

# 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。