

大切な人を自死で亡くされた方を対象とした相談を
山梨県立精神保健福祉センターで行っています。

対 象

山梨県内に在住で
大切な人を自死で亡くされた方

相 談 日 時

要予約

*相談（来所相談）は予約制です
事前に電話でお申し込みください

場 所

山梨県立精神保健福祉センター
（裏面の地図をご覧ください）

申 込 み

山梨県立精神保健福祉センター（自殺防止センター）

TEL 055-254-8651

電話でご予約ください

そ の 他

相談は無料です
秘密は固く守られますので
安心してご相談ください

交 通：甲府駅から約1.5キロ
甲府駅北口バス乗り場から
「塚原行」「千代田湖・上帯那行」
「HANAZONO ホスピタル行」
各バスで約10分
「山梨県福祉プラザ」バス停下車

住 所：〒400-0005
甲府市北新1-2-12
山梨県福祉プラザ内

交通アクセス



大切な人を亡くされた方へ

山梨県立精神保健福祉センター

大きな悲しみを経験した後は、次のような心身の反応が起こりやすくなります。



体の反応

- 睡眠の変化（寝付きが悪くなる・夜中に何度も目が覚める・早朝に目が覚める）
- 体力の低下（疲れやすい・体重が減る・風邪をひきやすくなる）
- 食欲の変化（食欲の不振、空腹感はないのに食べてしまう）
- 胃腸の不調（胃のもたれ、下痢や便秘）
- 全身のだるさ、突然の動悸、めまい、頭痛、肩こり、息苦しさ等

こころや行動の反応

- 何も感じられない、悲しいという気持ちもわからない
- 死という事実が現実だと感じられない
- 今まで楽しかった趣味等に興味が持てない
- 物事が決められなくなったり、集中できなくなる
- 亡くなった人のことが頭から離れない
- 周囲の人のどんな言葉もつらい、人と会いたくない
- 神経過敏になる、イライラする
- 飲酒量・たばこの本数の増加等



あなたが今、感じていらっしゃる様々な辛い思いは大切な人を自死でなくされた方の、ごく自然であたりまえの感情です。そのことで、ご自分を責めたり、不安に思ったりなさらずに、苦しくてどうしようもない今のご自分を大切になさってください。精神保健福祉センターでは、大切な人をなくされた方が安心してお気持ちを語りこころの回復をお手伝いさせていただく相談窓口を開設しています。つらい思いをご自分だけで抱え込まずに話してみませんか。



大切な人を自死で亡くされたとき、人はさまざまな感情を抱き深い悲しみを負います

その結果、心や体にいろいろな変化が起こりがちです
苦しい思いを打ち明けられずに悩んでいませんか？

この思いやささまざまな変化は、ひとりで背負うにはあまりにも大きなものですからひとりで頑張りすぎずに周囲に助けを求めてください

