

「眠れない」「食欲がない」「気分が落ち込み家事や仕事の能率が上がらない」「何もする気にならない」など体に不調を感じていませんか。

こうした変化は、深い悲嘆により誰にでもおこりえる自然なことです。

個人差はありますが、いずれは少しずつおさまってくるといわれています。

しかし、2週間以上途切れなくほとんど毎日続くようなら、相談機関、かかりつけ医や専門医療機関にご相談ください。



身近な方へのお願い

ご遺族が亡くなられた方のお話をされるということは「あなたなら話せる」「話したい」と思っているからです。安易ななぐさめや、アドバイスをする必要はありません。お話をゆっくり聴いてください。

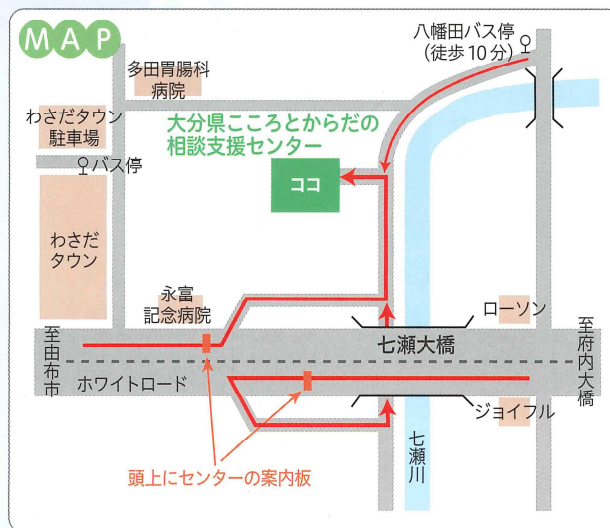
そして、内容はあなたの胸の中に納めておいてください。

「自死遺族のつらい」「心理相談」の
お問い合わせは下記へ

相談専用電話

☎097-541-6290

月曜日～金曜日 8:30～12:00
(祝日を除く) 13:00～17:00



- 大分駅前バス停3番乗り場から
行き先 (K10、K11、K12、K14、K90、K92)
田尻グリーンハイツ行き
田尻ニュータウン行き
ふじが丘行き
下車 八幡田バス停 (徒歩約10分)
行き先 (K14、K20、K24、K25、K29)
わさだタウン行き
わさだタウン経由田尻グリーンハイツ行き
わさだタウン経由富士見が丘・緑ヶ丘行き
わさだタウン経由野津原行き
下車 わさだタウンバス停 (徒歩約15分)
- 大分駅からタクシーで20分
- 大分光吉インターチェンジから車で5分

大切な人を
自死で亡くされた
あなたへ

大分県ころとからだの相談支援センター
〒870-1155 大分市大字玉沢字平石 908 番地
☎097-541-6290 (相談専用電話)

大切な人を自死で 亡くしたとき…

遺された人は、深い悲嘆と計り知れない苦痛を感じると言われています。

自責感、孤独感にさいなまれていませんか。

大切な人を失ったという同じ立場、悲しみ、つらさを語り合い、思いを分かち合うことの出来る場合があります。

あなたはひとりではありません。

ご遺族のつどいに

参加してみませんか。

あなたの気持ちをお話ししてみませんか。

自死遺族のつどい

大切な方を自死で亡くされた方が出会い、安心してお互いに語り合う場です。

■対象

大切な方を自死で亡くされたご遺族
(ご遺族に限らせて頂いています)

■開催 年4回

■参加費 無料

■問い合わせ・申込先

大分県こことからだの相談支援センター

☎097-541-6290 (相談専用電話)

参加者の声

「何の心配もなく話せる場所があるのは自分にとっても居心地がよいものです。」

「同じ思いをしている方が私の気持ちをわかってくださることがとても嬉しい。溜まっていた気持ちが出せました。」

心理相談 (面接相談)

予約制 無料

心理士による面接相談を行っています。

■問い合わせ・申込先

☎097-541-6290 (相談専用電話)

月曜日～金曜日 (祝日を除く)

8:30～12:00、13:00～17:00

電話相談

ご遺族や身近な方からのご相談を電話でお受けしています。まずは電話でお話ししてみませんか。

☎097-541-6290 (相談専用電話)

月曜日～金曜日 (祝日を除く)

8:30～12:00、13:00～17:00

相談料は無料です。ただし、通話料はかけた方の負担になります。

そのほかの電話相談窓口

・NPO法人 自死遺族支援ネットワーク・大分

☎097-535-0103

毎週木曜日 17:00～21:00

・NPO法人 グリーフケア・サポートプラザ

☎03-3796-5453

毎週火曜日・木曜日・土曜日 10:00～18:00

・日本臨床心理士会

☎03-3813-9990

毎週月曜日・水曜日・金曜日 9:00～12:00

月曜日～金曜日 19:00～21:00

相談料は無料です。ただし、通話料はかけた方の負担になります。