

大切な方を自死で亡くされた
あなたへ

大分県こころとからだの相談支援センター

はじめに

身近な人を亡くしたとき、その悲嘆はとて一人で抱えきれぬものではありません。それが自死であればなおさらです。

大分県では、平成10年以降、自殺者数が激増し、年間約300人が自ら命を絶っています。一人の自殺が、少なくとも周囲の5～10人の人たちに深刻な影響を与えられていると言われており、家族と地域に与える心理的、社会的、経済的影響ははかりしれません。

自殺は個人の自由な意志や選択の結果と思われがちですが、実際には、様々な要因が複雑に関係して、心理的に追い込まれた末の死と言われています。つまり“自殺は追い込まれた末の死”なのです。

しかし、まだまだ社会の偏見は強く、辛く悲しい日々を過ごされるあまり、遺族の皆さまの心身や身体にいろいろな変化が起こることが心配されます。

誰にも話せない苦しさ、認めたくないという思い、周囲の人の言葉からの傷つき、また、経済的問題等抱え込んでしまっている方もいらっしゃるかもしれません。

このパンフレットは、自死によって大切なご家族を亡くされたご遺族が、自分の気持ちを理解してどのように対処したらよいか、相談や治療が必要な場合の手引きとなることを目的に作成しました。

皆様のご参考になれば幸いです。

平成23年3月

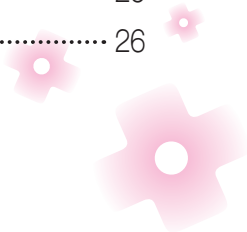
大分県こころとからだの相談支援センター

所長 大隈 紘子



もくじ

I 身近な人を自死で亡くされることを経験すると ……	2
II ご遺族にみられる反応・変化	
1 悲嘆反応 ……	4
・ 心ころの反応 ……	4
・ 身体の反応・変化 ……	5
2 悲嘆反応の経過 ……	6
3 遺族に起こりやすい心ころの状態 ……	7
III 遺族が行う諸手続に関する情報 ……	10
IV メンタルヘルスに関する情報 ……	11
V 遺族同士の“分かち合い”の場について ……	11
VI ライフステージ毎の対応 ……	12
1 児童期 ……	12
2 思春期 ……	14
3 老年期 ……	16
VII 回復のために ……	16
資料	
1 「自死遺族の集い」のご案内 ……	18
2 全国小中学生遺児のつどい ……	20
3 チェックリスト ……	21
4 参考図書 ……	25
5 豊の国心ころの“ホッ”とライン ……	26



I 身近な人を自死で亡くされることを経験すると

社会の偏見からの苦しみや怒り

「周囲の理解が得られにくい」「誰にも話せない」
「必要な情報が届かない」「家族内に問題が生じる」

認めたくないという思い

「自殺であることを認めたくない」その為亡くなったことを周囲の人に話せず一人で苦しみ、地域・社会から孤立することがあります。

周囲の人の言葉からの傷つき（二次被害）

周囲の人の言葉に救われたり、逆にさらに傷つくことがあります。

多様な問題を複合的に抱えている

「子どもの養育」「残された借金」「親族間の問題」「過労死等での裁判」「健康不安」「日常生活上の困難」といった、保健医療、心理、福祉、経済、法律等様々の問題をかかえることがあります。



Ⅱ ご遺族にみられる反応・変化

親しい人を亡くすと、悲しみや思慕など
さまざまな気持ちが表れます。
このような死別に対する心の反応を
“悲嘆反応”といいます。



1 悲嘆反応

自死遺族の悲嘆反応の特徴

こころの反応

- * 疑問・愕然
- * 他罰感
- * 自責の念・罪悪感
- * 不名誉・屈辱
- * 不安
- * 安心・救済
- * 離人感
- * 抑うつ
- * 幸福感の喪失
- * 感情の麻痺
- * 対人関係が困難になる

身体反応・変化

- * 食欲の変化
- * 体力の低下
- * 睡眠の変化
- * 生活能力の低下
- * 胃腸の不調



こころの反応

疑問・驚愕 …………… 「何で自殺したの」

否認 …………… 「自殺したなんて信じられない」

他罰感 …………… 「〇〇のせいで自殺したんだ。あいつが原因だ。」

自責の念・罪悪感 ……… 「あの時気づいていれば」
「私のせいで自殺したんだ」
「私だけ生きて楽しい思いをして申し訳ない」

不名誉・屈辱 …………… 「〇〇が自殺したことは知られたくない・言えない」

② 悲嘆反応の経過

人は死別などによって愛する人を失うと大きな悲しみである「悲嘆（GRIEF）を感じ、長期にわたって特別な精神の状態の変化を経ていきます。遺族が体験し、乗り越えなければいけない悲嘆のプロセスを「グリーフワーク」といいます。

