

自死遺族の方へ・・・

事務局のご案内

このリーフレットを手にとつてくださり、
ありがとうございます。

あなたの大切な人は、ある日突然旅立たれ
てしまつたのですね…
楽しかつたこと、苦しかつたこと、たくさ
んの出来事が昨日のことのように思い出され
て…

突然に涙があふれ何も手につかなかつたり…
悲しいはずなのに涙が出てこなかつたり…
あの人に懐んで切なくなつたり…
時が経つても寂しさや、自責の思いが心の
すみにいつもあるのに、周りの人を気遣つて
笑顔を見せ氣丈に振舞つているお姿が目に浮
かびます。

でも時には心の疲れをとるために、ご自身
をいたわつてくださいね。
もし、心のおもりを軽くしたくなつたら、
遺族会にいらしてください。
私たちは、あなたのお気持ちが癒される
『こころの居場所』でありたいと思つていま
す。



～こころの居場所へ

AICHI 自死遺族支援室

TEL：090-4447-1840

- ◆ 現在、電話での個別相談はお受付し
ております。遺族会等のご質問やご
案内のみになります。
- ◆ ご相談を希望される方は、遺族会に
お越しいただくか、メールでお申込く
ださい。

FAX：0561-52-3150

(FAX受信専用・電話の機能はありません)
E-mail:cocorobasyo@yahoo.co.jp
(メールはホームページのお申込フォーム
をご利用いただくこともできます。)



郵送物の受付

事務局の住所は非公開となっています。
郵送をご希望の方は、あらかじめ、当室
に、メールにてお問合せ下さい。
宛先をお伝えいたします。



寄付について

当室は皆様の寄付で運営されています。

郵便局 口座番号：

00810-9-206620

加入者名： AICHI 自死遺族支援室

2018.9 改訂

～こころの居場所～ AICHI 自死遺族支援室



<http://cocorobasyo.org>



私達は ご遺族のお気持ちに配慮し
自殺を“自死”と表現しています

～こころの居場所～ AICHI自死遺族支援室とは

～こころの居場所へでは…

自分で大切な方を亡くされたご遺族の心に寄り添い、必要に応じて情報提供等を行っています。スタッフは自死遺族と精神保健福祉士、産業カウンセラー等で構成されています。

私たちにできること…

大切な人がある日突然にいなくなってしまうことは、苦しく耐え難いことですよね…
心が穏やかになる日は来るのだろうか…
悲しみにくれ、思い惱みながらも、必死に日々の生活を乗りきつていらっしゃることだと思います。
居場所のスタッフは、あなたのみむきな姿をそつと見守ることしかできませんが、それでもあなたを心から応援し、案じています。
あなたは一人ではありません。

ご遺族の方へいつもと違う心身の反応

- ◆食欲がない ◆疲れやすい ◆不眠 ◆悪夢
- ◆音に敏感になった ◆一人でいるのが怖い
- ◆特定の麻痺 ◆感覚の麻痺

人は特別な出来事に遭遇すると、心身共に状況に適応しようと様々な反応を起こすことがあります。いつも自分の自分とちよつと違うなと思っても、暫く観察してみてください。2か月を過ぎたあたりから、最初の頃よりは、徐々に反応が収まっています。しかし、症状が長引き、日常生活に支障をきたすようであれば、医療の専門家に相談されることをお勧めします。

遺族会の開催

大切な人の自死について「誰にも話すことができなかったこと」を、同じ体験をされたご遺族同士が集まり、ご自身のお気持ちを語れる会です。

[参加のルール]

- ◆匿名での参加もOKです。
- ◆他のご遺族が体験を語られている時は今まで聴き、批判はされないようお願いします。

- ◆体験を無理に話す必要はありません。
- ◆遺族会で語られた内容は、互いのプライバシーへの配慮から、遺族会以外の場所で、他の方にお話しされないようお願いします。

開催日時

- ◆3・5・7・9・11月の月1回開催
- ◆14:00～16:00（～16:30 迄ご遺族の交流の場として会場を開放しています）

対象者

- ◆自死により大切な方を亡くされたご遺族
(配偶者・子ども・両親・親族・恋人・友人等)

参加にあたって

- ◆参加費：500円（会場／お茶代・運営費）
- ◆会場：ホームページでお知らせします。
- ◆現在、精神科・心療内科等の医療機関にて治療中の方は、医師の許可を得てからご参加ください。
- ◆グループではなく、個別でスタッフと話をされたいご遺族の方は、遺族会当日、受付でその旨お申し出ください。

セミナー

- ◆自死遺族のセルフケアを中心とした、講演会等を行います。（心理学、死生学、保健医療関係、アートセラピー等）
- ◆開催時期：ホームページでお知らせします
- ◆対象者：自死遺族の方、自死遺族の支援に携わる方等（テーマによって変更有）
- ◆参加費：随時お知らせします。
- ◆場所：名古屋市内の会議室

出張研修

- ◆自死遺族の心理や、悲嘆反応の理解、相談対応の手法、トラウマからの回復等について、自死遺族支援者・相談担当者向けの研修を精神保健福祉士や産業カウンセラーの資格を持つスタッフが行います。
- ◆詳細はメールでお問い合わせください。

個別相談

- ◆精神保健福祉士または、産業カウンセラーが行います。
- ◆場所：お問合せの際、ご案内します。（名古屋市及び近郊で行います。）
- ◆相談料金や詳細は、メールにてお問合せください。

