

## 自死遺族ホットライン

専用電話: **045-226-5151**

平日の第1・第3水曜日10時～15時

- ♥専門の相談員がゆっくりお話をうかがいます。
- ♥必要に応じて、専門の相談機関などもご紹介します。
- ♥匿名でも相談可能です。

《横浜市以外の電話相談も利用できます。》

### ◆神奈川県精神保健福祉センター「自死遺族電話相談」

【専用電話】045-821-6937

水・木曜日/13時30分～16時30分(祝日・年末年始除く)

### ◆川崎市精神保健福祉センター「ほっとライン」

【専用電話】044-966-9951

平日の第2・第4木曜日/12時～16時

## 自死遺族の集い“そよ風”

大切な方を自死(自殺)で亡くされた方が、  
思いを分かち合う会です。  
月に1回実施しています。

- ♥匿名での参加や、他の方のお話を聴くだけでのご参加も可能です。
- ♥開催日・時間・会場についてはホームページ「横浜市自殺対策サイト」をご覧ください。横浜市こころの健康相談センター[045(671)4455]までお問い合わせください。

横浜市以外の  
自死遺族の集いに参加することができます。

(詳細はそれぞれの機関にお問い合わせください)

神奈川県精神保健福祉センター TEL 045-821-8822

川崎市精神保健福祉センター TEL 044-201-3242

相模原市精神保健福祉センター TEL 042-769-9818

横須賀市保健所 TEL 046-822-4336

藤沢市保健所 TEL 0466-50-3593

座間市役所 TEL 046-252-7132

## ♥手続きについて♥

死亡届	区役所戸籍係へ
健康保険	区役所国民健康保険係 または勤務先、保険組合へ
年金停止、遺族年金など	区役所国民年金係 または年金事務所へ
所得税、相続税の申告など	税務署へ
預貯金の相続、公共料金の引落し口座変更など	銀行、郵便局へ
ガス・水道・電気の名義変更	各会社へ
借家・賃貸住宅の名義変更	不動産会社、公団等へ
生命保険の受け取り	生命保険会社へ
遺言書の検認・開封	弁護士、司法書士へ
勤務先、学校などへの連絡、運転免許証の返還	

## ♥相談できます♥

### ◆こころの悩みについて

《横浜市各区福祉保健センター(お住まいの区役所)》 平日:8時45分～17時  
《横浜市こころの電話相談》 TEL 045-662-3522  
平日:17時～21時30分 休日:8時45分～21時30分

### ◆借金や法律問題について

《横浜市役所・お住まいの区役所法律相談(無料)》 平日:8時45分～17時  
《法テラスサポートダイヤル》 TEL 0570-078374  
平日:9時～21時 土曜日:9時～17時  
《法テラス神奈川》 TEL 050-3383-5360 平日:9時～17時

### ◆生活支援について

《横浜市各区福祉保健センター(お住まいの区役所)》 平日:8時45分～17時  
《横浜市各区社会福祉協議会(お住まいの区)》 平日:8時45分～17時  
生活福祉資金など

### ◆こどものケアや子育てについて

《横浜市各区福祉保健センター(お住まいの区役所)》 平日:8時45分～17時  
《横浜市電話児童相談室》 TEL 045-260-4152  
平日:9時～17時30分 土曜日:9時～16時30分

### ◆奨学金について

奨学金の申込:在学する学校の奨学金担当者  
《日本学生支援機構奨学金相談センター》 TEL 0570-666-301  
《あしなが育英会奨学課》 TEL 0120-77-8565

### ◆話を聞いてほしい

《横浜いのちの電話》 TEL 045-335-4343 24時間 365日  
《よりそいホットライン》 TEL 0120-279-338 24時間 365日

このリーフレットは、「横浜自死遺族のつどい“そよ風”」の参加者と、  
横浜市こころの健康相談センターで共同作成しました

■発行・お問い合わせ

### 横浜市こころの健康相談センター

〒231-0021 横浜市中区日本大通18 KRCビル6階

TEL 045(671)4455 FAX 045(662)3525

横浜市 生きる 検索



令和元年8月発行  
リサイクル適正A

家族や大切な方を  
自死(自殺)で亡くされたあなたへ

横浜市こころの健康相談センター

大切な方を亡くされた時、遺された方はさまざまな感情をいただき

「こころ」や「からだ」に様々な変化があらわれます。

それは、誰にでもおこる自然な反応ですが、こころやからだの変化は一人ひとり異なります。

大切な方を自死(自殺)で亡くされ、あなたは悲しみや混乱のなかにいらっしやると思います

「なぜあのとき、こうしなかったのだろう」  
「あのとき、自分が気付いてさえいれば」

### 自責感

「本当に逝ってしまったなんて信じられない」  
「これからどうやって生きていけばいいのだろう?」

### 混乱・不安

「こんなに苦しい思いをしているのは、  
自分だけかもしれない」  
「知り合いに何と伝えればいいのだろう…」  
「この気持ちは、誰にもわかるはずがない」

### 孤立感

「なぜ自分を置いて逝ってしまったのだろう」  
「自分をこんなつらい目にあわせるなんて、許せない」  
「あのとき、あの人がこうしてくれていれば…」

### 亡くなった方や 周囲への怒り

こうした思いや気持ちは、大切な人を自死(自殺)で亡くされた方の自然な感情です。  
しかし、このようなつらい気持ちを一人で抱えることは、とても大変なことです。

## 遺された方のこころと体の変化

### こころの変化

- やる気が出ない
- イライラする
- 何も感じられない
- 亡くなった方のことが  
頭から離れない
- 気分が落ちこむ
- 怒りを感じる

### からだの変化

- 眠れない
- 食欲がない
- 疲れやすい
- 体調が悪い
- 頭痛、肩こり、動悸

多くの方がこのようなこころと体の変化を経験しています。

つらい思いをひとりで抱えこまず、誰かに話したり、思いを分かちあってみませんか?

## 遺族の方からのメッセージ

それは、夫が単身赴任となり、お互いの生活を気づかいながら10年を過ぎた頃に起こりました。私は夫が「死ぬこと」を考えているなど夢にも思いませんでした。もしそんなことを考えているとすれば、一番に私に話してくれると思っていましたから。

夫の死後、会社へのお詫びの言葉、家族への謝罪の言葉が書き連ねられた遺書が見つかりました。「なんで?」「どうして?」の思いばかりで、私たち家族は夫に捨てられたという怒りと、夫の異変に気づけなかったという自責の念が交互に押し寄せました。「一所懸命仕事をして、なぜ詫びなければならぬのか?」「夫は本当に死にたかったのか?」と疑問でしたが、今ならばうつ状態になっていたのだとわかります。また「身近にいる人には気づかれたくない」「心配をかけたくない」という思いが本人にあったことも知りました。

まだまだ自殺はタブー視されています。私の中にも自殺に対する偏見がありました。「夫は自殺で亡くなったというよりも、心筋梗塞ということにしたほうが夫の名誉に傷がつかないのではないか」と考えました。しかし「夫の死に恥ずべきことは何もない。むしろ嘘をつくことで、今まで一所懸命に生きてきた夫の生きた証まで消してしまうことになる」と、気づかせてくれたのは子どもたちでした。あの時、ありのままを告げてよかったと思っています。

自死遺族の分かち合いの会では、日頃はなかなか話せない悲しい気持ちを話すことができます。遠慮なく泣けて、居心地の良い場です。分かち合いに参加しつつ過ぎていく中で、少しずつ楽になっていったように思います。