① ショック期

最初、愛する人の死に接した時、人は漠然として、無感覚の状態になります。一見冷静に受け止めているように見えますが、これは現実感を喪失した状態です。死があまりに大きなショックであるため、はっきりした反応が現れないのです。また、正常な判断ができずに、パニック状態になることもあります。

② 喪失期

死を現実を受け止め始めますが、まだ十分に受け止められない状態です。号泣や怒り、自責感などの強い感情が、次々くり返し表れます。故人がまだ生きているように思ったりします。この段階では深い悲しみが一般的な反応です。しっかり泣くことが重要です。医師等他の誰かに、個人の死の原因を押しつけて敵意を向けることもあります。

③ 閉じこもり期

死を受け止めることができた段階です。そのため、従来の自分の価値観などや生活が意味を失って、うつ状態に陥り、無気力状態になります。自責感に襲われることも特徴です。

④ 再生期

個人の死を乗り越えて、新たな自分、新たな社会関係を築いて行く時期です。

これらは一見、異常と思える状態ですが、悲嘆の反応としては、正常です。「グリーフワーク」の期間には、個人差がありますが、第1～第2段階は1～2週間が一般です。また、「グリーフワーク」全体の期間は、配偶者の死別の場合で1～2年、子どもの死別の場合は2～5年程度とされています。

③ 遺族に起こりやすいこころの状態

● うつ病

悲嘆反応の一つとしての抑うつは、遺族にはよく見られるものですが、うつ病は一時的なものではなく、症状も深刻です。以下にあげるような症状のいくつかが**2週間以上続く**場合には、うつ病を疑ってください。

- ・毎日ゆううつな気持ちが続いている。
- ・何ごとにも興味や関心が持てない、以前好きだったことにも喜びや楽しみを感じられない。
- ・意欲がなく、疲れやすい。
- ・頭がうまく働かない、物事に集中できない、気持ちばかり焦ってじっとしてられない。
- ・自分は価値がないとか、生きる意味がないと考えてしまう。何でも自分が悪いように感じ、自分を責めてしまう。
- ・死にたいとか、死んだら楽だというように、死ぬことを繰り返し考えたり、自殺の計画をする。
- ・不眠（朝早く目が覚める、眠りが浅い、途中で目覚める）または眠りすぎてしまうが熟睡感がない。
- ・食欲がなくおいしく感じられない（時には過食になることもある）。
- ・体重が減ってくる。
- ・頭痛、便秘、口が渇く、胃痛などさまざまな身体の症状が表れる。

● PTSD（外傷性ストレス障害）

大きな衝撃を受ける体験をしたあと、その記憶がしきりに思い出され、それによって日常生活が困難になってしまう疾患です。

● 不安障害

不安・恐怖は、本来外敵の危険を察知して身の安全を守るための警報システムですが、これが過敏に反応しすぎたり、自分でコントロールできなくなった時には、いろいろな障害が生じ社会生活を送る上で支障をきたすようになった状態です。

● アルコール依存症

不眠やつらさをまぎらわせるためにお酒を飲んでいると、アルコール依存症になる恐れがあります。アルコールによって自らの身体を壊してしまうことを始め、家族に迷惑をかけたたり、様々な事件や事故・問題を引き起こしたりして社会的・人間的信用を失ったりすることがあります。症状が進行すると身体と共に精神にも異常をきたす疾患です。

記念日反応（命日反応）

亡くなった人の命日や誕生日、結婚記念日など思い出が深い特別な日が近づくと、気持ちの落ち込みや体調が崩れるなど、亡くなった直後のような反応や変化が出ることがあります。このような反応、変化は、「記念日反応」あるいは「命日反応」と呼ばれ、大切な人を亡くした方にはよく起こりうる自然な反応です。自分を責めたり不安に思ったり、これらの気持ちを無理に抑えたりしないようにしましょう。



