



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ほ

「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

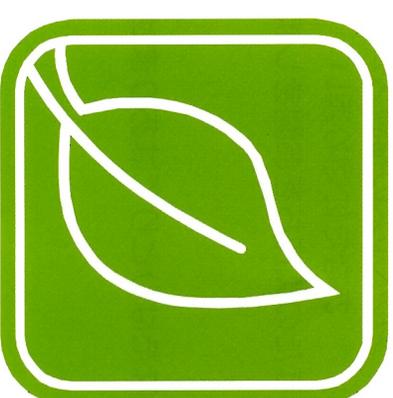
愛知県東大手庁舎 8階

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

無気力になる

打ち明けられず悩んでいませんか？

眠れない

物事に集中できない

胃のもたれ、下痢便秘

周囲の人のどんな言葉もつらい

全身がだるい

人と会いたくない

つらい想いを自分だけで抱えずに

食欲の変化

神経過敏になる、イライラする

突然の動悸、めまい

何も感じられない（悲しみすら感じない）

頭痛、肩こり

飲酒量・たばこの本数の増加

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。

大きな悲しみを経験した後に、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、お気持ちを聞かせてください。

