



面接相談（予約制）

精神保健福祉センターはご遺族が安心して相談できる場所です

面接は精神保健福祉センターの職員（医師、臨床心理士、精神保健福祉士、保健師等）が対応させていただきます

- **対象**
自死でご家族や大切な方を亡くされた方
- **申し込み方法**
精神保健福祉センターまでご連絡ください



電話相談専用窓口 こころのほっとライン

心の健康に関する電話相談専用窓口です
匿名で相談ができます

- **専用電話番号** 053-457-2195
- **受付時間等**
月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前9時から午後4時

浜松市精神保健福祉センター

- わかちあいの会、面接相談に関するお申し込み・お問い合わせ先

053-457-2709

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前8時30分から午後5時15分

- **ホームページ**

浜松市精神保健福祉センター

検索



- **所在地**

〒430-0929

浜松市中央区中央一丁目12-1

県浜松総合庁舎4階

- **精神保健福祉センター地図**



2024年1月作成

ご家族や大切な方を
自死で亡くされた方へ



浜松市精神保健福祉センター
からのお知らせ



自死遺族わかちあいの会

わかちあいの会とは

ご家族を自死で亡くされた方が集まり、
想いや体験を語り、わかちあうための場です

安心して参加していただくために

- ・匿名や仮名での参加も可能です
- ・他の人への批判や助言はせず、お互いの話に耳を傾けるようにしています
- ・話したくないこと、話したくない時は無理に話さなくても構いません。他の方のお話を聴くだけでもご参加いただけます

開催日

原則 毎月第2土曜日 午後2時～4時30分

会場

浜松市精神保健福祉センター
※開催月によっては会場が異なる場合がございます
詳細はお問い合わせ下さい

対象

自死でご家族を亡くされた方
(浜松市外にお住まいの方もご参加いただけます)

申し込み方法

精神保健福祉センターまでご連絡ください

会については、ホームページでもご覧いただけます

浜松わかちあいの会

検索

大切な人を亡くした方に

あらわれやすい「こころ」と「からだ」の変化

あなたが感じているさまざまな変化は、

大切な人を亡くされた方の多くが経験する自然な反応であり、あらわれ方は人それぞれです

眠れない 食欲がない

疲れやすい 頭痛

息切れや動悸

体調がすっきりしない

考えがまとまらない

集中できない

家から出られない

学校や職場に行くことができない

何から手をつけていいかわからない

過食してしまう

お酒を飲む量が増えた

何も感じられない

自分を責める気持ちでいっぱい

不安 落ち込む

つらい いらいらする

何をする気にもならない

信じられない 信じたくない

ホッとすることもあり戸惑う

死んでしまいたい

わかってもらえない

自死（自殺）と知られたくない

誰とも会いたくない

誰も信じられない

責められているように感じる

他者に対して怒りを感じる

なぜ死んでしまったのかわからない

あの時ああしていればと後悔ばかり

気づいてあげられなかった

助けてあげられなかった

見捨てられた

眠れない等 体調不良や、気分の落ち込みなどが長く続いている場合は、医療機関に受診をしてみましょう

また、受診した方がよいか迷われている場合には、一人で抱え込まず、

精神保健福祉センター等の相談機関へご相談ください