

あなたに寄り添う人がいます

ひとりで抱え込まないで、
相談してください。

こころの健康について

■各保健所・支所：裏面をご覧ください。

■広島県立総合精神保健福祉センター

☎ 082-884-1051

面接相談(予約制) 平日 9時～17時

■広島市精神保健福祉センター

☎ 082-245-7731

電話相談 月～金(祝日・年末年始・8月6日を除く) 8時30分～17時

面接相談(予約制) 月～金(祝日・年末年始・8月6日を除く) 9時～17時

【電話相談】

■広島県こころの悩み相談

☎ 080-1577-4774

月・火・木・金(祝日・年末年始を除く)
9時～12時/13時～16時

■広島いのちの電話

☎ 082-221-4343

(24時間年中無休)

☎ 0120-375-568

(毎月20日8時～20時)

■こころの電話

☎ 080-8230-6037

水・土(祝日を除く)9時～12時/
13時～16時30分

【救急受診相談】

■精神科救急情報センター

☎ 082-892-3600

(24時間受付)

経済や生活の問題について

【多重債務などの相談】

■広島県消費生活センター

☎ 082-223-6111

電話相談・面接相談 平日 9時～17時
(メール相談可 24時間受付)

【離婚・相続などの相談】

■広島県県民相談室

☎ 082-223-8811

電話相談・面接相談 平日 9時～17時
(オンライン相談可)

【法的トラブルに関する相談】

■法テラス広島

☎ 0570-078352 (ナビダイヤル)

IP電話、プリペイド携帯、海外からの通話不可

☎ 0503383-5485 (IP電話)

業務時間 平日 9時～17時
(祝休日・年末年始を除く)

■法律相談センターひろしま

☎ 082-225-1600

毎日10時10分～16時25分

予約受付 9時30分～16時

【遺された子どもの相談】

■あしなが育英会(奨学金貸与・給付、心のケア)

☎ 0120-77-8565 (フリーダイヤル)

平日 9時～16時

【生活・福祉に関する困りごと】

各地域の民生委員・各市町の社会福祉協議会にお問い合わせください。

相談窓口

相談窓口	電話番号
西部保健所 (大竹市・廿日市市)	0829-32-1181
広島支所 (安芸高田市・府中町・海田町・熊野町) (坂町・安芸太田町・北広島町)	082-513-5521
呉支所 (江田島市)	0823-22-5400
西部東保健所 (竹原市・東広島市・大崎上島町)	082-422-6911
東部保健所 (三原市・尾道市・世羅町)	0848-25-4640
福山支所 (府中市・神石高原町)	084-921-1413
北部保健所 (三次市・庄原市)	0824-63-5185
呉市	西保健センター 0823-25-3542
	東保健センター 0823-71-9176
福山市保健所	084-928-3421
広島県立総合精神保健福祉センター	082-884-1051
広島市精神保健福祉センター	082-245-7731
各市町の精神保健福祉担当課	各市町にお尋ねください

県内の分かち合いのつどい



令和7年4月

発行/広島県立総合精神保健福祉センター

大切な人を
自死で亡くされた
あなたに

分かち合いのつどいや
相談機関のご案内

広島県

大切な人を突然亡くし、こころやからだ、
日々の暮らしにも変化がもたらされたかも
しれません。

それは、誰にでも起こることです。

眠れない
疲れやすい

からだの変化

亡くなった人のことが
頭から離れない
なにもする気になれない

こころの変化

気持ちがコントロール
できない

家族の中に
強いストレスが生まれた

くらしの変化

生活費に困る
借金の返済は？

ひとりで抱え込まないで
おはなしを聴かせてください。

ひとりではありません。
気持ちを語り合い支え合う場があります。

さまざまなつらい思いや悲しみ、混乱、自責の念…こうした思いは、
大切な人を失った方の自然な感情だと言われています。
悲しみの感じ方や表現の仕方はそれぞれ違いますが、気持ちを
抑え込まず、時にはありのままの感情を吐き出すことも大切だと
思います。

お気持ちが向いたときに、分かち合いのつどいに参加して
みませんか？

自死遺族の分かち合いのつどいとは

自死により大切な人を亡くした方が集まって、お互いに
色々な気持ちを語り、ともに分かち合う場です。

治療や指導を行う場ではありません。

これから生きていくためのつどいが、広島県内各地で
開催されています。



広島わかちあいのつどい 忘れな草

自死により大切な人を亡くされた方々がさまざまな思いを
語り、遺された苦しみや悲しみをともに分かち合い、
支え合うことによって、こころの安らぎを取り戻して
いかれることを願っています。

運 営

県立総合精神保健福祉センターのスタッフが、語り合いの
場をお手伝いします。

会場案内には「自殺・自死」の文字や言葉は使用して
いません。

つどいの内容

- 自死でご家族や大切な人を亡くした方のつどいです
- グループでの分かち合い(語り合い)の場をもちます
- 無理にお話しされる必要はありません
- 安心して語り合えることを大切にしています
- お住まいやお名前は匿名でもかまいません
- 個人の秘密や情報は守ります
- 宗教の勧誘、セールスなどはお断りしています

開催日時・場所については別添案内をご覧ください。

