

## 相談窓口一覧

### \*こころやからだのこと

- 青森県立精神保健福祉センター こころの電話  
017-787-3957、3958
- いのちの電話  
0172-33-7830 (毎月1日フリーダイヤルあり、0120-063-556)
- 市町村  
お住まいの市役所、町村役場にお問い合わせください。
- 保健所
  - ・東地方保健所……017-739-5421 ・上十三保健所…0176-23-4261
  - ・弘前保健所……0172-33-8521 ・むつ保健所……0175-24-1231
  - ・八戸保健所(代表) …0178-27-5111 ・青森市保健所 保健予防課
  - ・五所川原保健所……0173-34-2108 ……017-765-5282

### \*借金、訴訟、法律に関すること

- 青森県弁護士会 相談案内窓口
  - ・青森市 017-777-7285
  - ・八戸市 0178-22-8823
  - ・弘前市 0172-33-7834
- 青森県司法書士会 総合相談センター  
0120-940-230
- 日本司法センター青森地方事務所 (法テラス青森)  
050-3383-5552
- 市町村  
お住まいの市役所、町村役場にお問い合わせください。



# 大切な方を亡くされた あなたへ

(自死遺族の方へ)



### このリーフレットについてのお問い合わせ先

青森県地域自殺対策セクション

(青森県立精神保健福祉センター内 地域自殺予防情報センター)

電話：017-787-3951 FAX：017-787-3956

受付時間：8:30~17:15 (土日祝日・年末年始は除く)

平成25年2月発行

この印刷物は2,000部作成し、印刷経費は1部当たり16.8円です。

発行：青森県地域自殺対策セクション

(青森県立精神保健福祉センター内  
地域自殺予防情報センター)

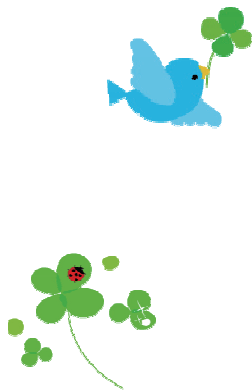
\*このリーフレットは、「わかち合い・ひだまりサロン」  
(自死遺族の会)のご協力を得て作成しました。

大切な人を自死で亡くされた方には、心と体にさまざまな変化がみられます。それは、誰にでも起こりうることで、あなた一人ではありません。悲しみや苦しみからあなた自身を守るための自然な反応なのです。

個人差はありますが、例えば次のような変化がみられることがあります。

#### \*こころの反応

- ・自分を責める
- ・何もやる気が起きない、何も感じない
- ・気分が沈む、落ち込む
- ・自死した人のことが頭から離れない（喪失感）
- ・イライラする
- ・突然涙が出てくる



#### \*からだの反応

- ・寝つきが悪い、夜中に目が覚める、不快な夢を見る、など
- ・倦怠感（だるい、体が重い）
- ・食欲がない
- ・疲れやすい、風邪を引きやすい

#### \*そのほか

命日や誕生日、結婚記念日などの亡くなった方との思い出が深い日が近づくと、それまで以上に気分が落ち込むなど、不調があらわれることがあります。また、思い出の深い場所などの風景を見たとき、音楽を聴いたときなどにも、このような変化がみられることがあります。

## ご遺族の方からのメッセージ

新聞かニュースで自死遺族に関する相談機関があるということは、頭の中のどこかに入っていたのでしょうか。

このことで心の不調で困っていると県立精神保健福祉センターに電話したら、来所を勧められました。それがきっかけでセンターを訪ねてからもう4年目になろうとしています。心の起伏にほんろうされながらの月日でした。故人のことを思い、自分自身がこれから先どうなるのだろうかという生活でした。

同じ境遇にある仲間と、いろいろなことを話して、今日までやってきました。以前と比較していわゆる回復したとか、どうかと判断はできませんが、こういう状態の中でなんとか生活を維持してきたということは、ありがたいと思っています。

### 「自死遺族のつどい」のご案内

大切な人を自死で亡くされた方が集まり、自分の体験や思いをありのままに話せる場です。同じ立場の方とお気持ちをわかち合ってみませんか。

日程や場所などの詳細は、青森県立精神保健福祉センター「こころの電話」までお問い合わせください。「つどいのことで」とお話しできれば、担当におつなぎいたします。ご希望があれば、来所していただき個別の相談をお受けすることもできます。

TEL:017-787-3957, 3958 (こころの電話)

また、ホームページからも最新の情報を閲覧できます。

<http://www.pref.aomori.lg.jp/welfare/welfare/jusatsu.html>

