

自分を責めないでください

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。

その結果、心や身体、行動にいろいろな変化が起こることがあります。

この変化は、深い悲しみや苦しみからあなた自身を守るための自然な反応です。

自分を責めたり、気持ちを抑え込んだりしないでください。

つらい症状が長引く時は、相談機関や医療機関に相談してみることも必要です。

起こりやすい変化

心

- 死という事実が現実だと感じられない
- 悲しいという気持ちが起きない
- 世の中のできごとに無関心になる
- 今まで楽しかったことなどに興味を失う
- 物事を決められない
- 物事に集中できない
- 無性に不安になる
- 亡くなった人のことが頭から離れない
- 激しい怒りや恨みの感情をもつ
- 自分を強く責める
- 死にたいと考えてしまう

起こりやすい変化

身体

- 睡眠の変化（眠れない、すぐ目が覚めるなど）
- 体力の低下、疲れやすい、常にだるい
- 食欲の変化（食欲不振、過食など）
- 胃腸の不調
- 胸がしめつけられる、動悸がする
- 血圧の上昇や低下
- 呼吸の乱れ（息苦しい、息切れなど）
- 頭痛や吐き気
- 白髪や抜け毛の増加
- 持病の悪化

起こりやすい変化

行動

- 誰にも会いたくない
- 家の中にひきこもる
- 友人や周囲の人に対して怒り妬みを感じる
- 今までできていた行動ができなくなる
- 思い出すことを避ける
- じっとしているのがつらくて落ち着かない
- 怒りっぽくなる
- 忍耐力が乏しくなる
- 危険な行動をとってしまう

大切な人を亡くされて、「自分のせいではないか」、「あの時ああすればよかった」と自分を責め続けていませんか？
自死であるという理由で、誰にも話すことができず、たった一人でつらい思いを抱えていらっしゃるの、あなただけではありません。
どうぞ一人で抱え込まないでください。
安心して話せる場所があります。

一人でつらい思いをしていませんか？

困っていることや、「思い」を安心して話せる場所があります。

自死遺族の思いを語る集い「癒しの会」

ご遺族が安心して気持ちを分かち合える場です。
詳しくは下記へお問い合わせください。

TEL 011-622-5190(代表)
札幌こころのセンター

月曜日～金曜日(年末年始、祝日を除く) 8時45分～17時15分

来所相談(予約制)

札幌こころのセンター

TEL 011-622-5190(代表)

月曜日～金曜日(年末年始、祝日を除く) 8時45分～17時15分

電話相談

札幌こころのセンター 心の健康づくり電話相談

TEL 011-622-0556 平日: 9時～17時
(年末年始、祝日を除く)

TEL 0570-064-556 平日: 17時～21時
土日祝: 10時～16時
(年末年始を除く)

北海道いのちの電話

TEL 011-231-4343 24時間 365日

自殺予防いのちの電話フリーダイヤル

TEL 0120-783-556 毎月10日8時
～11日8時

自殺予防いのちの電話ナビダイヤル

TEL 0570-783-556 午前10時～午後10時
365日

その他の相談窓口

まもろうよ ころ(厚生労働省)

悩みを抱えている方の事情や年代、希望する相談方法に合わせ、選べる相談窓口があります。

まもろうよ ころ

検索

