

## こころの相談窓口

### ●和歌山県精神保健福祉センター

**073-435-5194**

月～金 9:00～17:45  
電話、面接（面接相談は予約が必要です）

（こころの電話）

**073-435-5192**

月～金 9:30～16:00

### ●保健所

保健所名	電話番号	受付時間
岩出保健所	0736-63-0100	月～金 9:00～ 17:45
橋本保健所	0736-42-3210	
海南保健所	073-482-0600	
湯浅保健所	0737-63-4111	
御坊保健所	0738-22-3481	
田辺保健所	0739-22-1200	
新宮保健所	0735-22-8551	
新宮保健所串本支所	0735-72-0525	
和歌山市保健所	073-433-2261	月～金 8:30～ 17:15

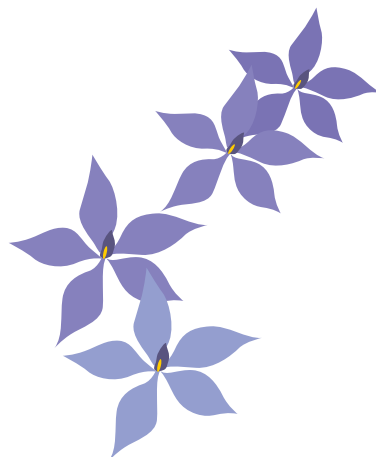
※面接相談は予約が必要です。

## 自死遺族相談

### ●和歌山県精神保健福祉センター

**073-435-5194**

月1回相談を開催しています  
電話等での予約制になっています



発行：平成21年3月

### 和歌山県精神保健福祉センター

〒640-8319 和歌山市手平二丁目1番2号  
“県民交流プラザ”和歌山ビッグ愛2階

電話:(073)435-5194  
FAX:(073)435-5193

大切な人を自死で  
亡くされた方へ

## 大切な人を自死で亡くしたとき、 遺された人は 嵐のような感情に襲われます。

「頭の中が真っ白になってしまった」

「どうして自殺を防ぐことが  
できなかったのだろう」

「最後に会ったときの服装、表情、言葉が  
よみがえってくる」

「家族を残して、  
ひとりで命を絶ってしまうなんて」

「これから何を支えに生きていこうか」

「子どもたちに、どう説明したらよいだろうか」

このようなさまざまな強烈な思いが襲ってきます。  
ところが、自死(自殺)に対する偏見が強いため、  
「こころの傷を癒すのは時間が経つことだけだ」  
「そっとしておくのが一番だ」  
といった考え方がこれまでは一般的でした。  
しかし、遺された人が心身の不調をきたすことも  
めずらしくありません。

## こころや身体にいろいろな変化が 起こることがあります。

### ◆こころの反応

何も感じられない 集中できない 急に不安になる  
自分を責める 怒りを感じる

### ◆身体の反応

眠れない 食欲がない 疲れやすい  
動悸や息苦しさ

### ◆行動の反応

誰とも会いたくない 思い出すことを避ける  
じっとしているのがつらい

### ◆記念日反応

亡くなった人との思い出が深い特別な日  
(誕生日・命日など)が近づくと、  
強い抑うつ感や不安感が  
再び襲ってくることもある

うつ病(眠れない、気分が沈む)、  
パニック障害(突然の動悸、過呼吸、めまい)、  
PTSD(心的外傷後ストレス障害:恐ろしい  
場面が突然現れる、神経過敏になる)などになり、  
専門的な治療が必要になることもあります。

つらい想いを自分の胸だけにしまっておくのでは  
なく、信頼できる人に打ち明けてください。  
必要があれば、こころの病や身体の病の専門家に  
相談することもぜひ忘れないでください。

