

山口自死遺族の集い：クローバー 「わかちあいの会」のご案内

精神保健福祉センターでは、大切な方を自死で失ったという共通の体験を持つご遺族の方が、安心して自身の体験を語り、他の方の話を聴くことを通じて互いに支え合うことを目的とした「わかちあいの会」を開催しています。

..... と き

毎月第3土曜日(8月・12月はお休みです)
午後1時30分～3時30分(受付1時～)

..... と ころ

山口県福祉総合相談支援センター
(山口市吉敷下東4丁目17番1号)

..... 費 用

無料(茶菓子代として200円必要です)

..... 予 約

不要ですが、初めて参加される方は
電話でお問い合わせください。

..... 申込み・問い合わせ先

山口県精神保健福祉センター
TEL 083-902-2672



きずな
“絆”

いのちの情報ダイヤル

この電話は、自死遺族や身近な方からのご相談をお受けしています。
面接相談をご希望される方も、この番号におかけください。

電話番号

083-902-2679

時間

火曜日・金曜日

〔午前〕 9:00～11:30
〔午後〕 1:00～ 4:30

(祝日・年末年始を除く)

山口県精神保健福祉センター

山口県福祉総合相談支援センター内

〒753-0814 山口市吉敷下東4丁目17番1号

TEL 083-902-2672 FAX 083-902-2678

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/mhc/index.html>

大切なひとを
自死で亡くされた
あなたへ

山口県精神保健福祉センター

自死遺族の方へ

大切なひとを失うということは
とてもつらいことです。

つらい気持ちを
誰にも話せなかったり、
大切な思い出を
誰ともわかちあえなかったり、
自分自身を責め続けたりして
いないでしょうか。

あなたのお気持ちを
ご自分の胸の内だけに
しまっておかれず、
誰かに話してみませんか。

ひとりで抱え込まずに
まずはご相談ください



大切なひとを自死で亡くされた後には
からだところろにいろいろな変化があらわれます

からだの変化

- 眠れない
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 体がだるい
- 息苦しい
- 頭痛や肩こりがひどい

不眠が3日以上続く...
体重が減る...
何も手につかない...
などの場合は、
早めに医師の診察を
受けましょう。

こころの変化

- 涙がとまらない
- 自分を責め続けてしまう
- 亡くなったひとを責めてしまう
- 怒りの気持ちがおさまらない
- 考えがまとまらない
- 気分が落ち込み
何もする気になれない
- 何かやり始めても集中できない
- ひとに会うのがこわい
- 人目をさけてしまう

自分自身を責めたり、
気持ちを抑え込んだりせず、
安心できる誰かに、
ご自分の気持ちを話してみませんか。

自死遺族のわかちあいの会は、
同じような体験をされた方が、
安心して集える場所です。
わかちあいの会に参加して、
他の遺族の話に
耳を傾けてみてはいかがでしょうか。

