

大切な人の自死は、

あまりにもつらくて

とても受け入れがたいできごとです。

さまざまな感情やこころの変化は

一人ひとり異なります。

遺された方の
こころ
感情

- なぜ、逝ってしまったのかという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
- さまざまな事柄に対し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
- 亡くなった人のことが頭から離れない など

上記の事柄は、多くの方がごく自然に体験される反応ですが、

おひとりで抱えるのはとても大変です。

不安や悩みのある場合は、ひとりで抱えこまずに

相談をしてみませんか。

あなたはひとりではありません

誰にも話せなかったあなたのつらいお気持ちを、おなじ体験をされた方々が集まって、安心して互いに語りあえる場があります。

わかち合い
の会

「れんげ草のつどい・ひろしま」

身近で大切な人を自死で亡くされた方のつどいの場です。
安心して参加していただくためのルールがあります。

日時：奇数月第2金曜日 13:30～14:00 受付
16:00 終了

場所：広島市保健所 3階大会議室
広島市中区富士見町11-27

※初めての方はお問い合わせください。

▶ お問い合わせ：広島市精神保健福祉センター
☎ 082-245-7731

▶ その他にも広島市内で開催されている
わかち合いの会もあります。

広島 わかち合いの会 で検索

こころ
の
相談窓口

電話相談及び面接相談 ※面接相談は要予約

▶ 広島市精神保健福祉センター

☎ 082-245-7731

祝休日、年末年始、8月6日をのぞく、月～金曜日 8:30～17:00

▶ 各区保健センター（各区保健福祉課）

☎ 裏面をご覧ください ➡

電話相談

▶ 広島いのちの電話 [年中無休]

☎ 082-221-4343 (24時間受付)