

大切な人を自死で 亡くされた方を対象とした主な

相談窓口

面接相談（相談は無料）

名古屋市では、自死遺族の方等のこころの相談を、予約制で受け付けています。
当センターで対応できない相談内容には、他の相談窓口をご紹介します。

●名古屋市精神保健福祉センターこころば『自死遺族相談』

予約電話番号：052-483-2095 〒453-0024 名古屋市中村区名楽町4-7-18

電話相談（相談は無料・通話料のみ相談者の負担）

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。

●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時45分～16時45分）

●名古屋いのちの電話

TEL：052-931-4343（24時間、365日）

●自死遺族傾聴電話（認定NPO法人グリーフケア・サポートプラザ）

TEL：03-3796-5453（火・木・土曜日11時～16時）

●定例電話相談（一般社団法人日本臨床心理士会）

TEL：03-3813-9990（毎週金曜日9時～12時、月～金曜日19時～21時）※祝日を除く

●グリーフプラザともに 電話（LINE 通話）相談

LINE ID：@700tgyoc

（毎月第2・4火曜日21時30分～25時※最終受付は24時30分）

ホームページ：https://www.griefplaza-tomonai.com/



その他、様々な悩みに関する相談窓口は…

ウェブサイト「こころの絆創膏」

で検索してください。ウェブサイト：https://www.inochi-akari.city.nagoya.jp/



【発行】名古屋市 2016年3月（第1版）
2019年3月（第2版）
2021年3月（第3版）
2023年3月（第4版）
2024年3月（第5版）

自死遺族支援リーフレット③

大切な人を 自死で亡くされた あなたへ



名古屋市

記念日反応

亡くなった人の命日や誕生日、結婚記念日など、亡くなった人との思い出が深い特別な日が近づくと、気持ちが落ち込んだり、体調が崩れたりするなど、亡くなった直後のような症状が再現することがあります。これらは、『記念日(命日)反応』といわれて、大切な人を亡くした方にはよく起こります。

記念日反応



この変化は、深い悲しみや苦しみから、あなたが自身を守るための自然な反応です。つらい症状が頻くときには、ひとりで抱え込まず、かかりつけ医や専門機関にご相談ください。

大切な人を自死で亡くした時、人は様々な感情を抱きます。その結果、心や体、行動にいろいろな変化が起こることがあります。



行動の変化

- 誰とも会いたくない、誰とも話をしたくない
- 家で過ごすことが多くなる
- 今まで普通にできていた行動ができなくなる
- 出かけることが減る、反対に思いつく場所を訪ねたいという気持ちになる
- じっとしていることがつらく、落ち着かない
- 危険な行動をとってしまう

体の変化

- 睡眠の変化（眠れない、目が覚めるなど）
- 怖い夢を見るようになった
- 常にだるい感じがする
- 風邪をひきやすいなど、体力が低下する
- 食欲がなくなる
- 胃が重たくなったり、下痢が続いたりする
- 頭痛や吐き気、めまい、頭重感がある
- 胸がしめつけられる、ドキドキする

心の変化

- 死という事実が現実だと考えられない
- 悲しいという気持ちさえ起きない
- 世の中の出来事に無関心になる
- 集中力や決断力、忍耐力が乏しくなる
- 理由もなく不安になったり、苛立ったりする
- 激しい怒りや恨みの感情を持つ
- 自分自身を強く責める

～大切な人を自死で亡くされた方に起こりやすい心と体と行動の変化～

こんな変化はありませんか？

遺された人が抱きやすい さまざまな感情について

大切な人を自死で亡くした時、人は様々な複雑な感情を抱きます。自分が人と違うのではないかと不安に思ったり、このような思いを抱く自分を責めたりしないでください。

あなたが今感じているさまざまなつらい思いは、遺された方にとってごく自然な感情なのです。



1 「なぜ、自殺をしなければならなかったの？」

➡ 「なぜ？」の答えは、誰にもわからないことです

大切な人が自死をした『理由』を探し求めるのは、遺された方としては当然の思いでしょう。

しかし、自死の原因は一つだけではなく、さまざまな出来事が複雑に絡み合っているのだといわれています。

2 「自分ひとりで死んでしまって、私をこんなに苦しめて」

➡ 「死」しか見えない状況だったのだといわれています

「私がいるのに、なぜあの人は自殺をしたのだろう？私のことは大事じゃなかったの？」というように、あなたは、自死をした本人に対して、激しい怒りの感情を抱いたり、強い無力感や取り残されたような思いを感じたりしているのかもしれません。

