

聞かせてください あなたの気持ち



自死遺族の会

- ・わかちあいの会 ひだまり
TEL 043-222-4416 (問い合わせ)
平日 10:00~17:00

自死遺族ライン

- ・日本臨床心理士会
TEL 03-3813-9970 (相談専用)
水曜 19:00~21:00

こころの悩み

- ・千葉市こころの電話
TEL 043-204-1583 (相談専用)
平日 12:00~17:00

うつ病かなと思ったら

- ・千葉市こころの健康センター
TEL 043-204-1582
平日 8:30~17:30

死にたい気持ち

- ・千葉いのちの電話
TEL 043-227-3900 (相談専用)
毎日 24時間

あなたはひとりではありません

あなたは、大切な方を自死で亡くされ、たくさんの悲しみ、苦しみを抱えていらっしゃると思います。混乱のなかで、押しつぶされそうになっていらっしゃるかもしれません。

「大切な人が自死で亡くなった」とはなかなか人には言えません。周囲の人に理解されにくいという現実があり、「自分の気持ちは誰にもわかってもらえない」「心ない言葉で傷つけられる」という思いがあるかもしれません。

でも、つらい気持ちを一人で抱えることは、とても大変なことだと思います。

話すことで、徐々に気持ちを整理できたり、少し楽になったりすることもあります。

あなたのお気持ちをお聞きするところ、相談できるところがあります。一人で抱え込まず、ぜひ相談機関を利用してください。

お問い合わせは

千葉市こころの健康センター

〒261-0003

千葉市美浜区高浜2-1-16

TEL 043(204)1582 FAX 043(204)1584

URL <http://www.city.chiba.jp/hokenfukushi/koreishogai/kokoronokenko/index.html>

ご家族や大切な人を自死で亡くされた方へ



千葉市こころの健康センター

自殺の現状

日本の自殺者数は、平成 10 年以降、毎年 3 万人を超える状況が続いています。

千葉市においても、自殺者数は、全国値と同様に高い水準で推移していて、平成 20 年は 169 人でした。

一人の人が自殺により亡くなると、その人と絆のあった家族や友人など何人もの人たちが衝撃を受けます。当初は気丈に見えても、その後、深刻な心理的問題を抱える人もいます。

大切な人を自死で失い、心理的にも社会的にも影響を受けて、支援を必要とする人が、毎年増え続けています。

自殺対策の必要性

自殺を「個人的な問題」に帰するのではなく、国を挙げて自殺対策に取り組むため、平成 18 年に自殺対策基本法が制定され、平成 19 年には自殺総合対策大綱が策定されました。



自殺対策基本法の概要

本法の目的

自殺対策を総合的に推進して、自殺の防止を図り、あわせて自殺者の親族等に対する支援の充実を図り、もって国民が健康で生きがいを持って暮らすことのできる社会の実現に寄与する。

自殺対策の基本理念

1. 自殺が個人的な問題としてのみとらえられるべきものではなく、その背景に様々な社会的要因があることを踏まえ、社会的な取組として実施されなければならない。
2. 自殺が多様かつ複合的な原因及び背景を有するものであることを踏まえ、単に精神保健的観点からのみならず、自殺の実態に即して実施されるようにしなければならない。
3. 自殺の事前予防、自殺発生の危機への対応及び自殺が発生した後又は自殺が未遂に終わった後の事後対応の各段階に応じた効果的な施策として実施されなければならない。
4. 国、地方公共団体、医療機関、事業主、学校、自殺の防止等に関する活動を行う民間の団体その他の関係する者の相互の密接な連携の下に実施されなければならない。

大切な人を失うと

体調の変化

- ・眠れない
- ・食欲がない、何を食べてもおいしくない
- ・疲労感が抜けない

こころの変化

- ・亡くなった人のことが頭から離れない
- ・何も手につかない
- ・気分が落ち込む
- ・怒りを感じる

人間関係の変化

- ・人前や人の集まる場所を避ける
- ・親戚付き合いがストレスになる

遺された方には、体やこころに様々な変化があらわれます。ときには自分でもコントロールできないほどの感情がわき起こることもあります。

でも、大切な人を失ったのですから、いろいろな感情がわき起こって当然です。

大切な人の死は、あなたのせいではありません。どうか一人で苦しまずに、支援を求めてください。