✿ 精神科医療機関に相談した方がよい “こころの状態” ✿

うつ状態・不眠・体調不良などが持続している方

「眠れない」、「食欲がない」「体調が優れない」「気分が優れない」「疲れやすくやる気がでない」「集中力がない」といったことが、**2週間以上**持続している場合は、かかりつけ医の受診や最寄りの保健所、市町村への相談をしましょう。

『死にたい』という気持ちがあった方

精神科医療機関を受診して、専門的な助言を求めましょう。最寄りの保健所、精神保健福祉センターに相談もできます。

すでに精神科・心療内科医療機関に通院中であつたり、 その他の精神保健福祉サービスを受けている方

病状の悪化や再燃が心配されます。医療機関若しくは精神保健福祉サービス機関に可能な限り相談することをお勧めします。

Ⅲ 遺族が行う諸手続きに関する情報

遺された遺族が悲しみに浸る間もなく行わなければならない様々な手続きがあります。(資料P.21～P.23)

問題別

借金や経済問題で困っている場合

- * 大分県弁護士会法律相談センター（多重債務相談）
☎ 097-536-1458
- * 大分県司法書士会総合相談センター（多重債務相談）
☎ 097-533-4110
- * 日本司法支援センター
☎ 0570-078374（コールセンター）
- * 法テラス大分
☎ 050-3383-5520
- * 都道府県の消費生活センター（アイネス）
☎ 097-543-0999
- * 市町村の消費生活相談窓口
- * 福祉事務所（生活保護）
- * 社会福祉協議会（生活福祉資金貸付制度など）

学費・奨学金・日本学生支援機構

- * あしなが育英会
☎ 03-3221-0888（東京本部）
- * その他の民間育英団体
- * 大分県人権教育研究協議会（就学援助等の相談窓口）
☎ 097-556-1012

労災関係・労働基準監督署（労働総合相談）

- * 大分県産業保健推進センター
☎ 097-573-8070
- * 地域産業保健センター
- * 労災病院・カウンセリング機関
- * メンタルヘルス対策支援センター
☎ 097-533-8300

IV メンタルヘルスに関する情報

大分県では、心の健康相談については保健所をはじめ「豊の国こころの“ホッ”とライン」(P.26～P.28 参照)で各相談機関が受けているので利用する事ができます。

V 遺族同士の分かち合いの場について

● 「自死遺族の集い」のご案内

自死遺族の多くは、大切な人の自殺について「誰にも話すことが出来ない状況」に追い込まれており、長い間たった一人で「疑問」「羞恥」「罪悪感」といった感情に苦悩することになります。地域・社会からの心理的な孤立の持続は、傷ついた自尊心の回復そのものを妨げ続けます。

このような自死遺族にとって、同じ問題を持つ仲間との出会いは自尊心や人生そのものを回復するために極めて有効です。

大分県こころとからだの相談支援センターでは「自死遺族の集い」を開催しています。(資料 P.18～P.19 参照)



VI ライフステージ毎の対応

児童期や思春期の子どもたちの、死別という喪失体験に対する反応は、成人のそれとは異なっています。

周囲の大人が、子どもの年齢や亡くなった人物との関係性によってみられる特有の反応を理解しておくことが大切です。

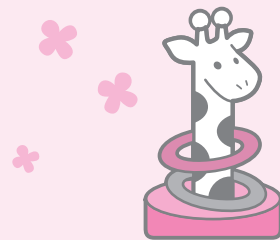
1 児童期

子どもが示す反応

- * 同じ行為をくり返す
- * 理由もなく泣いたり、くすくす笑ったりする
- * おもちゃを使って消失を象徴する遊びをする
- * 友達や親、おもちゃに攻撃性を向ける
- * かんしゃくを起こす
- * 亡くなった人物の真似をする
- * 年齢より子どもっぽく振る舞ったり、大人っぽく振る舞う
- * 登校を渋る、不登校、成績が下がる
- * いらいら、落ち着きがない、集中困難
- * 注意を惹こうとする
- * 不安げで大人から離れたがらない
- * おねしょ、指しゃぶり
- * 不眠、悪夢
- * 大人と一緒に寝たがる
- * 食行動の変化

基本的対応

- * 隠さず正直に対応すること
- * 何がわからないか直接聞くことも重要
- * 話を聞くこと
- * 嘘をつかずに正直でいること。答えにくい質問にもきちんと答える
- * 悲嘆の過程の確保
- * 亡くなった人について話す機会を積極的に作ること。（無理に話させないこと）



