

## ● 悲しみのプロセス

悲しみのあらわれ方は一人ひとり違います。  
また、必ずしもこの順番でおこるわけではなく、  
行きつ戻りつ、変化していくこともあります。

### ショックの段階

混乱し、何も感じられない。涙も出ない。

### 怒りの段階

感情が揺れ、エネルギーが爆発する時期。  
故人を失ったことに直面する時期でもある。  
自分や社会、医療関係者、なくなった人  
に対して、怒りや悲しみを向ける。

### 抑うつ

何をするのも億劫で、ひきこもる。自分にも  
社会にも興味がなくなる。

### 立ち直りの段階

現実的なことに関心が向き始める。新しい  
生き方を確立する。

## ● 相談先一覧

### ● 滋賀県立精神保健福祉センター

TEL 077-567-5010

平日 9:00~16:00

### ● 自殺相談(滋賀県臨床心理士会委託)

TEL 077-566-4326

9:00~21:00(年末年始を除く)

### ● 滋賀いのちの電話

TEL 077-553-7387

金・土・日 10:00~22:00

### ● 京都いのちの電話

TEL 075-864-4343

24 時間



大切な人を  
自死で  
亡くされた方へ



なぎ

# 凧の会 おうみ

滋賀県自死遺族の会

## ● 発 足

2006年9月、近江八幡市で自死遺族ケアのフォーラムがありました。その後、滋賀県立精神保健福祉センターの支援を得て、2007年4月に発足いたしました。

## ● 活 動

大切な人を自死で亡くした遺族が、今のお気持ちや、自責や悲しみ苦しみ、これからのことなど様々な想いを語り合う「わかちあい」を行っています。

当会は、自死で大切な人を亡くした方の自助グループです。「<sup>なぎ</sup>凧の会 おうみ」は、遺族等によるスタッフによって運営されており、滋賀県立精神保健福祉センターの支援を受けています。



凧の会

検索

## ● 分かち合いの会

ご遺族が亡くなった方への想いや今のご自分のお気持ちなどを安心してお話していただける場です。

話すのがつらい方は無理に話される必要はありません。他の方のお話を聞かれるだけでも結構です。

ニックネームや匿名でのご参加も可能です。

- 個人の情報や、この会でお話された内容が外部に漏れることは、いっさいありません。

どうぞ安心してご参加ください。スタッフ一同、心よりお待ちしております。

### 開催日時

毎月 第3土曜日

午後 1時30分～ 受付開始

2時00分～ 開会予定

3時30分 終了予定

※300円(事務費等に充当します)

- 事前申し込み等は不要です。当日、直接会場にお越しください。
- 会場には、「凧の会おうみ」でご案内しています。自死、自殺という文字は使用していません。

### 開催場所

アクティ近江八幡  
(近江八幡市勤労福祉センター)

## ひとりで悩まないでください

大切な人を自死で亡くすと、深い悲しみだけでなく、誰にも本当のことを言えず、つらく苦しい思いをしたり、人との関わりがわずらわしくなり、社会から孤立してしまうこともあります。

でも、このような状況は、あなただけではありません。同じような経験をされている方々がいます。この悲しみや苦しみから一人で立ち上がるのは容易なことではありませんが、大切な人を自死で亡くした方々が集い、気持ちを語り、分かち合う場があります。

もしも、あなたがつらく苦しい状況にあるなら、ぜひ参加してみてください。

### アクセス



- JR近江八幡駅南口から線路沿いに京都方面へ徒歩約5分
- お車は人権センター前の駐車場、もしくは第2駐車場をご利用ください

近江八幡市鷹飼町南4丁目4-5  
電話0748-37-8890