

[本文へジャンプ](#)名古屋市いのちの支援サイト 

こころの絆創膏 ~絆でまもる いのちのあかり~

① 名古屋市 様々な悩みに関する相談窓口の情報などを紹介するサイトです。

 [検索](#)[悩みを抱えたあなたへ](#)[相談窓口・自助グループ等検索ページ](#)[問題別の事例](#)[このようなことにお困りではありませんか？](#)[大切な方を心配しているあなたへ](#)[うつのサインと対応](#)[対象者別のうつ](#)[うつと睡眠](#)[うつとアルコール](#)[働く人のうつ](#)[ゲートキーパー養成研修ウェブ学習 \(外部リンク\)](#)[関連相談会イベント情報](#)[関連相談会・イベント情報](#)[マンガコンテスト](#)[医療機関一覧](#)[医療機関一覧 \(PDFファイル\)](#)[精神科医療についてのQ&A](#)[カウンセリングについてのQ&A](#)[こころのドクターナビ \(外部リンク\)](#)[自死遺族の方へ](#)[大切な人を自死で亡くされた方へ](#)[自死遺児の保護者の方へ](#)[自助グループの紹介](#)[関連リンク集](#)[新型コロナウイルス感染症関連](#)[あいちこころのサポートLINE相談 \(外部リンク\)](#)[関連リンク集](#)[みんなの意見](#)[文字の拡大縮小](#)[サイトマップ](#)[MENU](#)



[こころの絆創膏 - 絆でまもるいのちのあかり -](#) > [自死遺族の方へ](#) > 大切な人を自死で亡くされた方へ

✿ 大切な人を自死で亡くされた方へ

愛する人を突然に自死で亡くされ、今、あなたは、悲しみや混乱の中にいらっしゃるかもしれません。

「なぜ?」、「どうして?」という思いで、胸がはりさけそうなお気持ちでしょう。

悲しみや寂しさだけでなく、ご自分を責めたり、どうにもならない無力感などの感情の渦の中にもいらっしゃるかもしれません。

また、感情だけでなく、あなたの体の状態や行動にもさまざまな変化が起こっているかもしれません。

その上、経済的なことや子育ての問題など、生活の上でも大きな変化を余儀なくされたり、さまざまな問題が生じてきているかもしれません。

この思いは、そして、これらのさまざまな変化は、あなただけではなく、愛する人を自死で亡くされた時、多くの皆様がごくごく自然に体験されます。

あなたは一人ではありません。

私達は、あなたの悲しみやつらさに寄り添いたいと思い、また、あなたの苦しみを少しでも和らげることができればと願い、相談の実施やリーフレットの作成をしています。

あなたのお心を少しでも癒すことができれば...と、心から願っています。

(- 自死遺族の会からのメッセージ -)



身近な人を自死で亡くされたあなたのために

- ◎ [死別後に起こりやすい、心と体と行動の変化について](#)
- ◎ [子どもに起こりやすい、心と体と行動の変化について](#)
- ◎ [遺された人が抱きやすいさまざまな感情について](#)
- ◎ [つらい時に助けになるものは](#)
- ◎ [精神科医療についてのQ&A](#)
- ◎ [カウンセリングについてのQ&A](#)
- ◎ [自助グループについてのQ&A](#)



- ▶ [「大切な人を亡くされたあなたへ」\(本冊\) \(PDFファイル・5,223KB\)](#)



- ▶ [「大切な方を自死で亡くされたあなたへ」\(折り畳み版リーフレット\) \(PDFファイル・1,472KB\)](#)



主な相談機関

🕒 [こんなとき、どこに相談すればよいのでしょうか](#)



▶ [「大切な人を亡くされたあなたへ」\(別冊\) \(PDFファイル・2,658KB\)](#)



[▲ページの先頭へ](#)

自死遺族の方へ

- ❖ [大切な人を自死で亡くされた方へ](#)
- ❖ [自死遺児の保護者の方へ](#)
- ❖ [自助グループの紹介](#)



相談又はお問い合わせ
窓口の検索

- ▶ [アクセシビリティについて](#)
- ▶ [個人情報の取り扱いについて](#)
- ▶ [免責事項・リンクについて](#)
- ▶ [ご意見・お問い合わせ](#)

▶ [悩みを抱えたあなたへ](#)

- [相談窓口・自助グループ等検索ページ](#)
- [問題別の事例](#)
- [このようなことにお困りではありませんか？](#)

▶ [大切な方を心配しているあなたへ](#)

- [うつのサインと対応](#)
- [対象者別のうつ](#)
- [うつと睡眠](#)
- [うつとアルコール](#)
- [働く人のうつ](#)

▶ [関連相談会・イベント情報](#)

- [関連相談会・イベント情報](#)
- [マンガコンテスト](#)

▶ [医療機関一覧](#)

- [医療機関一覧 \(PDFファイル\)](#)
- [精神科医療についてのQ&A](#)
- [カウンセリングについてのQ&A](#)
- [こころのドクターナビ \(外部リンク\)](#)

▶ [自死遺族の方へ](#)

- [大切な人を自死で亡くされた方へ](#)
- [自死遺児の保護者の方へ](#)
- [自助グループの紹介](#)

▶ [関連リンク集](#)

- [新型コロナウイルス感染症関連](#)
- [あいちこころのサポートLINE相談 \(外部リンク\)](#)
- [関連リンク集](#)
- [みんなの意見](#)



Copyright © 2010 こころの絆創膏. All rights reserved.