

自死遺族語り合いの会

## 「虹の会」のご案内

この集いは、自ら命を絶った人々の遺族が、その悲しみを分かち合い、支え合うことによって、また生きる希望を取り戻し、生きてゆくことを目的としたものです。

### 参加者

自死により家族を亡くされた人

### 日時

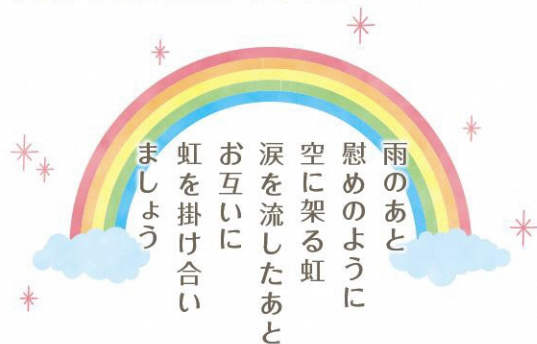
偶数月 第1木曜日  
14:00～16:00まで

### 場所

新潟県精神保健福祉センター  
新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニゾンプラザ ハート館1F

### 連絡先

(世話人)イシバシ  
TEL:090-4949-5320  
または、新潟県精神保健福祉センター  
TEL:025-280-0113



## こころやからだの相談窓口

村上地域振興局健康福祉部	☎0254-53-8369
新発田地域振興局健康福祉環境部	☎0254-26-9133
新潟地域振興局健康福祉部	☎0250-22-5174
三条地域振興局健康福祉環境部	☎0256-36-2363
長岡地域振興局保健福祉環境部	☎0258-33-4931
魚沼地域振興局健康福祉部	☎025-792-8614
南魚沼地域振興局健康福祉環境部	☎025-772-8137
十日町地域振興局健康福祉部	☎025-757-2402
柏崎地域振興局健康福祉部	☎0257-22-4161
上越地域振興局健康福祉環境部	☎025-524-6132
糸魚川地域振興局健康福祉部	☎025-553-1936
佐渡地域振興局健康福祉環境部	☎0259-74-3407
新潟県下越地域のちとこころの支援センター	☎0254-28-8880
新潟県中越地域のちとこころの支援センター	☎0258-88-0070
新潟県上越地域のちとこころの支援センター	☎025-524-7700
新潟県精神保健福祉センター	☎025-280-0113
新潟市こころの健康センター	☎025-232-5560
新潟いのちの電話	☎025-288-4343

大切な人を自死で  
亡くされた方々へ

# ご遺族や身近な方々へ メッセージ

自死はすべての終わりではなく、ご遺族や身近な人々にとって、問題の始まりでもあります。

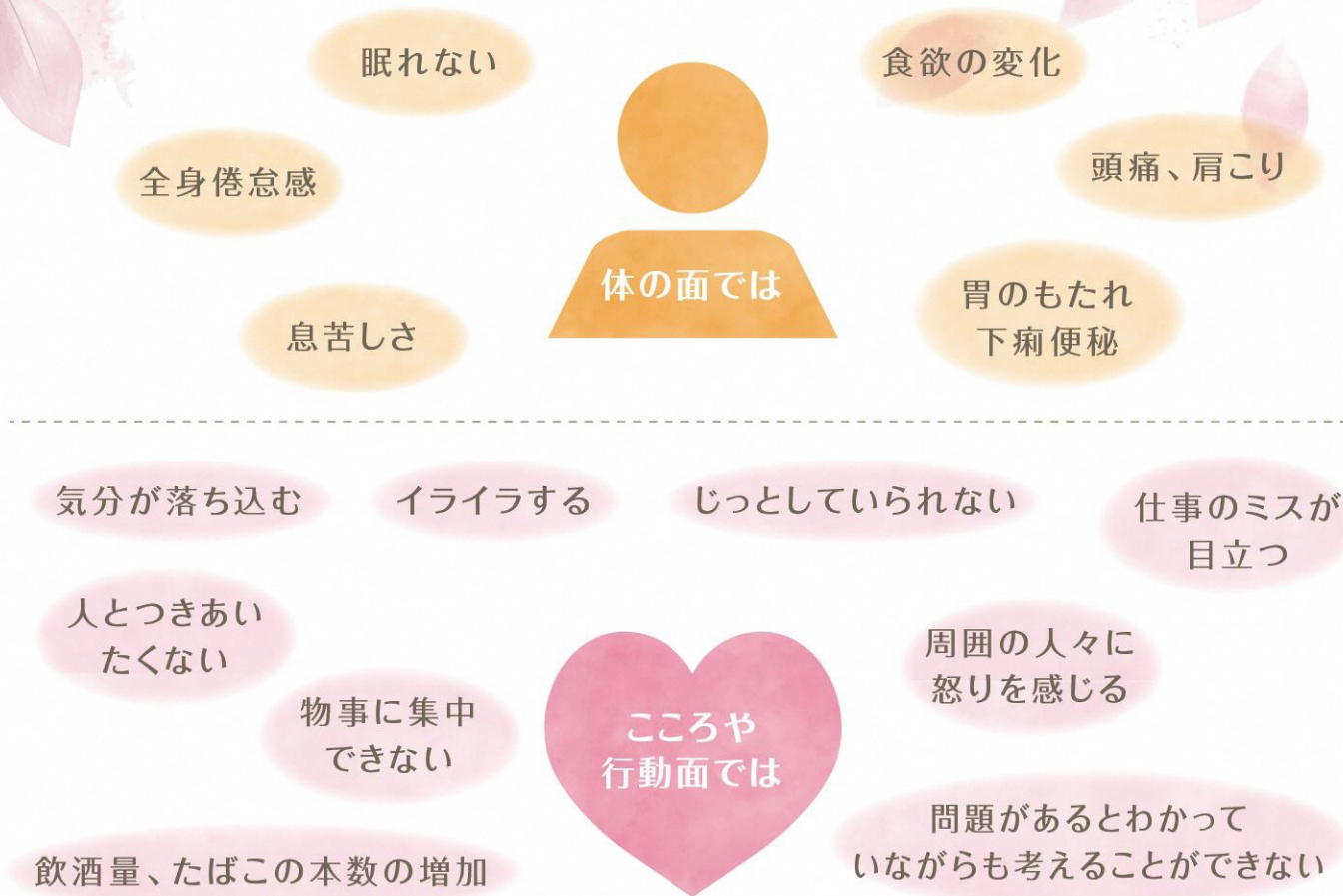
「なぜ」「どうして」という自問や「防ぐことができたのではないか」という自責の気持ちを抱えて、日々を過ごしていらっしゃいませんか？

自死ということで、故人の思い出を身近な方々と語り合うこともできないまま、一人で重荷を抱え込んでいらっしゃいませんか？

「この思いは、誰にもわかるはずがない」という気持ちで、人との交流から遠ざかってしまっていないですか？

その結果、心身の不調が生じることも  
まれではありません。

## 起こりやすい 心身の反応



このような状況が長く続き、日常生活に支障が生じるようなら、一人で抱え込まず、医療機関（かかりつけ医、心療内科、精神科）や相談機関（裏面の相談窓口の案内を参照）に相談してください。  
自死遺族のグループに参加し、ご自身の気持ちを語ったり、同じ体験をした方々の話に耳を傾けたりすることで、気持ちの安定を取り戻していくことも一つの方法です。

新潟県精神保健福祉センターは、自死遺族語り合いの会「虹の会」の例会に会場を提供し、活動を支援しています。