

あなたは一人ではありません

あなたの気持ち
話してみませんか？

大切なご家族を亡くされた方へ

大切な人を失った悲しみは、時間の経過とともに回復に向かうといわれています。
あるがままの自分の感情を否定せず、大切にしましょう。
そして無理せず、話したいときに、安心できる相手に、自分のペースで話を聞いてもらいましょう。
専門家による各種相談機関の利用もおすすめです。⇒裏面を参考にしてください

大切な人を失ったとき、残された人には様々な感情が押し寄せ、こころや体に色々な変化が起きることがあります。その表れ方はひとりひとり違うかもしれませんが、日常生活に支障がある場合は、受診をすることも大切です。医療機関の受診や、不安のある方などは、「このチラシを見た」と健康増進課までご相談ください。

からだの変化

食欲がわかない/頭痛やめまいがする/眠れない、怖い夢をみる

こころの変化

わけもなく不安になったり、イライラしたりする
/無気力で何もしたくなくなる/亡くなった人のことが頭から離れない/亡くなった理由を探してしまう/1人であることが怖い/
自分も死んでしまいたいと思う

行動の変化

今まで普通にできていたことが、できなくなる/
お酒やタバコの量が増える/
人と会うのがおっくうになる/考えがまとまらなくなり、気力がなくなる

★電話で相談したい

#いのち SOS
0120-061-338

365日24時間



こころの健康相談
統一ダイヤル
(自殺防止電話)

0570-064-556

365日24時間
(但し、平日12～13時を除く)



チャイルドライン(18歳までの相談)

NPO 法人チャイルドライン支援センター
0120-99-7777(毎日午後4時から午後9時)



チャットも
あります

★SNSで相談したい

LINE 等の SNS による相談

厚生労働省 SNS 相談

検索



こころのオンライン避難所

ショックなニュースや自殺に関連する報道に触れ、
心がざわついたときや辛くなったときなどに、気
持ちを落ち着ける方法を紹介しています。

いのち支える自殺対策推進センター
こころのオンライン避難所

検索



★会って相談したい

こころの健康相談

山梨市では、こころの健康相談を実施しています。
専門家(公認心理師、精神保健福祉士、精神対話士)がゆっくりお話を伺います。
まずはお気軽に、「こころの健康相談希望です」とお電話ください。

山梨市 健康増進課 健康づくり担当 こころの健康相談窓口
☎0553-22-1111 (平日8:30～17:15)