



こんな言葉に傷ついた
ことはありませんか？

「元気だしてね」
「気持ちの整理、ついた？」
「あなたより大変な人はいるのよ」
「あなたが頑張らないと」
「早く物を片付けて整理したら」
「泣いていないで前を向いて」
「あなたがあの人の分まで長生きしないとね」

かなしみへの向き合い方や
こころの痛みの感じ方はひとそれぞれです
あなた自身の気持ちや思いを
まず大切にしてください

もし自分一人でしんどくなってしまった時には
周りの人や相談機関へ相談してみてください



面接相談（予約制）

面接は、精神保健福祉センターの専門職が
対応させていただきます。

詳しくはお問い合わせください。



浜松市精神保健福祉センター

☎ 053-457-2709

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前8時30分～午後5時15分



電話相談

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。

☎ 053-457-2195

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前9時～午後4時



大切な人を
亡くされたあなたへ

浜松市精神保健福祉センター
からのお知らせ

起こりやすい 「こころ」と「からだ」の変化

家族や友人など大切な人を亡くされたときには、強いストレスがかかり、身体にも心にも大きな変化が生じます。

下の例は「特別な事態に対して起こりうる自然な反応」と呼ばれるものです。多くの方が体験をしますが、中には変化を感じない人もいます。

からだの変化

- ・だるい
- ・眠れない
- ・食欲がない
- ・頭や胃が重い

こころの変化

- ・気分が落ち込む
- ・自分を責める
- ・イライラしやすい
- ・命日や思い出の日が近づくと気分が落ち込む

行動の変化

- ・涙が止まらない
- ・泣けない
- ・今までできていたことがおっくうになる
- ・飲酒量が増えた

ご自身のためにできること

- ・十分に身体を休める
- ・一人で抱え込まずに頼れる人に頼る・支えてもらう
- ・心の安らぐことをする
- ・気がかりなときには精神保健福祉センター等の精神保健の専門家へ相談をする

死別を経験した子どもにかかわる方へ ～子どもの反応と対応～

子どもは年齢に応じて様々な反応を表しますが、深く悲しみ傷ついていてもそれを表出しない場合や、時間が経ってから表す場合もあります。

眠れない
悪夢をみる

不登校
登校しぶり

気分
に波がある

怖がる

甘える
赤ちゃん返り

いい子で
いようとする

できていた
ことができなくなる

自分を責める

子どもへの対応について大切なこと

- ・子どもへ気にかけていることを伝える
- ・一緒にいる時間を大切にする（一緒に眠る、遊ぶなど）
- ・子どもが話したい様子であれば子どものペースを大切にじっくりと気持ちを聴く

思いをお話することで、気持ちがやわらぐことがあります。また眠れない等の体調不良や気分の落ち込みなどが長く続いている場合には、医療機関へ受診することも一つの方法です。

一人で抱え込まず、まずは精神保健福祉センター等の相談機関へご相談ください。
精神保健福祉センターはご遺族が安心してお話ができる場所です。