

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。

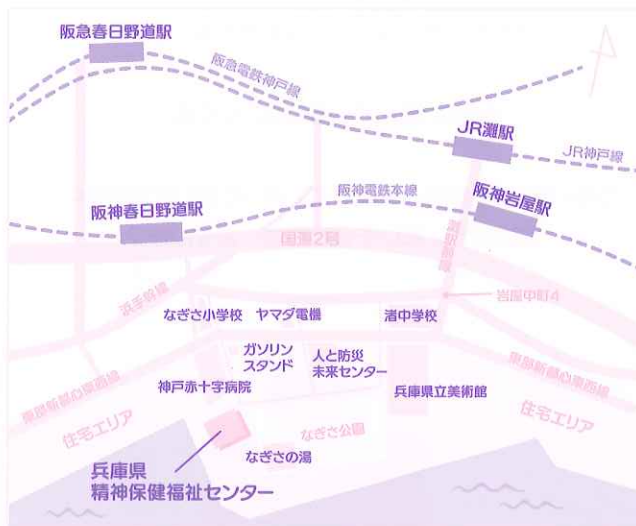
ご家族のなかで悲しみの表現が違うかもし
れません。

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
ことでしょう。

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 亡くされたあなたへ



兵庫県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 FAX078-252-4981

兵庫県精神保健福祉センター

検索

相談できます

◆兵庫県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。

◆兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

月曜日～金曜日 18:00～翌8:30
土・日曜日・祝日 24時間
☎078-382-3566

◆神戸いのちの電話

月曜日～金曜日 8:30～21:30
土曜日～日曜日 (土)8:30～(日)16:30
祝日 9:30～16:30
第4金曜日～日曜日 (第4金)8:30～(日)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
顔から離れない
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いろ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？



分かち合いについて

■兵庫・生と死を考える会

毎月第1・3土曜日
「わずれな草の会(自死のご遺族)」 10:00～12:00
「ゆりの会(ご遺族どなたでも)」 13:30～16:00
神戸市 / 参加費500円
☎ 078(805)5306 (火・水・金 10:00～16:00)
E-mail seitoshi@portnet.ne.jp
<http://www.portnet.ne.jp/~seitoshi/>

■わかちあいの会・風舎(自死のご遺族)

毎2日曜日(隔月) 13:30～15:30
神戸市 / 参加費500円
E-mail r_chrosite@yahoo.co.jp
<http://www.geocities.jp/wakachiaihusya/>

■リメンバー神戸(自死のご遺族)

隔月第4日曜日 14:00～16:30
神戸市 / 参加費500円
☎ 078(335)8668
FAX 078(335)8669
E-mail kobe@hospice.ne.jp
<http://rememberkobe.blog119.fc2.com/>

■虹玉の会

自死遺族サポート「虹」
遺族サポート「風」 ※自死遺族の集いとは別に行っています。
毎月第1日曜日 13:30～15:30
三田市 / 参加費100円
FAX 079(568)1335
E-mail mail@nijitama.net
<http://nijitama.net>
問合せはFAXあるいはメール
分かち合いの集いの参加は申込み不要

■多重債務による自死をなくす会

「コアセンター・コスモス」
☎ 080(6159)4733
E-mail info@cosmos-ikiru.com
<http://cosmos-ikiru.com/>
電話やメールなどの相談が中心。分かち合いは不定期。

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。