基本的対応

子どもが身近な人物の死という喪失に対処し、適応できるよう手助けするために必要です。

- ① 悲嘆の過程を確保してあげること
- ② 彼らが理解できる限り隠さず正直に対応すること
- ③ 彼らの「死」や「死ぬこと」に対する知識や感情を理解していくこと
- ④ 真実を隠し続けることは極めて困難であり、外部から不名誉な言い方で伝えられる可能性もあります。
- ⑤ 周囲の大人が隠すという行為が、“親の死は不名誉な死である”というメッセージを強めるため、さらに子どもの心を傷つけることになるからです。
- ⑥ 何が必要なのか、わからない時は子どもに直接聞く
- ⑦ 話を聞くこと（ただ聞くだけではなく気持ちや表現を感じ取ることが大切）。

具体的には、

- うそをつかずに正直でいる。答えにくい質問にも誠実に答えること。
- 亡くなった人について話す機会を積極的に作ること。でも無理に話させないこと。
- 子どもが安心して悲しめる環境を整えること。
- 悲しみ方はそれぞれ違うこと、また年齢によっても悲しみの表現が違うことを理解し尊重すること。
- クレヨン・ペン・鉛筆・絵の具などを用意し、言葉以外で感情表現出来る機会を作ること。
- 走ったり飛び跳ねたり、エネルギーや感情を発散する方法を見つけてあげること。
- 気長に取り組むこと。
- 体調に気をつけ、規則正しい食事をし、水分を十分摂るように促すこと。
- 必要以上に心配し過ぎないこと。
- 家族と一緒に過ごす時間を持つこと。
- 子どもが必要とする時はそばにいて支えてあげること（就寝時辛そうな時に、本を読んであげたり、寝付くまで添い寝するなど）。
- 子どもの大切な人の死を学校の先生に伝えておくこと。

② 思春期（おおよそ小学校高学年以降）

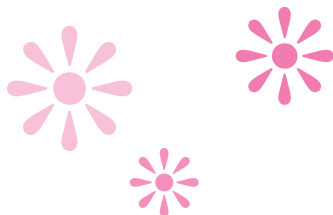
誤解を招くような反応を示すことも少なくありません。この時期の年齢では、自分が自殺の第一発見者となったり、家族の中で親の次に責任のある立場であるという自覚があるために、「自殺を防げなかったのは自分のせいだ」と自責的になったり、周囲の大人の心配が幼い弟や妹にばかり集中するため、自分だけが放っておかれているような感じを受けるなどといった状況に陥りやすく、大きな心理的負担を負わされる可能性も高くなります。また、この年代については、**群発自殺**（複数の人が次々と自殺していく現象や、複数の人がほぼ同じ時期に同じ場所で自殺する現象など）が起こりやすいことが指摘されており、注意を払う必要があります。

思春期の若者は多くの専門家等の支援に抵抗を示すことがあるので配慮する必要があります。

彼らへの直接的な支援より、彼らを支える家庭の他、学校や職場など多方面からのサポートが必要となります。

高校生、専門学校や大学生では、生計の中心であったご家族が自殺した場合、学業の継続そのものが危機的な状況になることもあり、学費および生活費の援助の確保が最優先となることが多いかもしれません。「日本学生支援機構」や「あしなが育英会」に代表される保護者を亡くした子どもたちを対象とした奨学金制度の他、民間育英会、地方自治体、あるいは学校個別の各種奨学金制度がありますので、相談機関に相談しましょう。

(P.10 参照)



親の自殺の場合抱く感情

- 親が自殺したのは自分のせいだ
- 遺されたもう一人の親も死んでしまうのではないか
- 自分も将来自殺してしまうのではないか
- 親が自殺したことを話すと、友達がいなくなってしまうのではないか
- 自分は親から捨てられたのではないか

同胞の自殺の場合抱く感情

- 自分があの子の自殺を止めなければならなかったのに
- 親を悲しませないためにも自分は悲しんではいけない
- 兄（姉）の代わりに、自分をもっとしっかりしなくてはいけない
- 親も親戚も自分のことにはちっともかまってくれない
- 兄弟が自殺したことを話すと、友達がいなくなってしまうのではないか

