

～大切な人を自死で亡くされた方にわたしたちができること～

大切な人を自死で亡くされた方は、深い悲しみや寂しさだけでなく、自責感、怒り、無力感などの様々な感情の変化が起こると言われています。

さらに、周りの人が安易に自死の理由を決めつけることや、「どうしてこんなことに」「なぜ防げなかったの?」などの言葉かけによって、傷つくことがあります。そういった心情に配慮し、「苦しく大変な思いをされたんだ」という気持ちで寄り添うことが大切です。

一方的な考えや意見を
押し付けない

孤立しないよう
寄り添い見守る

安易な励ましや詮索はせず
想いを受け止める

あなたの周りに、大切な人を自死で亡くされ、つらい思いや困りごとを抱えている方がいらっしゃいましたら、安心して胸の内を話し、困りごとを相談できる場所があることをお伝えください。



■ 遺族同士で思いを語り合う集いを開催しています ■

リメンバー名古屋自死遺族の会	～こころの居場所～ AICHI自死遺族支援室	Dearest (ディアレスト)
《偶数月に開催》	《奇数月に開催(1月を除く)》	《奇数月に開催》
FAX 050-3588-8097 E-mail remember_nagoya@yahoo.co.jp ホームページ http://will.obi.ne.jp/remember/	E-mail cocoroibasyo@yahoo.co.jp ホームページ https://cocoroibasyo.org/	E-mail the.dearest1@gmail.com ホームページ http://dearest.heya.jp/ ※家族ではないけれども大切な人を亡くした方の会です

※新型コロナウイルス感染症の影響により、方法を変更して実施または中止となる場合があります。各団体のHPにてご確認ください。

■ 大切な人を自死で亡くした方を対象とした主な相談窓口 ■

相談窓口	電話番号	相談受付時間	備考
愛知県精神保健福祉センター	052-962-5377	第3木曜日 14:00～15:30 (予約は平日9:00～12:00、 13:00～16:30)	面接相談・予約制 (名古屋市を除く愛知県内にお住まいの方)
名古屋市精神保健福祉センター こころば	052-483-2095	第3火曜日 10:00～12:00 (予約は平日8:45～17:15)	面接相談・予約制 (名古屋市内にお住まいの方)

7月25日から31日は肝臓週間です 毎年7月28日は「日本肝炎デー」です。



肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれており、肝炎ウイルスに感染しても自覚症状はほとんどありません。そのまま放置しておくことで慢性肝炎から肝硬変、肝がんへと進行していきことがありますので、早期発見がとても重要です。

愛知県の保健所や一部の医療機関では、肝炎ウイルスの無料検査を実施していますので、感染不安のある方やこれまで肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、ぜひ検査を受けてください。

保健所によって、検査の曜日・時間等が異なります。また、検査可能な医療機関についても最寄りの保健所へ事前にご確認ください。

