

大切な人を亡くした時、遺された方はいろいろな感情を抱き、
 こころやからだに様々な変化があらわれることがあります。

それは誰にでも起こることです。

～ ご遺族の方々からお伺いした言葉です～

置き去りに
 された気がする

「自分は何もできなかった」
 という
 無力感に襲われる

「自分も死んで
 しまいたい」と思う

自分が悪かったの
 ではないか

亡くなった人のこと
 を恨んでしまう

亡くなったことが
 現実だと思えない

自分だけ生きて
 いて申し訳ない

なぜ死んでしまった
 のか分からない

自死(自殺)のことを
 誰にも言えない、
 知られたくない

悲しいはずなのに
 ホッとした気持ちに
 なり、戸惑ってしまう

眠れない、
 疲れやすい

誰とも会いたくない

食欲がない
 逆に、食べても
 満足できない

東京都では、行政と民間が一体となって遺族支援に取り組んでいます。

相談の秘密は守られます。

※フリーダイヤル以外は通話料がかかります。
 ※0570で始まるナビダイヤルは携帯電話の無料通話、かけ放題プラン等の対象外です。

相談窓口	電話番号	受付時間等
------	------	-------

ご遺族の思いを伺います

自死遺族相談ダイヤル (NPO 法人全国自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350	11 時～19 時(木)
自死遺族傾聴電話 (NPO 法人グリーフケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	10 時～18 時(火、木、土)
手紙による相談 (自死・自殺に向き合う僧侶の会)	〒108-0073 港区三田4-8-20 往復書簡事務局宛	

生きていくのがつらい…、家族や友人が心配

東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	0570-087478	14 時～翌朝 5 時半(年中無休)
東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話)	03-3264-4343	24 時間(年中無休)
	0120-738-556 (フリーダイヤル)	毎月 10 日 午前 8 時から 24 時間
東京多摩いのちの電話 (NPO 法人東京多摩いのちの電話)	042-327-4343	10 時～21 時(年中無休) 毎月第 3(金)10 時～(日)21 時
東京自殺防止センター (NPO 法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター)	03-5286-9090	20 時～翌朝 6 時(年中無休) 17 時～翌朝 6 時(火)

こころの不安や悩みなど(精神保健福祉相談)

東京都立中部総合精神保健福祉 センター (港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、 世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区)	03-3302-7711	
東京都立精神保健福祉センター (千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、 江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立 区、葛飾区、江戸川区、島しょ)	03-3834-4102	9 時～17 時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3 は休み
東京都立多摩総合 精神保健福祉センター (多摩全域)	042-371-5560	
東京都夜間こころの電話相談	03-5155-5028	17 時～21 時半(年中無休)
区市町村や保健所の相談窓口	お住まいの地域の役所にお尋ねください。	

保健・医療に関する相談、問い合わせ

東京都保健医療情報センター	03-5272-0303	9 時～20 時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3 は休み ◆医療機関の検索「東京都医療 機関案内サービス ひまわり」 (HP)でも実施
---------------	--------------	---

遺族の集い

～大切な人を亡くされた方が集い、
 素直に気持ちや思いを分かち合える場があります。～

名 称	お問い合わせ先	開催日時等
-----	---------	-------

港区分かち合いの会 「わかちあいの会みなど」	03-6400-0084	原則奇数月の最終水曜日 (14 時～16 時) ※具体的な日時は港区 HP でご確認ください。
足立区分かち合いの会 「とまり木」	03-3880-5432	原則毎月第 1 金曜日 (18 時半～20 時半)
日野市・多摩市 わかち合いの会	・日野市 042-585-1111 (内線 2241) ・多摩市 042-338-6889	原則毎月第 4 日曜日 (14 時～16 時)
NPO 法人東京自殺防止センター 「エバグリーン」の集い (新宿区大久保)	03-3207-5040 (平日 10 時～17 時半)	毎月最終日曜日 (13 時半～16 時半)
NPO 法人グリーフケア・ サポートプラザ 「分かち合いの会」	03-5775-3876 (火・木 10 時～16 時)	毎月第 3 日曜日 (14 時～16 時半頃)
NPO 法人 生と死を考える会 「死別体験者の分かち合いの会」 (千代田区神田駿河台)	03-5577-3935 (火・金 13 時～17 時)	毎月第 1・3・4 土曜日、 第 2 金曜日、第 3 火曜日
自死・自殺に向き合う僧侶の会 「いのちの集い」(中央区築地本願寺)	http://www.bouzsanga.org/	原則毎月第 4 木曜日 (10 時半～12 時半)

NPO 法人グリーフサポートリンク＜全国自死遺族総合支援センター＞

「大切な人を亡くした子ども と保護者のつどい」	080-5428-4350	毎月開催 聖路加国際病院小児総合 医療センター
「西東京わかち合いの会」 (西東京市)		毎月第 2 火曜日 (14 時～16 時) 障害者総合支援センター 「フレンドリー」
永山教会 「ともに歩む会～永山教会自死 遺族の集い」(多摩市)	042-374-4586	原則毎月第 3 土曜日 (10 時～12 時) ※具体的な日時は HP か お電話でご確認ください。
自死遺族とうきょう 自助グループ 「みずべの集い」	mizubenotudo@gmail.com	毎月 1 回第 4 日曜日 等々力(偶数月)、 渋谷(奇数月)

※開催日時等については、事前にお問い合わせください。