自殺対策の最新情報を得るための ホームページ

- ・ 各自治体のホームページ
- ・ 自殺予防総合対策センター「いきる」
<http://www.ncnp.go.jp/ikiru-hp/index.html>
- ・ 内閣府自殺対策推進室
<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/index.html>
- ・ 全国自死遺族総合支援センター
<http://www.lifelink.or.jp/izoku-center/>
- ・ 自死遺族ケア団体全国ネット
<http://carenet.michikusa.jp/>

③ 老年期

親にとっての子供の死は、子供が何歳になっても深い悲しみを生み、祖父母にとっての孫の死は、孫の親の親としての悲しみと、そして孫を失った祖父母としての悲しみとで二重の苦しみとなります。

また、配偶者の自殺は、これまで共に苦楽を共にしてきたパートナーの予測外の喪失であると同時に、今後の自分の人生の孤独感を強く実感させられる出来事でもあります。

これまでに多くの喪失を経験しているために、他の年代に比べ、より傷つきやすいことがあります。

VII 回復のために…

今の段階では、この悲しみや辛さから回復できるとは思えなかったり、あるいは回復する自分を許せないような気持ちもあるかも知れません。それでも次のことをこころに止めておいてください。

- 悲しみ、苦痛、怒り等の自分の感情を認めましょう
- 共感を持って聴いてくれる方に、亡くなった人について話しましょう（個別相談や“分かち合いの会”等への参加）
- 運動等、自分がリラックスできることをしましょう
- 人によって悲しみの表現に違いがあることを理解しましょう
- 苦しみをお酒や薬でまぎらわそうとしないでください
- 日常生活を大切にし、自分の生活を少しずつ取り戻していきましょう
- 無理をしないでください（回復をいそがない。大きな判断をしない）



資料編

- 1 「自死遺族の集い」のご案内
- 2 全国小中学生遺児のつどい
- 3 チェックリスト
- 4 参考図書
- 5 豊の国こころの“ホッ”とライン（相談窓口一覧表）



自死遺族の集いのご案内

大分県では年間 300 人を超える方が自ら命を絶っている状況が続いています。

そのため、悲しみやつらさを抱えながら暮らしているご遺族も少なくないと思われます。

大分県こころとからだの相談支援センターでは、ご遺族が少しでも心の安らぎを取り戻していただければと願い、遺族の方々が悲嘆を分かち合い共に過ごすことにより、心を癒し、他の人の経験に学び、これからの生き方や考え方を見いだすことを目的として“自死遺族の集い”を開催しています。

日 時 ※センターホームページ、新聞、市町村報でお知らせします。

会 場 大分県こころとからだの相談支援センター
(精神保健福祉センター)

住 所 大分市大字玉沢字平石 908 番地 (わさだタウンの近くです)
【交通】大分バス利用
大分駅前バス停 3 番のりばから約 20 分八幡田バス停下車徒歩 6 分

対象者 大切な人を自死で亡くされたご遺族

内 容 分かち合い

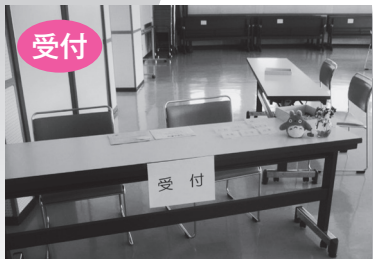
- ・数名のグループで、気持ちの“分かち合い”を行います
- ・匿名で参加できます
- ・安心して参加できるように「秘密を守ること」等の“参加の約束”があります。詳しくは下記までお問い合わせください

参加費 無料 (事前に参加の申し込みをお願いします)

申し込み・問い合わせ先

大分県こころとからだの相談支援センター
☎ 097-541-6290 (相談専用)

会場の風景



会場内の様子です。

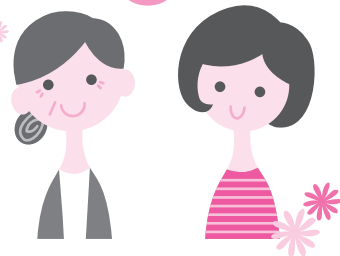
○ 情報提供コーナーには、書籍やリーフレット、他県のつどいや、講演会情報などを展示しています。

