

悲しみのプロセス

～ショックの段階～

茫然自失。混乱し何も感じられない。夢の中の出来事のように感じる。涙も出ない。



～怒りの段階～

感情が激しく揺れる時期。故人を失ったことに直面する時期でもある。自分や社会、医療関係者、亡くなった人に対して、悲しみや怒りを向ける。



～抑うつの段階～

何をするのも億劫で、ひきこもりがちになる。自分にも社会にも興味がなくなる。



～立ち直りの段階～

現実的なことに関心が向き始める。新しい生き方を模索する。

一般的なプロセスとしては、このように言われていますが、遺された人が抱く感情や経過は一人ひとり違います。自分を責めず、自分の気持ちを大切にしましょう。

心なとき

眠れない、落ち着かない、体調不良、不安でたまらない等の症状が続き、生活に影響が出る場合には、精神的な疾患の可能性もあります。

早めに精神科・心療内科等の専門機関に相談しましょう。

また、気持ちや体験を語り合える場として、自死遺族交流会（分かち合いの会）が開かれています。

あなたは ひとりではありません

助けてくれる人、
支えてくれる人、
悲しみを分かち合ってくれる人が
きっといます。

当センターのホームページで、あす
なろの会の情報や、遺族の方からの
メッセージをご覧いただけます。

長野県精神保健福祉センター
自死遺族の方へ

検索



編集・発行 平成26年8月
長野県精神保健福祉センター
（長野県自殺予防情報センター）
〒380-0928 長野市若里7-1-7
電話：026-227-1810
FAX：026-227-1170

大切な人を 亡くされたあなたへ



長野県精神保健福祉センター

自死によって大切な人を 失ったときの気持ち

人は大切な人を亡くしたとき、いろいろな感情や思いを抱きます。それが自死であれば、なおさらです。そのため、心や体に様々な変化が起こりがちです。それは、自然なことです。

起こり得る一般的な変化

こころの変化

- 自責：自分が悪かったのではないかな
- 抑うつ：何も手につかない、楽しめない
- 怒り：勝手に死んでしまうなんて他罰：あの人のせいだ
- 安心：正直ほっとした など

からだの変化

- よく眠れない
- 疲れやすい
- 食欲がわかない
- 集中できない
- 悲しくなる
- 不安、緊張が高まる など

あすなろの会に 参加してみませんか



あすなろの会（自死遺族交流会）は、大切な人を突然自死で失ったというつらく苦しい気持ちを語り合い、支え合う場です。

つらい気持ちを自分の胸だけにしまっておくのではなく、同じような体験をもつ方たちと、思いを分かち合いませんか？

★開催日程・申し込み先

- ★参加申し込みやご相談は（ ）内の保健福祉事務所等へ
- ★伊那市の方は伊那市役所健康推進課へ（0265-78-4111 内線2334）
- ★希望の会場にご参加いただけます。

北信：毎月第2土曜日
（長野・北信・長野市保健所）
中信：奇数月第4土曜日
（松本・大町・木曽）
佐久：年数回開催（佐久）
上田：年数回開催（上田）
南信：年数回開催
（伊那・飯田・諏訪・伊那市）

安心して参加いただくために

- この会で話したことはこの場だけにとどめるようにしています。
- 他の人の批判や評価をせず、お互いの話によく耳を傾けるようにしています。
- 気の進まないときには、無理して話さなくてもよいです。



- ★時間 いずれの会場も13:30～15:30
- ★場所 申し込み時にお伝えします。
- ★費用 100円（お茶代）
- ★対象 家族を自死で亡くされた方（自死された方の親・配偶者きょうだい・子）
★参加者は家族を自死で亡くされた方に限定しています。
- ★その他 秘密は守られます。

★あすなろの会についてのお問い合わせ
長野県精神保健福祉センター
☎ 026-227-1810
（平日 8:30～17:15）

ご相談ください



心の健康に関すること
不安・悩み事の相談

こころの健康相談統一ダイヤル

（長野県精神保健福祉センター）

（平日 9:30～16:00）

「身内が自死してつらくてどうしようもない」「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」等自殺に関する専門相談電話です。
☎ 0570-064-556

長野いのちの電話

（年中無休 11:00～22:00）
☎ 026-223-4343

長野県内の保健福祉事務所

（健康づくり支援課・保健師による相談）

佐久保健福祉事務所	☎ 0267-63-3164
上田保健福祉事務所	☎ 0268-25-7149
諏訪保健福祉事務所	☎ 0266-57-2927
伊那保健福祉事務所	☎ 0265-76-6837
飯田保健福祉事務所	☎ 0265-53-0444
木曽保健福祉事務所	☎ 0264-25-2233
松本保健福祉事務所	☎ 0263-40-1938
大町保健福祉事務所	☎ 0261-23-6529
長野保健福祉事務所	☎ 026-225-9045
北信保健福祉事務所	☎ 0269-62-6104

長野市

長野市保健所 健康課 ☎ 026-226-9960



福祉、法律などの相談

長野県内の保健福祉事務所（福祉課）
各市福祉事務所
町村福祉担当部署

福祉、生活にかかわる相談窓口です。

長野県社会福祉協議会

（平日 9:00～17:00）
☎ 026-226-0110

日常生活、福祉サービスなどにかかわる相談窓口です。

法テラス

（平日 9:00～17:00）
長野 ☎ 050-3383-5415
松本 ☎ 050-3383-5417

長野県弁護士会

（平日 9:00～17:00）
☎ 026-232-2104

法律問題にかかわる相談窓口です。

