

名古屋市にお住まいの方へ

大切な人を亡くされたあなたへ

● 身近な人を自死で亡くされたあなたのために ●

別冊

名古屋市では、これまでに自死遺族向けのリーフレットを2種類作成しています。
どうぞ、参考になさってください。
ご希望の際は 名古屋市精神保健福祉センター ここらぼ (483-2095) まで。



大切な人を突然に自死で亡くされた方の気持ちに寄り添い、苦しみを和らげるため、作成されました。



大切な人を自死で亡くした子どもの苦しみを和らげるため、自死遺児の保護者向けに作成されています。

名古屋市



こんなとき、どこに相談すればよいのでしょうか。



考えがまとまりません。話を聴いてもらいたいのか、誰とも話をしたくないのか
何から手をつけたらよいのかもわかりません。

→まずは、お電話してください。

「名古屋市精神保健福祉センター こころぼ」(電話番号：052-483-2095) まで。

「自死遺族相談」を実施しています。毎月第3火曜日 10：00～12：00（1回2組・予約制）

〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18

ホームページ：<http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0.html>

大切な人を自死で亡くしたとき、人は複雑な感情を抱きます。生活上の悩みや手続き上の困りごととも生じます。悩みを整理し、必要な情報をお伝えします。当センターにて対応できない相談については、内容に応じて他の相談窓口をご案内いたします。



誰かに話を聴いてもらったら少しは楽になるのでしょうか。
身近に相談できる人がいません。家から出るのがおっくうです。

→電話相談をご利用ください。

寂しい時や苦しくてたまらない時など、お気軽に電話をしてください。

相談は無料・通信料のみ相談者の負担となります。

名古屋市精神保健福祉センター こころぼ 『こころの健康電話相談』		Tel：052-483-2215 (年末年始、祝日を除く月～金曜日、 12：45～16：45)
名古屋いのちの電話		Tel：052-931-4343 (24時間、年中無休)
自死遺族傾聴電話 (NPO法人「グリーフケア・サポートプラザ」主催)		Tel：03-3796-5453 (火・木・土曜日 10：00～18：00)
定例電話相談 (一般社団法人「日本臨床心理士会」主催)		Tel：03-3813-9990 (毎週金曜日 9：00～12：00、毎週月曜日～ 金曜日 19：00～21：00) ※祝日を除く
特定非営利活動法人 国際ビフレンダーズ	東京自殺防止センター	Tel：03-5286-9090 (年中無休 20：00～翌朝6：00、 毎週火曜日のみ 17：00～翌朝6：00)
	大阪自殺防止センター	Tel：06-6260-4343 (毎週金曜日 13：00～日曜日 22：00)
	あいち自殺防止センター	Tel：052-870-9090 (毎週金曜日 20：00～23：00)

♡ 自責の念や深い悲しみなど、自分の気持ちをコントロールできません。
自分も生きていることがつらいという気持ちが浮かんでしまいます。

→**ご自分ひとりで対処していくのはたいへんです。**

医療機関へ受診することで、楽になることがあります。

精神科や心療内科でどのような治療が行われるのかは、本編（P 7 ～）をご覧ください。

たくさんある中からどの医療機関に受診したらよいかで悩まれた場合は、通いやすい距離にある医療機関を選ぶという選択肢もあります。

また、名古屋市内各区にある保健センター（裏ページ）でもご相談を受けたり、お住まいの近くの医療機関の紹介などを行っています。

♡ 遺された子どもを前に、とまどいを感じています。

→**あしなが育英会**

自死に限りませんが、子どもを対象とした集いや進学等の奨学金についてのご相談ができます。

ホームページ：<https://www.ashinaga.org>

名古屋市では、大切な人を自死で亡くした子どもの苦しみを和らげるために「自死遺児の保護者であるあなたへ」というリーフレットを作成しています。参考にお手にとってご覧ください。

♡ 借金の返済や、相続問題など、やらなければいけないことが山積みです。

→**抱えている民事法律問題全般について、弁護士が相談に応じます。**

市民相談室の法律相談（予約制・面接相談）

相談日時：月曜日から金曜日（祝休日及び年末年始を除く）、

午後 1 時から午後 4 時（1 回 20 分）

受付電話：052-953-7584

予約受付時間：午前 8 時から午後 9 時

その他にも、弁護士会や司法書士会による相談など、専門相談窓口があります。

また、どこへ相談したらいいかわからないときは、法テラス（日本司法支援センター）コールセンター（0570-078374）において情報提供を受けることができます。

（月～金9:00～21:00、土～17:00）

大切な人を自死で亡くした時、経済的なことやお子さんのこと、就労の問題など、生活していく上でさまざまな変化を余儀なくされたり、問題が生じたりしがちです。

この別冊に取り上げた相談窓口で、すべての問題を網羅し、対応できるということではありませんが、抱えている問題のどの部分から整理していくべきか、取組んでいくべきか、一緒に考えていけるような相談窓口を掲載しました。

♥ 保健センターってどのようなところですか。

精神保健福祉相談員などが心の健康に関する相談や診療にあたっての相談を随時行っておりますので、お問合せください。

また、「自分が病気かもしれないので相談したい。」ということでしたら、週1回行っている精神科医師による面接相談（予約制）をご利用いただくこともできます。

● 名古屋市保健センター

保健センター名	電話番号	保健センター名	電話番号
千種保健センター	753-1981	熱田保健センター	683-9682
東保健センター	934-1217	中川保健センター	363-4461
北保健センター	917-6572	港保健センター	651-6509
西保健センター	523-4616	南保健センター	614-2812
中村保健センター	481-2294	守山保健センター	796-4622
中保健センター	265-2261	緑保健センター	891-3621
昭和保健センター	735-3962	名東保健センター	778-3112
瑞穂保健センター	837-3267	天白保健センター	807-3914

名古屋市精神保健福祉センター ここらば

電話番号:052-483-2095 FAX番号:052-483-2029

〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4丁目7番地の18

<http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/22-5-3-0-0-0-0-0-0-0-0.html>

（窓口の情報は、平成30年4月末現在のものです。）

※このリーフレットは再生紙を使用しています。