

令和7年度

自死遺族相談

～大切な人を自死（自殺）で亡くされた方へ～

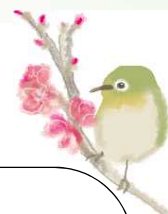
大切な人を自死（自殺）で失う辛さは、言葉ではいいあられさせません。
遺された人は、悲しみや自責感、絶望感など、さまざまな思いに心が揺れ動き、
苦しい思いをひとりで抱え込んでしまいがちです。

このような思いをお一人で抱え込まずにご相談いただけませんか。

※ 相談無料（要予約）

※ 秘密厳守

※令和4年度より、多くの方にご利用いただくために、相談のお時間が45分となります。



対 象 : 大切な人を自死で亡くされた方（家族・知人・友人）

場 所 : 和歌山県精神保健福祉センター
（和歌山市手平2丁目1-2 県民交流プラザ和歌山ビッグ愛2階）

日 時 : 概ね第3火曜日 13:00～17:10

| | | |
|------|-----------|-----------|
| 令和7年 | 4月15日（火） | 5月20日（火） |
| | 6月17日（火） | 7月15日（火） |
| | 9月19日（金） | 10月21日（火） |
| | 12月16日（火） | |
| 令和8年 | 2月20日（金） | 3月13日（金） |

※令和7年8月、11月、令和8年1月はありません。



【問い合わせ・予約】 平日9:00～17:45
和歌山県精神保健福祉センター
住所：和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛2階
電話：073-435-5194（代表）

主催：わかちあいの会和歌山「うめの花」

わかちあいの会和歌山「うめの花」の紹介



1. 会について

わかちあいの会和歌山「うめの花」は、自死で大切な人を亡くされたご家族などの苦痛を少しでも和らげるため、平成21年5月1日に和歌山県で発足しました。これまで、和歌山県精神保健福祉センターの協力をいただいて、交流会（わかちあいの会）、自死遺族相談、講演会及び音楽会（師走の会）などを開催しています。令和5年度からは、ご病気や事故などで大切な方を亡くされたご家族などの交流会（グリーンケアの会）を開催しています。交流会は原則として第3土曜日に開催していますが、わかちあいの会は偶数月、グリーンケアの会は奇数月に開催しています。2時間ほどですが、みなで集まって様々な思いや想いを共有しています。

2. ご遺族の気持ち

遺された方の多くが、自責感・罪悪感、偏見、孤立などの心理的なにも様々な課題に直面しています。地域で遺された方々が孤立しな遺された方々は多くの課題に直面していること、そして、遺されたように接したらよいか、皆様の理解を深めていただけると幸いです。



側面以外
いように、
方々にど



【遺された方が、して欲しいこと】

悲しみの反応や表現には個人差があります。こうあるべきという正しい反応はありません。そっと寄り添ってほしいのです。聞き手の判断や価値観は横において、共感して傾聴し、ご遺族の「語り」を尊重してください。

【遺された方が、控えて欲しいこと】

良かれと思ってかけてくれた言葉に傷つくことがあります。例えば、「どうして気づかなかったのですか。」「早く元気に、前を向いていきましょう。」「落ち込んでばかりいると、亡くなった人も悲しみますよ。」「ほかにもお子さんがいて良かったですね。」といった言葉は、悲しんでいる状態にある自分が責められているように感じてしまいます。

また、つらくてあえて心に蓋をしている時もあります。そのような時は、心に踏み込まずにいてください。

3. 会としての行事

- ①「師走の会」：12月の第3土曜日に和歌山市にて開催しています。講演会、音楽会、交流会の三部構成です。
- ②「紀南交流会」：3月頃に田辺市にて開催しています。内容は「師走の会」と同様です。
- ③「いのちの追悼法要」：9月頃に高野山大学内の修行道場をおかりして故人様を偲び、追悼する法要を執り行っています。法要では故人様へのお手紙やメッセージをお焚き上げし、皆様の思いや想いをお届けします。仏式ではありますが、宗教や宗派を問わずご遺族の方でしたらどなたでもご参加いただけます。



4. 主な活動場所：和歌山県精神保健福祉センター内

和歌山県精神保健福祉センターの一室をお借りして、交流会や自死遺族相談を行っています。センター内には自殺対策推進センターが開設されています。生きづらさを感じておられる方や、大切な人を自死で亡くされた方の相談を受ける「はあとライン」やLINE相談「いのちのセーフティーラインわかやま」があります。

★詳細は和歌山県精神保健福祉センターのHPをご参照ください。



・相談専用電話「はあとライン」TEL:0570-064-556（24時間、365日対応）

★和歌山県公式LINE相談「いのちのセーフティーラインわかやま」

