

## こころの相談窓口

相談窓口	電話番号	窓口開設時間	
長崎子ども・女性・障害者支援センター（精神保健福祉課）	(095)846-5115	9:00～17:45 月曜～金曜（祝祭日除く）	
西彼保健所地域保健課	(095)856-5159	9:00～17:45 月曜～金曜（祝祭日は除く）	
県央保健所地域保健課	(0957)26-3306		
県南保健所地域保健課	(0957)62-3289		
県北保健所地域保健課	(0950)57-3933		
五島保健所地域保健課	(0959)72-3125		
上五島保健所地域保健課	(0959)42-1121		
壱岐保健所地域保健課	(0920)47-0260		
対馬保健所地域保健課	(0920)52-0166		
長崎市地域保健課	(095)829-1311		8:45～17:30 月曜～金曜（祝祭日は除く）
佐世保市障がい福祉課	(0956)24-1111		8:30～17:15 月曜～金曜（祝祭日は除く）
長崎いのちの電話	(095)842-4343	9:00～22:00（年中無休） 第1・第3土曜日 9:00～翌9:00	
こころの電話	(095)847-7867	9:00～12:00、13:00～15:15 月曜～金曜（祝祭日除く）	
子ども・家庭110番	(095)844-1117	9:00～20:00（祝祭日、年末年始以外）	
ヤングテレホン（警察）	(0120)786714	平日、執務時間中	
24時間子供SOSダイヤル（親子ホットライン）	(0570)078310	24時間	
医療機関	身近な精神科等の医療機関については、各保健所や長崎子ども・女性・障害者支援センター 精神保健福祉課にお問い合わせください。		
自殺対策に取り組む僧侶の会	手紙による相談 宛先：〒108-0073 東京都港区三田4-8-20 往復書簡事務局		

## 遺族のつどい

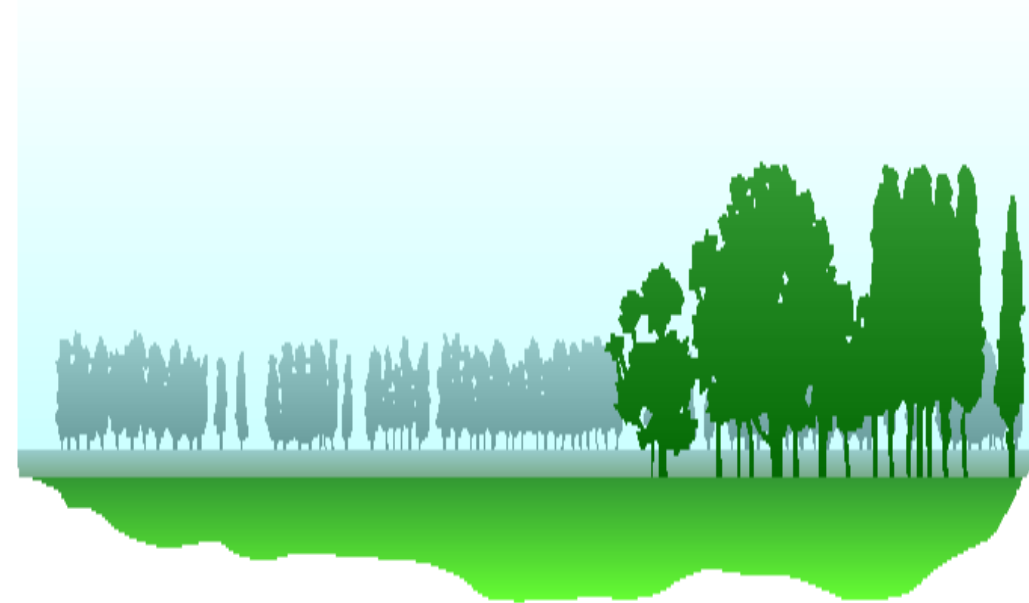
NPO法人 自死遺族支援 ネットワークRe	毎月第2土曜日 10:15～12:30、大村市内で開催 ・NPO法人自死遺族支援ネットワークRe ホームページ： <a href="http://re-network.sakura.ne.jp/">http://re-network.sakura.ne.jp/</a>
あーるいー 長崎市保健所&Re	開催日時、場所については、「広報ながさき」でご確認するか、長崎市保健所までお問合せ下さい。参加にあたっては事前申込が必要です。 ・長崎市保健所地域保健課 TEL:095-829-1153

長崎県自殺対策ホームページ [http://www.pref.nagasaki.jp/syogai/nagasaki\\_jisatsu/index.html](http://www.pref.nagasaki.jp/syogai/nagasaki_jisatsu/index.html)

<2010.3改訂版>

大切な人を自死で亡くされた方へ

—ひとりで抱え込まずに、  
ご相談ください—



長 崎 県  
自殺対策専門委員会

大切な人（強い絆があった人）を亡くす、という体験をした場合には、  
こころや体に様々な変化が起こることがあります。



このように、自殺はのこされた人に強い影響を及ぼします。

親や友人を亡くしたこどもたちは、「友達に親が自殺したなんていうと友達がなくなるかもしれない」「私の責任だ」と思っていますか。でもそう感じることは不思議なことではなく、大人だって同じような体験をした多くの人は同じような思いを持っています。

しかし、そのつらい思いをなかなか周囲の人に打ち明けることができません。

ですから、思いをひとりで抱えることがつらいとき、悲しいときには信頼できる誰かにその思いを語ってみてください。

周囲の人は安易な慰めや非難よりも、その感情をありのままに受け止め、そしてその人に寄り添ってあげてください。

のこされた人がうつ病やパニック障害・ストレス関連障害などの心身の不調をきたすこともめずらしくありません。

必要があれば、こころの病や体の病の専門家に相談することもぜひ忘れないでください。

