



- 話す気になられた時に、話を聴きましょう。
- 話をさえぎらず、気持ちをそのまま受け止めましょう。
- 無理に話をしてもらう必要はありません。
- 日常生活の応援（葬儀の準備や買い物の手伝いなど）も大きな助けになります。
- 長期にわたり、からだやこころの不調が続く時は、専門機関への相談をすすめましょう。
- 「何かしてあげないといけない」とがんばりすぎる必要はありません。
- はやく元気になってほしいと、励ますつもりのことばが、かえって傷つけたり、負担になることもあります。
- そっと見守っているだけでも、回復に役立ちます。

無理せず、ご自身のこころとからだの健康や生活も大切にしましょう。

自死遺族相談

□大阪府こころの健康総合センター
 月曜日～金曜日(9:00～17:45)TEL06-6691-2818(予約制)
 ※大阪市・堺市にお住まいの方は下記へご相談ください。
 大阪市こころの健康センター TEL 06-6922-8520 (代)
 堺市こころの健康センター TEL 072-245-9192 (代)

こころの健康相談

□大阪府保健所 (月～金 9:00～17:45)

府保健所	電話番号	管轄市町村
池田保健所	072-751-2990	池田市、箕面市、能勢町、豊能町
茨木保健所	072-624-4668	茨木市、摂津市、島本町
守口保健所	06-6993-3133	守口市、門真市
四條畷保健所	072-878-2477	大東市、四條畷市、交野市
藤井寺保健所	072-955-4181	松原市、柏原市、羽曳野市、藤井寺市
富田林保健所	0721-23-2684	富田林市、河内長野市、大阪狭山市、太子町、河南町、千早赤阪村
和泉保健所	0725-41-1330	和泉市、泉大津市、高石市、忠岡町
岸和田保健所	072-422-6070	岸和田市、貝塚市
泉佐野保健所	072-462-4600	泉佐野市、泉南市、阪南市、熊取町、田尻町、岬町

□中核市保健所

中核市保健所		電話番号	相談時間(月～金)
東大阪市	東保健センター	072-982-2603	9:00～17:30
	中保健センター	072-965-6411	
	西保健センター	06-6788-0085	
高槻市保健所		072-661-9332	8:45～17:15
豊中市保健所		06-6152-7315	9:00～17:15
枚方市保健所		072-807-7623	9:00～17:30
八尾市保健所		072-994-6644	8:45～17:15
寝屋川市保健所		072-812-2362	9:00～17:30
吹田市保健所		06-6339-2227	9:00～17:30

大阪府こころの健康総合センター
 〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46
 TEL 06-6691-2811(代) FAX 06-6691-2814



こころのオアシス 検索



自死で大切な人をなくしたら



大切な人を突然なくしてしまったら・・・

大切な人をなくすと、大きな悲しみとともに、こころやからだ、行動に様々な変化があらわれます。

家族や親族だけでなく、学校や職場の仲間、友人・知人、発見した人や対応にあたった人、関わっていた支援者なども、大きな心理的影響を受け、様々な反応や変化が生じることがあります。

大切な人をなくした人に起こる反応

こころの反応

- 悲しくてたまらない
 - 不安でたまらない
 - 自分を責めてしまう
 - 激しい怒りを感じる
 - 非難されるのではないかと思う
 - 感情が不安定になる
 - 落ち着かない
 - 感情が麻痺する
 - 周囲にベールがかかったように感じる
 - やる気が出ない
 - 死にたいと思う
- など



からだの反応

- 眠れない、寝つきにくい
 - 寝ても疲れが取れない
 - 怖い夢をみる
 - 頭痛や肩こり、めまいが出る
 - 息苦しく感じる、動悸がする
 - 下痢や便秘になる、胃が痛む
 - 漠然としたからだの不調が続く
- など

行動の変化

- 思考力や集中力が低下する
 - 仕事の能率が落ちる
 - 涙もろくなる
 - 周囲から孤立しがちになる
 - 飲酒量やタバコの量が増える
- など



記念日反応(命日反応)

思い出の深い、特別な日が近づくと、再び気持ちの落ち込みや体調が崩れるなど、なくなった直後のような反応が出る場合があります。よく起こりうる自然な反応ですので、自分を責めたり、気持ちを抑えたりすることはありません。

このような反応は、身近な人を自死でなくすという特別な出来事に対して起こりうる自然な反応です。人によっても反応は異なり、時間とともに変化していくと言われています。

大切な人をなくすと、ショックを受け、悲しみや痛み、寂しさや不安に圧倒されますが、なくなった人のことを思うと同時に、毎日の生活を重ねていくことで、多くの人は、少しずつなくなった人のことを思いながら、悲しみとともに生きることができるようになっていきます。

人によっては、反応が長引いたり、日常生活に支障をきたしたりして、専門家への相談が必要になることがあります。

回復の助けになること

- からだとこころを大切にしましょう。
- 適度な食事と睡眠をこころがけましょう。
- 信頼できる人に、気持ちを話してみましょう。
- 少しでも、ほっとしたり楽しんだりする時間を持ちましょう。
- 一人で抱え込まずに、相談しましょう。相談できる窓口があります。
- 同じような経験をした人と話す機会をもつことが役に立つこともあります。

