

大切な人を自死で失ってしまったら...

大切な人を自死で失うことは、あまりにつらく、とても受け入れがたい出来事です。遺族をはじめ周囲の人に、深い悲しみと様々なこころの変化をもたらします。

- なぜ、逝ってしまったのかと理由をさがし求める
 - どうして気づかなかったのかと自分を責めてしまう
 - 様々な事柄に対して怒りの気持ちがわいてしまう
 - 何も感じられない
 - 自死という事実を受け入れられない
 - 何もする気が起こらず強い無力感に襲われる
 - むしように不安になる
- など

これらの感情は一人ひとり異なります。

多くの方がごく自然に体験される反応ですが、ひとりで抱えるのはとても大変です。

大切な人を 自死で亡くした あなたへ

あなたはひとりではありません。

同じ体験をされた方々が集まって、安心して気持ちを語り合う場「わかち合いの会」があります。

誰にも話せなかったあなたのつらい気持ちをお話ししませんか？

.....
【お問い合わせ】

広島市精神保健福祉センター

電話 **082-245-7731** (平日8:30~17:00)

周囲の人へ

何と声をかけていいかわからないこともあるでしょう。

その人の感情をありのままに受けとめ、寄り添ってください。

「あなたはひとりではないよ。よかったらいつでも話を聴くよ」というメッセージを伝えてください。