参加してくださった方々の感想を許可をいただいて一部掲載しました。

皆さんも話してくれたし。
ただ聴いてくれた。
嬉しかったです。

何の心配もなく話せる場所があるというのは自分にとってとても居心地がよいです。

前回も参加して、自分の体験や気持ちを話せる場にまた来たいと思いました。



- 子どもにとって親を亡くすことは大きな衝撃で、人に伝えることが難しいです
- 死別の悲しみの子どもへの影響は親が気づかないことも多くあります
- 死別の悲しみと向き合うことは心と体の健康や成長に大切です
- プログラムでは「遊び」や「おしゃべり」をとおして、胸のうちを自然に表現できます
- 阪神大震災遺児を神戸で支えてきた14年間のノウハウを全国の遺児へ

「心のケアプログラム」 参加者募集しています



全国小中学生遺児のつどい

日時：2泊3日 夏休み・春休みのほか3連休を利用して開催

対象：全国の病気・災害・事故・自死遺児の小中学生

定員：毎回30人。できるだけ多くの遺児が体験できるよう初めての参加者を優先します。2回目以降の希望者は各家庭の事情をお聞きし、希望に添えるよう調整します。

費用：食事代、宿泊代は不要です。交通費は自宅からレインボーハウスまでの実費の片道分をご負担下さい（詳細はお問い合わせ下さい）

*保護者（お父さん、お母さん）の交流の場もあります。

お申込み・お問い合わせは電話・FAXで下記へ資料をご請求ください

あしなが育英会 あしながレインボーハウス

〒191-0033

東京都日野市百草 892-1

TEL 042-594-2418 FAX 042-594-7088

Eメール rainbow@ashinaga.org

公式ブログ <http://nijinoie.exblog.jp>

亡きお父さんお母さんへの手紙
「全国小中学生遺児のつどい」
参加者の作文集 から引用

2 チェックリスト

手続き	届け先	期限	該当	完了
死亡届	市町村役場	7日以内		
生命保険	生命保険会社	3年以内		
入院保険金	保険会社			
簡易保険	郵便局			
医療費控除の還付請求	税務署			
国民健康保険資格喪失届	市町村役場	14日以内		
年金受給停止手続き	市町村役場又は 社会保険事務所	10日以内		
介護保険の資格喪失届	市町村役場	14日以内		
埋葬料 (国民健康保険加入)	市町村役場	2年以内		
埋葬料 (社会健康保険加入)	社会保険事務所	2年以内		
遺族年金等 (国民健康保険加入)	市町村役場	5年以内		
遺族年金等 (社会健康保険加入)	社会保険事務所	5年以内		
高額医療費の手続き (社会健康保険加入)	社会保険事務所			
医療費控除の手続き	税務署	4か月以内		
相続税の申告	税務署			
所得税の準確定申告	税務署	4か月以内		
名義変更手続き届	届け先	期限	該当	完了
世帯主の変更	市町村役場	14日以内		
賃貸住宅・借地権・借家権	家主			

2 チェックリスト

家屋の火災保険（名義変更）	損保会社			
自動車保険（自賠責・任意保険）	損保会社			
公共料金	電気・ガス・水道会社			
口座自動引落	個々の会社			
電話加入権	電話会社			
保証金	保証金の預け先			
各種免許・届出	管轄官庁			
株券・債券（遺産相続後）	証券会社・発行法人			
不動産の名義変更（遺産相続後）	法務局			
預貯金の口座（遺産相続後）	金融機関			
ゴルフ会員権（遺産相続後）	所属ゴルフ場			
自動車（遺産相続後）	陸運局事務所			
自動車納税義務者	陸運局事務所			
NHK 受信料契約者（名義変更）	NHK			
やめる手続き	届け先	期限	該当	完了
クレジットカード	カード会社			
携帯電話	電話会社			
運転免許証の返却	公安委員会			
キャッシュカード	金融機関			
リース・レンタル契約	各会社			

パスポートの返却	都道府県の旅券課			
パソコンのプロバイダーの解約	事業会社の各営業所			
各種会員	各種関係機関			
裁判関係	届け先	期限	該当	完了
遺言書の検認・開封	弁護士・司法書士			
相続放棄等の申し立て	弁護士・司法書士			
分割協議の調停・審判、裁判外協議	弁護士			
遺留分減殺請求	弁護士			
登記関係	届け先	期限	該当	完了
不動産相続（名義変更）登記	司法書士			
所有権保存登記	司法書士			
建物表示（滅失）登記	土地家屋調査士			
土地分割登記	土地家屋調査士			
法人役員変更登記	司法書士			
不要不動産の売却処分	宅建業者			

(※) 注意点：条例等が改正される場合がありますので、必要書類等に関しては事前に各関係窓口に電話で確認を行ってください。戸籍謄本や住民票などは、各種手続きの際に必要な場合がありますので一度に揃えておくとう便利です。



* MEMO *

A series of horizontal dotted lines for writing.

