

大切な人を失うと、大きな悲しみとともに 「こころ」や「からだ」に様々な変化があらわれます。

心の反応

何にも感じられない。
心が麻痺したようだ…

正直ほっとした。

どうして？信じられない。

私のせいじゃないだろうか…

これは現実のことだろうか…

これからどうしようか…

気持ちの様子がさまざまに変わっていき、戸惑うこともあるかもしれません。

- 時がたてば楽になるなんて、うそ。
- この気持ちは経験した人でないとわからない。
- 楽になっては〇〇に申し訳ない気がする。
- 涙がいくらでも出る。
- 誰にも会いたくない…
- 何をしてもイライラする…

体の反応

- 寝つきが悪い、眠りが浅い
- 疲れやすい
- 息苦しい
- 頭痛、めまい
- 食欲がない
- 動悸がする
- 胃腸の調子が悪くなる

悲しみの感じ方や表現の仕方はひとりひとり異なっていますが、それぞれが自然な反応です。周囲の人と違って何もおかしいことはありません。

回復に向けて



- ゆっくり休み、食事を摂りましょう。
- よく眠りましょう。
- 話したい気持ちになれば、安心できる相手に、少し話してみるのもいいかもしれません。
- 自分を責めたり、無理に気持ちを抑え込まないようにしましょう。



日常生活に支障がでてきたり、不調が長期にわたるときには、医療機関や相談機関にご相談ください。

心の不調は自分で気づきにくいこともあります。



周囲の人から相談をすすめられたときにもお電話で一度ご相談ください。

徳島県精神保健福祉センター

TEL 088-602-8911

電話相談：9：00～16：00

(来所相談は予約制になります。)



今どんなお気持ちであなたはこのパンフレットを手にとられたのでしょうか。



「自分のせいではないか。」

「もつとできることがあったのではないか。」

と自分を責めてはいませんか。

無理に元気そうにみせることはありません。

無理に悲しもうとする必要もありません。

周りからの声かけが、かえって辛いと思うこともあるかもしれません。

誰にも頼れないと苦しい思いをしていませんか。

何かお力になれることがあるかもしれません。

誰かに聞いてほしいと思ったとき、一人で抱え込んでしま
いそうな時には、私たちにお声掛けください。

相談機関

○徳島保健所 088-602-8905

○吉野川保健所 0883-24-1114

○阿南保健所 0884-28-9878

○美波保健所 0884-74-7373

○美馬保健所 0883-52-1016

○三好保健所 0883-72-1122

土、日、祝日、年末年始を除く8:30~17:00

○精神保健福祉センター 088-602-8911

土、日、祝日、年末年始を除く9:00~16:00

○とくしま自殺予防センター 088-602-8911

9:00~16:00 (土、日、祝日、年末年始除く)

○青少年こころの電話相談 088-625-6165

毎週火、木、土 15:00~17:00 (年末年始除く)

○いのちの希望(旧 徳島いのちの電話)

088-623-0444(本部)24時間

0884-23-4440(県南)18:00~21:00

0883-76-0444(県西)18:00~21:00/月~金

088-696-4443(県央)14:00~18:00/月~金

【メール相談】<http://www.inochinokibou.or.jp/>

○NPO 法人 Approach For Life Saver(インターネット・メール相談)

<http://www.afls.jp> Ameba ブログ「アプローチ会」で検索可能。

○夜間無料電話法律相談(徳島弁護士会)

088-652-5908、088-652-3017

毎週水曜日 19:00~20:30 (祝日、年末年始除く)

○夜間電話無料相談(徳島県司法書士会)

088-622-1234

毎週月、金 18:00~20:00

(祝日、年末年始、お盆期間を除く)



大切な人を亡くされたあなたへ



徳島県精神保健福祉センター

〒770-0855 徳島県徳島市新蔵町3-80

TEL 088-602-8911

FAX 088-652-2327