

# 遺族交流会の ご案内

石川県では、大切な人を突然亡くされたという  
苦しい気持ちを語り合ったり、傾聴し、  
互いに支え合っていたり、場として  
「交流会」を開催しています。



## 日時

奇数月の第1土曜日

14:00~16:00

(日程が変更になることもあります)



## 場所

金沢市内



## 申込み・問い合わせ先

こころの健康センター相談課

電話 (076)238-5750

## こころの相談機関

### 石川県こころの健康センター

受付時間 月曜日~金曜日

8:30~17:15

電話番号 (076)238-5750

### 最寄りの保健所等

機関名	住所	電話番号
南加賀保健福祉センター	小松市園町又48	0761(22)0796
石川中央保健福祉センター	白山市馬場2-7	076(275)2250
能登中部保健福祉センター	七尾市本府中町ソ27-9	0767(53)2482
能登北部保健福祉センター	輪島市鳳至町畠田102-4	0768(22)2011
金沢市泉野福祉健康センター	金沢市泉野6-15-5	076(242)1131
金沢市元町福祉健康センター	金沢市元町1-12-12	076(251)0200
金沢市駅西福祉健康センター	金沢市西念3-4-25	076(234)5103

### 石川県こころの健康センター

〒920-8201 金沢市鞍月東2丁目6番地

電話: (076)238-5750

FAX: (076)238-5762

URL: <http://www.pref.ishikawa.lg.jp/fukusi/kokoro-home/kokoro/top.html>

# 大切な人を 自死で亡くされた あなたへ...



石川県こころの健康センター

大切な人を亡くしたとき、様々な感情を抱き、苦しみを負います。

それが自死であれば、なおさらです。

その結果、心やからだにいろいろな変化が起こります。

### からだの反応

眠れない 体力が落ちた  
疲れやすい 食欲の変化  
胃腸の不調 めまい  
息苦しい 血圧の上昇や低下  
など

### 心の反応

死という事実が現実だと感じられない  
何も感じられない 集中できない  
亡くなった人のことが頭から離れない  
姿が見える、声が聞こえる  
など

## 起こりやすい 一般的な反応



### 行動の反応

誰とも会いたくない  
周囲に怒りやねたみを感じる  
今まで出来ていたことができない  
危険な行動をとる  
など

### 記念日反応(命日反応)

亡くなった人との思い出が深い  
特別な日(命日や記念日)が近づくと、  
それまで以上に気持ちが落ち込んだり、  
亡くなった直後のような状態に  
なることもある。

## こんなときは…

- 眠れない、落ち着かない、不安でたまらない、何年も経っているのにまた悲しくなる、等の症状は、「うつ病」「不安障害」「PTSD」が疑われる状態でもあります。早めに精神科・心療内科等専門機関に相談しましょう。
- 自分だけで精一杯のときは信頼できる人に助けを求めましょう。
- 遺族交流会に参加し、互いに体験や気持ちを語り、聞きあうことで心に安らぎを感じていただければと思います。

