

## こころの相談窓口について

月～金曜日 8:30～17:15（祝祭日、年末年始を除く）

名称	管轄区域	住所・電話番号
県西健康福祉センター	鹿沼市、日光市	鹿沼市今宮町 1664-1 TEL 0289-62-6224
今市健康福祉センター	日光市	日光市瀬川 51-8 TEL 0288-21-1066
県東健康福祉センター	真岡市、益子町、茂木町、 市貝町、芳賀町	真岡市荒町 116-1 TEL 0285-82-2138
県南健康福祉センター	栃木市、小山市、下野市、 上三川町、壬生町、野木町	小山市犬塚 3-1-1 TEL 0285-22-6192
栃木健康福祉センター	栃木市、壬生町	栃木市神田町 6-6 TEL 0282-22-4121
県北健康福祉センター	大田原市、矢板市、那須塩原市、 さくら市、那須烏山市、塩谷町、 高根沢町、那須町、那珂川町	大田原市住吉町 2-14-9 TEL 0287-22-2259
矢板健康福祉センター	矢板市、塩谷町、高根沢町、 さくら市	矢板市鹿島町 20-22 TEL 0287-44-1297
烏山健康福祉センター	那須烏山市、那珂川町	那須烏山市中央 1-6-92 TEL 0287-82-2231
安足健康福祉センター	足利市、佐野市	足利市真砂町 1-1 TEL 0284-41-5895
精神保健福祉センター	県内全域	宇都宮市下岡本町 2145-13 TEL 028-673-8785

大切な人をなくされた方へ

身近な方との突然の別れを迎えた場合、受け止めることがとても難しいことがあります。

悲しみは時とともに少しずつ少しずつ穏やかなものになっていきますが、その過程は人それぞれです。

お一人で抱え込まず、相談することで気持ちが和らぐことがあります。

こんな変化が起こることも

### 気持ちの変化

- 涙が止まらない
- 自分を責める
- 怒りやすくなる
- 生活に充実感がない
- 取り残された感じがする
- 何もする気が起きない
- 死を納得できずに自問自答する
- 今まで楽しんでやれたことが楽しくない
- 事実を認めたくない
- 他人を責める
- 誰にも会いたくない
- 私は役に立たないと思う

### 体調・行動の変化

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

\*心がけてみてください\*

- むりはせず、休みを取る
- 食事と水分を意識して摂る
- 抱え込まず、誰かに話して支えてもらう、誰かにそばにいてもらう
- 気分転換をする（軽い運動、趣味、読書等）
- 自分のための時間を持つ

多くの場合、辛い状態は少しずつよくなっていきますが、1か月以上心身の不調が続く場合には、医療機関の受診や裏面のこころの相談窓口の利用を考えてみましょう。