3 参考図書

タイトル	出版社	備考
自殺って言えなかった。	サンマーク出版	
ぼくの父さんは自殺した。	そうえん社	
自ら逝ったあなた、遺された私 — 家族の自死に向き合う		
自殺で家族を亡くして — 私たち遺族の物語	全国自死遺族総合支援センター	
自殺した子どもの親たち	青弓社	
傷ついたあなたへ わたしがわたしを大切にすること	レジリエンス刊 梨の木舎	
子どもの喪失と悲しみを癒すガイド — 生きること・失うこと	創元社	
グリーフケア・マニュアル — 喪失の悲しみに向き合う	レジリエンス	
神様、なぜママを死なせたの — 親に死なれた子ども達の声—	偕成社	
私たちの先生は子どもたち！ — 子どもの「悲観」をサポートする本—	青海社	自死遺児 向け
大切な人を亡くした子どもたちを支える 35 の方法	レジリエンス刊 梨の木舎	自死遺児 向け
大切な人が死んじゃった — トレポー・ロメインの救急箱〈4〉	大月書店	自死遺児 向け
「さよなら」を大切な人に言うんだ	法蔵館	自死遺児 向け
「さよなら」っていわせて	大修館書店	自死遺児 向け
わすれなれないおくりもの	児童図書館・絵本の部屋	自死遺児 向け
多重債務の正しい解決法	共栄書房	
わかりやすい自己破産 (見る・読む・知るイラスト六法)	自由国民社	
ストレス対処実践法 — 認知療法によるアプローチ	チーム医療	

4 豊の国こころの“ホッ”とライン 相談窓口一覧


見つめ直してあなたのいのち

ひとりで悩まないで、あなたの気持ち、話してください

分野別	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
こころ	さまざまな不安や悩み、心配ごと	大分いのちの電話	097-536-4343	毎日 24 時間対応
	生きる望みを失ったとき	フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」	0120-738-556	毎月 10 日 8:30～翌日 8:00
	自死遺族の心の相談、遺族のつどいの紹介	県こころとからだの相談支援センター	097-541-6290	8:30～12:00 13:00～17:00 (月～金)
法律	法的トラブルを解決するための情報提供	法テラス (日本司法支援センター)	コールセンター 0570-078374	9:00～21:00 (月～金) 9:00～17:00 (土)
		法テラス大分 (日本司法支援センター大分地方事務所)	050-3383-5520	9:00～17:00 (月～金)
	総合法律相談	大分県弁護士会法律相談センター	097-536-1458	9:00～17:00 (月～金)
	多重債務、家事事件、金銭請求等	大分県司法書士総合相談センター	097-533-4110	10:00～15:00 (月～金)
金融・経営	多重債務に関する相談	九州財務局大分財務事務所 多重債務相談窓口	097-532-7188	9:00～17:00 (月～金)
		NPO 法人 クレジット・サラ金被害者の会 まなびの会	097-534-8174	17:00～19:00 (月～木) 13:00～17:00 (土)
	中小企業相談	大分県商工会議所連合会	097-536-3131	9:00～17:00 (月～金)
	中小企業ならびに中小企業組合	大分県中小企業団体中央会	097-536-6331	8:30～17:15 (月～金)
	商工業者の経営改善相談	大分県商工会連合会	097-534-9507	8:30～19:00 (月～金)
仕事・職場	職場におけるメンタルヘルス	メンタルヘルス対策支援センター (大分産業保健推進センター内)	097-533-8300	13:00～17:00 (月～金)
	労働問題に関する相談	総合労働相談コーナー (大分労働局総務部企画室)	097-536-0110	8:30～17:15 (月～金)
		大分総合労働相談コーナー (大分労働基準監督署)	097-535-1512	8:30～17:15 (月～金)
		中津総合労働相談コーナー (中津労働基準監督署)	0979-22-2720	8:30～17:15 (月～金)
		佐伯総合労働相談コーナー (佐伯労働基準監督署)	0972-22-3421	8:30～17:15 (月～金)
		日田総合労働相談コーナー (日田労働基準監督署)	0973-22-6191	8:30～17:15 (月～金)
		豊後大野総合労働相談コーナー (豊後大野労働基準監督署)	0974-22-0153	8:30～17:15 (月～金)
	セクシュアルハラスメントなどに関する相談	大分労働局雇用均等室	097-532-4025	8:30～17:15 (月～金)
労働者、使用者の労働相談	労政・相談情報センター (県労政福祉課)	0120-601-540	8:30～17:15 (月～金)	

