

こころ・つむぎの会のご案内

開催日時

偶数月 原則、第2日曜日（変更の場合あり）
午後 1時～1時30分 受付・説明
1時30分～3時分 かけ合い
3時～3時30分 ティータイム

参加費

200円（お茶菓子代など）

開催場所

鹿児島県精神保健福祉センター
〒890-0021 鹿児島市小野1-1-1

TEL 099-218-4755

※初めて参加される方は、
事前にお電話ください。

対象者

大切な方を自死（自殺）で亡くされたご遺族

分かち合いでの約束ごと

- ◆ お住まいやお名前について、話したくない場合、**匿名での参加**ができます。
- ◆ **アドバイス**や**意見**の押しつけは、善意でも相手を傷つけることがあるので慎んでください。
- ◆ 他の方の話は**最後まで**傾聴しましょう。
- ◆ 話すときは自分の事だけ話してください。
- ◆ 気兼ねなく話せるよう、会の中で話されたことは**他の場所で話さないようにしてください。**
- ◆ 宗教への勧誘やセールスはしていませんので、安心してください。



ご相談ください

（平成25年9月現在）

鹿児島県自殺予防情報センター

099-228-9558

鹿児島県精神保健福祉センター

099-218-4755

最寄りの保健所

鹿児島市保健所	099-258-2351
伊集院保健所	099-273-2332, 272-6301
加世田保健所	0993-53-2315
指宿保健所	0993-23-3854
川薩保健所	0996-23-3166
出水保健所	0996-62-1636
始良保健所	0995-44-7964
大口保健所	0995-23-5103
鹿屋保健所	0994-52-2105, 2124
志布志保健所	099-472-1021
西之表保健所	0997-22-1138
屋久島保健所	0997-46-2024
名瀬保健所	0997-57-7243
徳之島保健所	0997-82-0149

最寄りの市町村の相談窓口

（各市町村にお問い合わせください）

いのちの電話 099-250-7000

こころの電話 099-228-9566 ・ 9567

NPO 法人 グリーフサポートリンク

木 11時～19時 03-3261-4350

自死遺族支援のための

NPO 法人 グリーフケア・サポートプラザ

<http://www12.ocn.ne.jp/~griefcsp/index.html>

火・木・土 10時～16時 03-3796-5453

あしなが育英会 <http://www.ashinaga.org/>

日本司法支援センター 法テラス鹿児島

0503383-5525

大切な人を

自死でなくされたあなたへ

ひとりで悩まないで、話を聴かせてください。
あなたの話を聞かせてください。



鹿児島県自殺予防情報センター
（鹿児島県精神保健福祉センター）

大切な人を自死で亡くしてしまったとき、
私たちの心と体にこんな変化がおこります。
たとえば・・・

心におこること

- ◆悲しみ、寂しさ・・・，不安やおそれ
- ◆「なぜ?」「どうして?」とたえず自問してしまう
- ◆自死を防げなかったという自責感など

ほかにも・・・

- ◆人に会いたくなくなり，心を閉ざし，ひきこもる。
- ◆落ち着きなく行動したり，衝動的なことをしたりする。
- ◆あたかも亡くなっていないかのように行動してしまう。
- ◆一人のひとがいなくなることで，人間関係のバランスが変わり，家族の中に強い緊張やストレスが生まれてしまう。 など

体におこること

- ◆眠れない…体がだるい，疲れやすい
- ◆食欲がない…体重が減る
- ◆病気にかかりやすくなったり，持病が悪化する
こともあります。 など

※2週間以上「気持ちが落ち込み，日常生活や仕事に支障がある」「眠れない」などの状況が続き支障が生じている場合は，早めに医師の診察を受けましょう。

身近な方へのお願い

ご遺族の方やかかわりの深かった方は，何度も同じ話をされたり，感情が押さえきれなくなることがあります。

周囲の人は，ご遺族が話されているときは，安易に慰めたりアドバイスするのではなく，しっかりお話を聴くことが大切です。

このようなことがおこるのは

自然なことなのです

「こころ・つむぎの会」とは

～あるご遺族からのメッセージです～

家族が自死でなくなり，その死が自死であるがゆえに，遺された方は孤独になりがちです。

大切な家族を突然失うということは，それだけでもつらく悲しいことです。さらに，時として，心ない偏見や非難などを受けることもあります。

その為に，自分の心をかたい殻で覆い隠したり，大切な思い出までも凍結することもあります。

自分が傷ついているにもかかわらず，さらに自分を責めながら，苦しみを胸に秘め，まわりに助けを求めたくても，言いたすことも出来なくて，益々つらくなってしまいます。

「こころ・つむぎの会」は，自死遺族として苦しんだ体験をされた方々が，自由に胸の内を語り，聴きあうための会です。

ここでは，あなたの感情や体験を話すことができます。泣くことや怒ることは自然なこととして受けとめられます。匿名でもかまいません。無理に話す必要はありませんので，話したくなった時に話して下さい。

一度だけでも，気が向いた時だけでも構いません。どうぞ安心してご参加ください。心よりお待ちしております。

「こころ・つむぎの会」会員より