



令和7(2025)年度『自死遺族等特定相談』のご案内



* 目的

一般に自殺者1人に対して、その家族、友人など身近な人、最低6人が深刻な心理的な影響を受けるといわれています。

遺された方に早期に適切なケアを実施して、こころの傷を最小限にとどめることとともに、そのことと併せて、医療問題、多重債務などの生活問題を抱えた方に対しては、他機関とも連携して総合的なケアを行うことを目的に実施いたします。

自殺は身近な人の心身に様々な変化を与えます

気持ちの変化

- ・涙が止まらない
- ・自分を責める
- ・絶望する
- ・何もする気が起きない
- ・故人に対して強い怒りを感じる
- ・故人の死を納得できず自問自答する
- ・事実を認めたくない
- ・他人を責める
- ・自分も死にたい

体調・行動の変化

- ・体重が落ちた
- ・食欲がない
- ・疲労感が抜けない
- ・思い出の場所に行けない
- ・ゆっくり休みたい

人間関係の変化

- ・人の集まるところを避ける
- ・新しい人との付き合いもストレスを感じる
- ・自死したことを隠す
- ・家族とも自死の話題に触れられない

* 対象者

近親者（家族のほか、友人、知人関係者などを含む）を自殺で亡くし、主に心理的な面で深刻な影響を受けた方。

* 日 時

毎月1回 第3水曜日 午後1時30分～

※ 相談の日時は相談者の方の御都合等により、調整することができます。

* 相談について

心理職、保健師等が相談を担当し、必要に応じて、医療機関や自死遺族支援グループなど、他の専門機関・団体を紹介することもあります。

* 会場および問い合わせ先

栃木県精神保健福祉センター（宇都宮市下岡本町2145-13）

TEL 028-673-8452