

大切な人を なくされたあなたへ

大切な人を自死で失うということはとてもつらいことです。

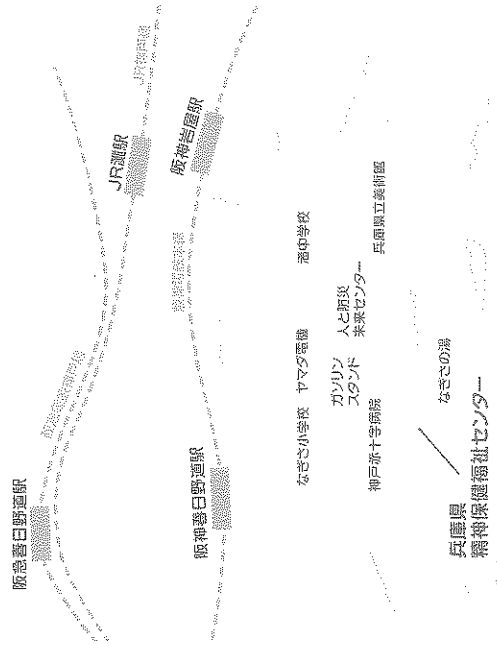
なすべすもなく深い悲しみにおそわれることがあられるかもしれません。
いままで普通にできていたことがとても難しく感じられるかもしれません。
ご家族のなかで悲しみの表現が違ってもいいかもしれません。

気持ちが和らぐとことすら許せないほど自分を責めてしまったりかもしれません。

遭われた人はこのような思いを誰にも話れず、孤立感や孤独感に苦しんでいらしたことでしょう。

でも、つらい気持ちを受け止めてくれる誰かがきっといます。

大切な人を なくされたあなたへ



兵庫県精神保健福祉センター

〒651-0073
神戸市中央区脇浜海岸通1-3-2
☎ 078-252-4980 FAX078-252-4981

兵庫県精神保健福祉センター

相談できます

◆兵庫県精神保健福祉センター

来所相談：火曜日～土曜日

9:00～12:00(予約制)

☎ 078-252-4980

こころの健康電話相談：火曜日～土曜日

9:30～11:30 / 13:00～15:30

☎ 078-252-4987

◆兵庫県こころのケアセンター相談室

電話・来所相談：火曜日～土曜日

9:00～12:00 / 13:00～17:00

(来所相談は予約制)

☎ 078-200-3010

◆健康福祉事務所・市町

お住まいの近くにある健康福祉事務所・

市町担当窓口で相談できます。

◆兵庫県のちと心のサポートダイヤル

月曜日～金曜日 18:00～翌8:30

土・日曜日・祝日 24時間

☎ 078-382-3566

◆神戸のちの電話

月曜日～金曜日 8:30～21:30

土曜日～日曜日 (土)8:30～(日)16:30

祝日 9:30～16:30

※4金曜日～日曜日 (第4金)8:30～(日)16:30

☎ 078-371-4343

◆はりまいのちの電話

14:00～翌1:00

☎ 079-222-4343

分かち合いについて

◆兵庫・生と死を考える会

毎月第1・3土曜日

「わすれな草の会(自死のご遺族)」 10:00～12:00

「ゆりの会(ご遺族どなたでも)」 13:30～16:00

神戸市 / 参加費500円

☎ 078(805)5306 (火・水・金 10:00～16:00)

E-mail: seitoshi@portnet.ne.jp

http://www.portnet.ne.jp/~seitoshi/

◆わかちあいの会・風舎(自死のご遺族)

毎月2日曜日(隔月) 13:30～15:30

神戸市 / 参加費500円

E-mail: f_chrosite@yahoo.co.jp

http://www.geocities.jp/wakachiaihusya/

◆リメンバー神戸(自死のご遺族)

毎月第4日曜日 14:00～16:30

神戸市 / 参加費500円

☎ 078(335)8668

FAX 078(335)8669

E-mail: kobe@hospice.ne.jp

http://rememberkobe.blog119.fc2.com/

◆虹玉の会

自死遺族サポート「虹」

遺族サポート「圃」 ※自死遺族の集いは別に行っています。

毎月第1日曜日 13:30～15:30

三田市 / 参加費100円

FAX 079(568)1335

E-mail: mai@nijutama.net

http://nijutama.net

問合せはFAXあるいはメール

分かち合いの集いの参加は申込み不要

◆多重債務による自死をなくす会

「コアセンター・コスモス」

☎ 080(6159)4733

E-mail: info@cosmos-ikiru.com

http://cosmos-ikiru.com/

電話やメールなどの相談が中心、分かち合いは不定期。

大切な人を亡くしたとき、
こころやからだにはいろいろな変化が起こります。

それは、誰にでも起こることです。

つらい思いを、自分の胸だけにしまっておくのではなく、
相談したり、思いを分かち合いませんか？

分かち合いへの参加を希望する方は、
あらかじめ各団体に連絡をおねがいします。