京都府自殺ストップセンター
0570-783-797（なやみ なくなる）
年中無休24時間対応

京都自死・自殺相談センターSotto
075-365-1616
金・土：19時～25時　メール相談も実施しています。

京都いのちの電話
075-864-4343
年中無休24時間対応

いのちの電話
0120-783-556 ※通話料無料
毎日：16時～21時 ／ 毎月10日：8時～翌朝8時
0570-783-556 ※ナビダイヤル
10時～22時

よりそいホットライン
どんなひとの、どんな悩みもよりそって、
一緒に解決できる方法を探します。
0120-279-338 ※通話料無料
24時間対応　https://www.since2011.net/yorisoi/

#いのちSOS
専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。
0120-061-338 ※通話料無料
月曜日、木曜日：0時～24時（24時間）
火曜日～水曜日、金曜日～日曜日：6時～24時
※日曜日6時～月曜日24時まで、水曜日6時～木曜日24時までは連続対応

チャイルドライン　18歳以下専用
18歳までの子どもがかける電話です。
0120-99-7777 ※通話料無料
毎日：16時～21時　https://childline.or.jp/index.html

SNS相談窓口

NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク
LINE @yorisoi-chat
Twitter @yorisoichat
チャット https://yorisoi-chat.jp/

実施日時　月・水・金・土：11時～16時30分（16時まで受付）
月・火・木・金・日：17時～22時30分（22時まで受付）

NPO法人 チャイルドライン支援センター　18歳以下専用
18歳以下の子どものためのチャット相談
実施日時　HPのカレンダーを確認して下さい。
16時～21時

NPO法人 あなたのいばしょ
24時間365日 誰でも利用できるチャット相談窓口です。
https://talkme.jp/

NPO法人 BONDプロジェクト　10～20代女性専用
10代20代の女性のための
LINE相談を実施しています。
LINE @bondproject
相談時間　月・水・木・金・土 ：
10時～22時（21時30分まで受付）

集いの場

こころのカフェきょうと フリースペース
お茶を飲んだり、お菓子を食べながら自死遺族の方々が
気持ちを語り合える場
090-8536-1729
電話受付時間：18時～21時

そっとたいむ　個別面談
お一人さまにつき相談員2名が個別に対応します。
075-365-1600
認定NPO法人京都自死・自殺相談センター Sotto

大切な人を亡くした人の分かち合いの会 遺族会「ミトラ」
大切な人の死にともなう悲しみ、そしてこれからの生き方について、
同じ立場の友人と語り合う場
075-642-1111
龍谷大学（代）遺族会「ミトラ」担当黒川

令和4年8月末日時点の情報を掲載しています。

令和4年9月発行
京都市こころの健康増進センター
TEL 075-314-0355
FAX 075-314-0504

京都市 CITY OF KYOTO
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

京都市印刷物第044427号

グリーフケアをご存じですか？
～大切な人をなくしたとき～

大切な人を失ったとき―
病気や災害、事故など、その原因が何であっても、
大切な人との別れは大きなストレスになります。
遺された人には、様々な複雑な感情が押し寄せ、
こころにも体にも、色々な変化が起きることがあります。
その程度や表れ方は一人一人違うかもしれませんが、
このような変化は、大切な人を失ったことに対する
自然で当たり前の反応であり、
決しておかしなことではありません。

京都市こころの健康増進センター

大切な人との別れ―そのとき、こころにも、からだにも、また行動にも様々な変化がみられることがあります。

こころの変化

- ショックで何も考えられない
- 亡くなったことが信じられない
- わけもなく不安になったりイライラしたりする
- 楽しい、悲しいなどの感情がわいてこない
- 無気力で何もしたくなくなる
- 亡くなった人のことが頭から離れない
- 亡くなった理由を探してしまう
- 自分や周囲を責めてしまう
- 一人でいることが怖い
- 楽しんだり、笑ったりしてはいけないと感じる
- 「自分も死んでしまいたい」と思う
- 記念日や命日に悲しみが再燃する

からだの変化

- 眠れない、怖い夢をみる
- 疲れやすい
- 食欲不振、胃痛、下痢など胃腸の調子が悪い
- 頭痛、めまいや動悸がする

行動の変化

- 人と会いたくない、周囲とぎくしゃくする
- 自分の気持ちを素直に話せない
- 今まで普通にできていたことができなくなる
- 落ち着きがなくなる
- 思い出すことを避ける、思い出のものばかり見る
- お酒やタバコが増える

これらの複雑な感情やさまざまな変化は、大切な人を失うという大きな衝撃から、遺された人自身を守るための正常な反応であるともいえます。

大切な人を失った悲しみは、時間の経過とともに以下のように形を変えながら回復へ向かうといわれます。必ずしもこの段階どおりに進むわけではありませんが、人それぞれのペースで、各段階を行き来しながら、大切な人がいなくなったことを少しずつ受け入れていくのです。

ショックの段階	ショック、感覚麻痺 混乱状態
怒りの段階	怒り、悲しみ 死を認められない
抑うつの段階	絶望感、空虚感、諦め 死にたいと思う
立ち直りの段階	現実の受け入れ 新しい生き方の確立

回復のプロセスでは、悲しみ、つらさ、怒りといった自分の正直な感情を表出し、こころに葛藤が残らないようにすることが重要です。あるがままの自分の感情を否定せず、大切にしましょう。そして無理せず、話したいときに、安心できる相手に、自分のペースで話を聞いてもらいましょう。各種相談機関の利用もおすすめです。

大きなストレスで免疫力も低下しがちですので、十分に休息をとり、できるだけ普段通りの生活を心がけながらゆっくりと回復していきましょう。

もし、日常生活が機能しないような心身の不調が長く続くときや、死にたい気持ちが強いときは、こころの回復がうまくいっていない可能性がありますので、精神科受診を考慮してみてください。

ご相談をお聞きします

電話相談

京都市 きょう こころ ほっとでんわ
自死遺族・自殺予防こころの相談電話

毎日24時間相談実施中!

075-321-5560（こころまる）

相談時間を変更する場合は、
ホームページでお知らせします。

京都市こころの健康増進センター相談専用電話

075-314-0874（おはなし）

平日：9時～12時、13時～16時（祝日及び年末年始をのぞく）

京都市こども相談24時間ホットライン

京都市内の高校生までの子ども及び保護者対象の相談窓口。
24時間365日受付。

＃7333

※ダイヤル回線、IP電話の場合は
075-351-7834

（＃7333は、ライオンズクラブ国際協会335-C地区
御協力のもと、運営しています）

京都市親と子のこころのホットライン

075-801-1177

9時～16時30分（火曜〈祝日の場合は翌平日〉及び年末年始のぞく）