打ち明けられず悩んでいませんか？

つらい想いを自分だけで抱えずに
ぜひ話してみてください。

メンタルヘルスの相談スタッフが
あなたに寄り添い
あなたの気持ちをお聞きします。

あなたはひとりではありません。



眠れない
全身がだるい

胃のもたれ、下痢便秘

食欲の変化

突然の動悸、めまい

頭痛、肩こり

息苦しさ



無気力になる

物事に集中できない

周囲の人のどんな言葉もつらい

人と会いたくない

神経過敏になる、イライラする

何も感じられない（悲しみすら感じない）

飲酒量・たばこの本数の増加

大きな悲しみを経験した後には、こうした心身の不調におちいることはごく自然なことです。
どうか、ご自分を責めたりなさらないでください。まずは、お気持ちを聞かせください。

