

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。

なすすべもなく深い悲しみにおそわれるこ
とがあるかもしれません。

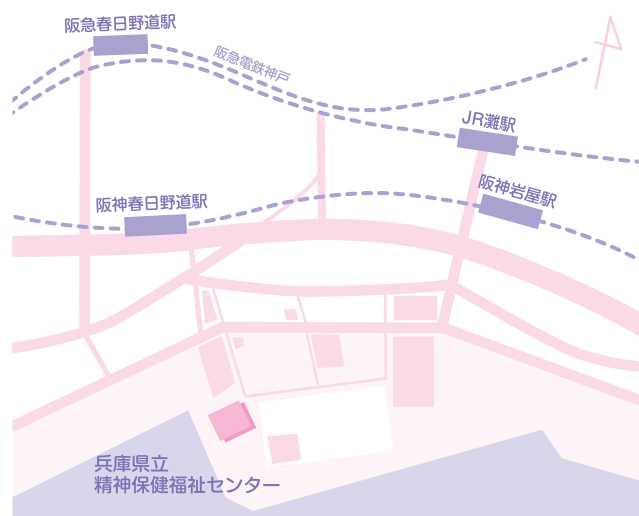
いままで普通にできていたことがとても難
しく感じられるかもしれません。

ご家族のなかで悲しみの表現が違うかもし
れません。

気持ちが和らぐことすら許せないほど自分
を責めてしまうかもしれません。

遺された人はこのような思いを誰にも語れ
ず、孤立感や孤独感に苦しんでいらっしゃる
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。



兵庫県立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 FAX 078-252-4981

相談できます

◆兵庫県立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。

◆神戸いのちの電話

月曜日～金曜日 8:30～20:30
土曜日 8:30～翌16:30
祝日 9:30～16:30
☎078-371-4343

◆はりまいのちの電話

14:00～翌1:00
☎079-222-4343

亡くなった人のことが
頭から離れない

疲れやすい
眠れない

大切な人を亡くしたとき、
こころやからだにはいろん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？



分かち合いに参加しませんか？

兵庫・生と死を考える会

【分かち合い】
毎月第3土曜日 17:00～19:00
カトリック夙川教会 / 参加費 800円

☎078-805-5306
E-mail seitoshi@portnet.ne.jp
<http://www.portnet.ne.jp/~seitoshi/>

わかちあいの会 風舎

【分かち合い】
毎月第2日曜日 13:30～15:30
あすてっぷ神戸など / 参加費 1,000円

E-mail r_chrosite@yahoo.co.jp
<http://www.geocities.jp/wakachiaihusya>

リメンバー神戸

【分かち合い】
奇数月いずれかの日曜日 14:00～16:30
あすてっぷ神戸など / 参加費 500円

FAX 078-747-5340
E-mail ryanryan@mta.biglobe.ne.jp
<http://www.hospice.jp/jishi-izoku/kobe/index.html>

多重債務による自死をなくす会

【分かち合い】
2ヶ月に1回
ひょうごボランティアプラザなど / 参加費 500円

☎078-371-3577
【相談できます】(9:00～20:00)
公開携帯 080-6159-4730
080-6159-4733
080-6159-4741

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。