

# あなたに寄り添う人がいます

ひとりで抱え込まないで、  
相談してください。

## こころの健康について

■各保健所・支所：裏面をご覧ください。

■広島県立総合精神保健福祉センター

☎ 082-884-1051

面接相談(予約制) 平日 9時～17時

■広島市精神保健福祉センター

☎ 082-245-7731

電話相談 月～金(祝日・年末年始・8月6日を除く) 8時30分～17時

面接相談(予約制) 月～金(祝日・年末年始・8月6日を除く) 9時～17時

### 【電話相談】

■広島県こころの悩み相談

☎ 080-1577-4774

月・火・木・金(祝日・年末年始を除く)  
9時～12時/13時～16時

■こころの電話

☎ 080-8230-6037

水・土(祝日を除く) 9時～12時/  
13時～16時30分

■広島いのちの電話

☎ 082-221-4343

(24時間年中無休)

☎ 0120-375-568

(毎月20日8時～20時)

■【救急受診相談】

■精神科救急情報センター

☎ 082-892-3600

(24時間受付)

## 経済や生活の問題について

### 【多重債務など消費生活相談】

■広島県生活センター

☎ 082-223-6111…消費生活相談(メール相談 24時間受付)

☎ 082-223-8811…県民相談(離婚・相続・個人間トラブルなど)

電話相談・面接相談 平日 9時～17時

### 【法的トラブルに関する相談】

■法テラス広島

☎ 0570-078352 (ナビダイヤル)

IP電話、プリペイド携帯、海外からの通話不可

☎ 0503383-5485 (IP電話)

業務時間 平日 9時～17時

(面談による情報提供は16時まで)

(祝休日・年末年始を除く)

■法律相談センターひろしま

☎ 082-225-1600

毎日10時10分～16時25分

予約受付 9時30分～16時

### 【遺された子どもの相談】

■あしなが育英会(奨学金貸与・給付、心のケア)

☎ 0120-77-8565 (フリーダイヤル)

平日 9時～16時

### 【生活・福祉に関する困りごと】

各地域の民生委員・各市町の社会福祉協議会にお問い合わせください。

## 相談窓口

| 相談窓口  | 電話番号                    |
|---|-------------------------|
| 西部保健所 (大竹市・廿日市市)                              | 0829-32-1181            |
| 広島支所<br>(安芸高田市・府中町・海田町・熊野町・<br>坂町・安芸太田町・北広島町) | 082-513-5521            |
| 呉支所<br>(江田島市)                                 | 0823-22-5400            |
| 西部東保健所<br>(竹原市・東広島市・大崎上島町)                    | 082-422-6911            |
| 東部保健所<br>(三原市・尾道市・世羅町)                        | 0848-25-4640            |
| 福山支所<br>(府中市・神石高原町)                           | 084-921-1413            |
| 北部保健所<br>(三次市・庄原市)                            | 0824-63-5185            |
| 呉市  | 西保健センター<br>0823-25-3542 |
|   | 東保健センター<br>0823-71-9176 |
| 福山市保健所  | 084-928-3421            |
| 広島県立総合精神保健福祉センター                              | 082-884-1051            |
| 広島市精神保健福祉センター                                 | 082-245-7731            |
| 各市町の精神保健福祉担当課                                 | 各市町にお尋ね<br>ください         |

## 県内の分かち合いのつどい



令和6年4月

発行/広島県立総合精神保健福祉センター

大切な人を  
自死で亡くされた  
あなたに

分かち合いのつどいや  
相談機関のご案内

広島県

大切な人を突然亡くし、こころやからだ、日々の暮らしにも変化がもたらされたかもしれせん。

それは、誰にでも起こることです。

眠れない  
疲れやすい

からだの変化

亡くなった人のことが  
頭から離れない  
なにもする気になれない

こころの変化

気持ちがコントロール  
できない  
家族の中に  
強いストレスが生まれた

くらしの変化

生活費に困る  
借金の返済は？

ひとりで抱え込まないで  
おはなしを聴かせてください。

ひとりではありません。  
気持ちを語り合い支え合う場があります。

さまざまなつらい思いや悲しみ、混乱、自責の念…こうした思いは、大切な人を失った方の自然な感情だと言われています。

悲しみの感じ方や表現の仕方はそれぞれ異なりますが、気持ちを抑え込まず、時にはありのままの感情を吐き出すことも大切だと思います。

お気持ちが向いたときに、分かち合いのつどいに参加してみませんか？

## 自死遺族の分かち合いのつどいとは

自死により大切な人を亡くした方が集まって、お互いに色々な気持ちを語り、ともに分かち合う場です。

治療や指導を行う場ではありません。

これから生きていくためのつどいが、広島県内各地で開催されています。



自死により大切な人を亡くされた方々がさまざまな思いを語り、遺された苦しみや悲しみをもとに分かち合い、支え合うことによって、こころの安らぎを取り戻していかれることを願っています。

## 運 営

県立総合精神保健福祉センターのスタッフが、語り合いの場をお手伝いします。

会場案内には「自殺・自死」の文字や言葉は使用していません。

## つどいの内容

- 自死でご家族や大切な人を亡くした方のつどいです
- グループでの分かち合い(語り合い)の場をもちます
- 無理にお話しされる必要はありません
- 安心して語り合えることを大切にしています
- お住まいやお名前は匿名でもかまいません
- 個人の秘密や情報は守ります
- 宗教の勧誘、セールスなどはお断りしています

開催日時・場所については別添案内をご覧ください。

