

自死遺族相談のご案内



● 対象となる方

堺市内にお住まいの方で、大切な方を自死で亡くされた遺族等

● 実施内容

心理カウンセリングによる専門的なこころのケアを行うとともに、必要に応じて、医療機関や悩みに応じた相談窓口の紹介を行います。

● 場所

堺市こころの健康センター

● ご予約・お問い合わせ

TEL 072-245-9192
月曜日～金曜日（祝日・12/29～1/3を除く）
9:00～17:30

● その他

相談は無料です。また、秘密は固く守られますので、安心してご相談ください。

自死遺族について・・・

自殺で亡くなった方の遺族は、大きな悲しみや絶望感を抱くだけでなく、自責の念が強い
ため、孤立し、無力感や抑うつ感等が引き起こされることがあり、専門的なこころのケアが必要になる場合があります。

堺市こころの健康センター

〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号

堺市立健康福祉プラザ3階

TEL : (072)-245-9192 FAX : (072)-241-0005

<https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/hokocenter/kenkocenter/index.html>



最寄り

- ・JR阪和線「百舌鳥」駅より約1500m
- ・JR阪和線「上野芝」駅より約1400m
- ・南海バス「旭ヶ丘」バス停より下車すぐ
- ・南海バス「塩穴通」バス停より約700m



大切な方を自死で亡くされた方へ
自死遺族相談のご案内

堺市こころの健康センター

大切な人を自死で亡くされたとき、人は嵐のような感情におそわれます。

信じられない まだ生きているのではないか・・・

なぜ私だけがこんな思いをしなければならぬのか・・・

あのとき気づいていれば・・・

自分のせいじゃないだろうか・・・

涙が自然に出てきて止まらない・・・

一人でいることがこわい・・・

この気持ちは誰にもわからない・・・

このような、自責感、不安、悲しみ、孤立感などは大切な人を自死で亡くされた方の自然な感情です。

大切な人を亡くされた方に起こりやすい こころとからだの変化

こころの変化

- やる気がでない
- イライラする
- 気分が落ち込む
- 何も感じられない
- 人と会いたくない
- 以前楽しめたことが楽しめない など

からだの変化

- 眠れない
- からだがだるい
- 食欲の変化（食べられない・過食）
- 胃腸の不調
- 突然の動悸、めまい
- 頭痛、肩こり
- 仕事でミスが多くなる など

悲しみのあらわれ方は人によって違いがあり、異なる経過をたどります。時には専門的なこころの治療が必要になることもあります。

ひとりですらい思いや悩みを抱えていませんか。

つらい思いを自分だけでかかえずに話をしてみませんか。

まずは、お気持ちをお聞かせください。

自死遺族相談についてのお問い合わせ

堺市こころの健康センター

TEL 072-245-9192

月曜日～金曜日（祝日・12/29～1/3 除く）

9:00～17:30

こころの健康についてのご相談

こころの電話相談

TEL 072-243-5500（専用回線）

月曜日～金曜日（祝日・12/29～1/3 除く）

9:00～12:30 13:30～17:00

携帯電話サイト版
堺市内の相談機関一覧（悩み相談）

<http://www.city.sakai.lg.jp/i/soudan/index.html>



携帯電話のバーコード読み取り機能を使用することにより、各種相談機関一覧につながります（対応機種に限りません）。