分野別	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
青少年・子ども	児童虐待や児童の保護等に関する相談	中央児童相談所	097-544-2016	24時間電話対応(緊急時)
		中津児童相談所	0979-22-2025	24時間対応
	子どもの悩みを持つ保護者、少年自身、犯罪被害に遭った少年少女の悩み	大分っ子フレンドリー本部サポートセンター(大分県警察本部)	097-532-3741	9:15～18:00(月～金)
		大分っ子フレンドリー県北サポートセンター	0979-24-3741	9:15～18:00(月～金)
青少年・子ども	いじめ、不登校など子どもの教育問題	いじめ・不登校相談(県教育センター)	097-503-8987 097-569-0829	9:00～17:00(月～金)
		いじめ不登校対策相談室(竹田)	0974-63-2189	9:30～17:00(月～金)
		いじめ不登校対策相談室(臼田)	0973-23-7631	9:30～17:00(月～金)
	子どもの人権	子どもの人権110番(大分地方務局)	0120-007-110	8:30～17:15(月～金)
ニート・ひきこもり	ニート等若年(15～39歳程度)無業者の就労相談	おおいた地域若者サポートステーション	097-533-2622	10:00～17:00(月～金)
		青少年自立支援センター(おおいたセンター)	097-534-4650	10:00～18:00(月～土)
	不登校、ひきこもりに関する相談	青少年自立支援センター(県北センター)	0979-53-7667	10:00～18:00(月～土)
高齢者	高齢者やその家族の様々な悩み	シルバー110番(大分県社会福祉介護研修センター)	097-558-7788	8:30～17:00(火～日)
障がい者	障がい者の人権や財産等	障がい者110番(大分県障害者社会参加推進センター)	097-558-7005	9:30～17:00(月～金)
難病	難病に関する相談	大分県難病連相談センター(NPO法人 大分県難病患者団体連絡協議会)	097-535-8755	10:00～16:00(月～金)
		大分県難病相談・支援センター(大分大学医学部附属病院内)	097-535-8071	9:00～17:00(月～金)
人権	人権問題全般	大分地方務局人権擁護課	097-532-3368	8:30～17:15(月～金)
女性	DV、セクハラ、ストーカー等女性の人権	女性の人権ホットライン(大分地方務局)	0570-070-810	8:30～17:15(月～金)
	配偶者からの暴力、DV(ドメスティックバイオレンス)等	大分県婦人相談所	097-544-3900	9:00～21:00(月～金) 13:00～21:00(土日祝)
	DV、セクハラ、ストーカー、性被害	NPO法人 えばの会	097-532-1080	10:00～15:00(土、日)
	女性が抱える様々な悩み	女性総合相談(アイネス)	097-534-8874	9:00～16:30(月～金)
消費生活	悪質商法、多重債務等	消費生活相談(アイネス)	097-534-0999	9:00～17:30(月～金)
生活	様々な悩み事	県民相談(アイネス)	097-534-9291	9:00～17:30(月～金)
犯罪被害者	犯罪被害者への各種支援	法テラス(日本司法支援センター)	支援ダイヤル 0570-079714	9:00～21:00(月～金) 9:00～17:00(土)
		法テラス大分(日本司法支援センター大分地方事務所)	050-3383-5520	9:00～17:00(月～金)
	犯罪被害者、家族等の悩みの相談	社団法人大分被害者支援センター	097-532-7711	10:00～16:00(月～金)

発 行 者 大分県こころとからだの相談支援センター
発行年月日 平成 22 年 3 月
改訂年月日 平成 23 年 2 月



このパンフレットは、自死によってご家族を亡くされたご遺族が、自死による深い悲しみから少しでも回復することができることを願って作成しました。