

大切な人を自死で亡くしたとき、  
こころや身体に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。

なぜ  
どうして

自責の念  
罪悪感

現実感がない  
自分のことではないように  
感じる

楽しめない  
やる気が出ない

知られたいくない  
言えない

人と会いたくない  
うまく付き合えない

食欲の変化  
眠れない

疲れやすい  
集中できない

これらは自然な反応ですが、上記のような  
状態が長く続き、日常生活に支障が生じる  
ようなら、一人で抱え込まず医療機関や  
相談機関に相談してください。

どこに相談したらいいかわからないとき

群馬県こころの健康センター 電話相談

☎027-263-1156

月～金曜日 9:00～17:00  
(祝日・年末年始を除く)

そのお気持ちを話してみませんか  
ここに話せる場所があります



こころの  
電話相談

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

月～金曜日 9:00～22:00

(祝日・年末年始を除く)

\*通話料の他に利用料がかかります。

精神科医師・保健師がお話をうかがい、  
秘密は堅く守られます。

対象：ご家族などを自死で亡くされた方  
(家族・婚約者・親しい友人など)

日時：毎月1回

場所：群馬県こころの健康センター

費用：無料

申込み：☎027-263-1156

\*事前予約が必要です。

日時：毎月1回

場所：群馬県こころの健康センター

費用：無料

\*匿名でご参加いただけます。

\*上記相談を受けていただいた後のご案内  
になります。

遺族交流会

全国の主な民間団体には  
以下のようなところがあります

全国自死遺族連絡会

<http://www.zenziren.com>



全国自死遺族総合支援センター

<http://www.izoku-center.or.jp>



自死遺族相談ダイヤル

☎03-3261-4350

毎週木曜日 11:00～19:00

自死遺族ケア団体全国ネット

<http://www.jishicare.org>



自死遺族支援弁護団

<http://www.jishiizoku-law.org>



全国自死遺族法律相談ホットライン

☎050-3786-1980

毎週水曜日 12:00～15:00