しかし、自死した人は、目の前に『死』しか見えない、他には何も見えない状況だったのだといわれています。その人の自死という選択は、決してあなたへの拒絶ではありません。

3 「私が気づいてあげていれば…」 「私が、ああしていたら…」

➡ 自死に至る理由は複雑です。あなたの責任ではありません

あなたは今、自分を激しく責め、後悔しているのかもしれませんが、しかし、あなたがどんなに必死に声をかけたとしても、どうすることもできなかったのかもしれません。自死のような複雑な問題に、あなた一人が責任を負えるはずはないのです。

4 「悲しいと感じられない私って 冷たい人間なの？」

➡ 突然過ぎて悲しみが実感できないこともあります

あまりにも突然に大切な人を亡くすと、すべての出来事が現実ではないように感じられて、悲しみを実感できないことがあります。こうした現実感のなさも、遺された方が抱きやすい感情の一つです。「泣いたり悲しんだりしない自分は冷たい人間なのだろうか」と思わなくてよいのです。

5 「周りの人に自死したことを 伝えたくない、言えない…」

➡ “言いたくない”と思うのも自然なことです

友達や恋人、近所や勤務先の方など、周りの人に自死であることを伝えることに、戸惑いや抵抗感、ためらいの思いを持つことはごく自然なことです。

また、相手が受け止めなければならないショックの大きさを思いやり、躊躇することは、あなたの優しさでもあるのです。親しい相手に話せない秘密ができることはつらいことですが、「真実を話さないこと」＝「悪いこと」ではありません。

法律問題で困っていませんか？

遺族が抱える法律問題に詳しい弁護士の団体や、県司法書士会などの相談窓口があります。

●自死遺族支援弁護士 大切な人を自死で亡くした方の法律相談です。

電話 050-5526-1044 (全国自死遺族法律相談ホットライン)
メール、手紙、FAXでのご相談も可能です。
詳しくはホームページをご覧ください。



●愛知県司法書士会 総合相談センター名古屋会場

予約制 電話予約 052-683-6686
受付時間 月～金 10時～15時 (祝日・夏季休暇・年末年始を除く)
インターネット予約は24時間受付



一人でつらい思いをしていませんか？

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ませんか？愛知県内には、大切な人を自死で亡くされた方の自助グループがあり、遺族同士の思いを聴きあう集いを開催しています。

●リメンバー名古屋自死遺族の会<偶数月に開催>

T E L : 090-8544-9408 (遺族会の案内専用)
Eメール: remember_nagoya@yahoo.co.jp FAX: 050-3588-8097
ホームページ: <https://remember-nagoya.org/>



●～こころの居場所～(AICHI 自死遺族支援室)<奇数月に開催>

T E L : 090-4447-1840 (イベント当日案内用)
Eメール: cocoroibasyo@yahoo.co.jp
ホームページ: <https://cocoroibasyo.org/>



●Dearest (ディアレスト)

家族ではないけれど大切な人を自死で亡くされた方の集い
Eメール: the.dearest1@gmail.com (dearest1 の「1」は数字です)
ホームページ: <https://dearest.heyajp/>



※自助グループとは、同じ体験をされた当事者同士の支え合いの場です

名古屋市では、自死遺族の会からのメッセージや子どもに起こりやすい変化など、より詳しい内容を掲載したリーフレットを配布しています。

詳しくは名古屋市精神保健福祉センターこころば (中村区名楽町4-7-18 TEL: 052-483-2095) または各区保健センター保健予防課へお尋ねください。

配布しているリーフレット

- 大切な人を自死で亡くされたあなたへ (自死遺族支援リーフレット①) ～大切な人を亡くされてまもない方へ～
- 自死遺児の保護者の方へ (自死遺族支援リーフレット②)
- 大切な人を自死で亡くされたあなたへ (自死遺族支援リーフレット③) ※③は、いまご覧いただいているリーフレットです。

リーフレットは、下記よりご覧いただけます。

<https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/page/0000175015.html>



参考文献

近藤浩子・鷹見有紀子、「大切な涙—大切な人を亡くしたあなたに、お伝えしたいこと—」、改訂第1刷、株式会社表現文化社、2013年、32P