

## 大切な人を亡くされたあなたへ

大切な人を自死で失うということはとてもつらいことです。

なすすべもなく深い悲しみにおそわれることがあるかもしれません。

いままで普通にできていたことがとても難しく感じられるかもしれません。

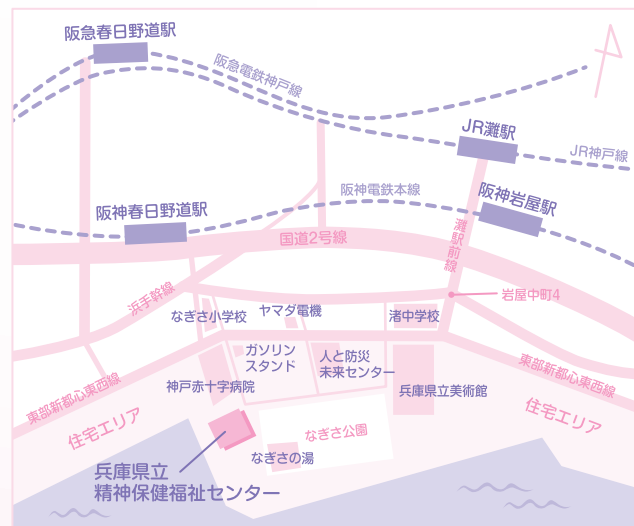
ご家族のなかで悲しみの表現が違うかもしれません。

気持ちが和らぐことすら許せないほど自分を責めてしまうかもしれません。

遺された人はこのような思いを誰にも語れず、孤立感や孤独感に苦しんでいらっしゃるでしょう。

でも、つらい気持ちを受け止めてくれる誰かがきっといます。

## 大切な人を 自死で亡くされたあなたへ



### 兵庫県立精神保健福祉センター

〒651-0073

神戸市中央区脇浜海岸通 1-3-2

☎ 078-252-4980 FAX 078-252-4981

## 相談できます

### ◆兵庫県立精神保健福祉センター

来所相談：火曜日～土曜日  
9:00～12:00(予約制)  
☎078-252-4980

こころの健康電話相談：火曜日～土曜日  
9:30～11:30 / 13:00～15:30  
☎078-252-4987

### ◆兵庫県こころのケアセンター相談室

電話・来所相談：火曜日～土曜日  
9:00～12:00 / 13:00～17:00  
(来所相談は予約制)  
☎078-200-3010

### ◆健康福祉事務所・市町

お住まいの近くにある健康福祉事務所・  
市町担当窓口で相談できます。

### ◆神戸いのちの電話

月曜日～金曜日 8:30～20:30  
土曜日 8:30～翌16:30  
祝日 9:30～16:30  
☎078-371-4343

### ◆はりまいのちの電話

14:00～翌1:00  
☎079-222-4343

亡くなった人のことが  
頭から離れない

疲れやすい  
眠れない

大切な人を亡くしたとき、  
こころやからだにはいろんな変化が起こります。

それは、誰にでも起こることです。

つらい思いを、自分の胸だけにしまっておくのではなく、  
相談したり、思いを分かち合いませんか？



## 分かち合いに参加しませんか？

### 兵庫・生と死を考える会

【分かち合い】  
毎月第3土曜日 17:00～19:00  
カトリック夙川教会 / 参加費 800円

☎078-805-5306  
E-mail seitoshi@portnet.ne.jp  
<http://www.portnet.ne.jp/~seitoshi/>

### わかちあいの会 風舎

【分かち合い】  
毎月第2日曜日 13:30～15:30  
あすてっぷ神戸など / 参加費 1,000円

E-mail r\_chrosite@yahoo.co.jp  
<http://www.geocities.jp/wakachiaihusya>

### リメンバー神戸

【分かち合い】  
奇数月いずれかの日曜日 14:00～16:30  
あすてっぷ神戸など / 参加費 500円

FAX 078-747-5340  
E-mail ryanryan@mta.biglobe.ne.jp  
<http://www.hospice.jp/jishi-izoku/kobe/index.html>

### 多重債務による自死をなくす会

【分かち合い】  
2ヶ月に1回  
ひょうごボランティアプラザなど / 参加費 500円

☎078-371-3577  
【相談できます】(9:00～20:00)  
公開携帯 080-6159-4730  
080-6159-4733  
080-6159-4741

分かち合いへの参加を希望する方は、  
あらかじめ各団体に連絡をおねがいします。