

相続、借金等 法律相談

法テラス愛媛
☎0570-078396
【受付時間】月～金/9:00～17:00 (休祝日・年末年始除く)

愛媛県司法書士総合相談センター
☎089-941-1263
【受付時間】月～金/9:00～17:00 (休祝日除く)

多重債務相談者窓口 (四国財務局)
☎087-811-7801
【受付時間】月～金/9:00～12:00,13:00～17:00 (休祝日・年末年始除く)

愛媛県消費生活センター
☎089-925-3700
【受付時間】月～金/9:00～17:00 (水～19:00) (休祝日・年末年始除く)

全国自死遺族法律相談ホットライン
☎050-5526-1044
【受付時間】毎週水曜日/12:00～15:00 (休祝日除く)

このほか各市町の法律相談もご利用ください。

子ども・若者のための相談

身近な人を亡くした若者のつらい ※オンライン (Zoom)
対象 : 身近な人を亡くした方、18歳～30代
日時 : 毎月1回、10:00～12:00
参加費 : 無料 (要申込)
主催 : NPO法人グリーンサポートリンク
(全国自死遺族総合支援センター)
詳しくはホームページをご確認ください。
「グリーンサポートリンク」で検索。

奨学金の相談

一般財団法人 あしなが育英会
☎03-3221-0888
【受付時間】月～金/9:00～17:00 (休祝日・年末年始除く)

日本学生支援機構奨学金相談センター
☎0570-666-301
【受付時間】月～金/9:00～20:00 (休祝日・年末年始除く)

その他

亡くなったことに伴う手続き、生活保護や児童手当については、お住まいの地域の市役所・町役場でお尋ねください。

お住まいの地域のこころの相談窓口

【受付時間】平日 (月～金曜日) 8:30～17:15
(休祝日・年末年始除く)

どこに相談すればいいかわからない方は、
こちらにご相談ください。

愛媛県中予保健所
健康増進課精神保健係
(松山市以外の中予地域の方)
☎089-909-8757

伊予市
保健センター
☎089-983-4052

東温市
健康推進課
☎089-964-4407

松前町
健康課
健康増進係
☎089-985-4118

砥部町
保健センター
☎089-962-6888

松山市保健所
精神保健担当
☎089-911-1816

久万高原町
保健センター
☎0892-21-2700

あなたやあなたの大切な人が
悩んでいたら…ぜひ相談を。

愛媛県心と体の健康センター
☎089-911-3880 (来所相談は要予約)
【受付時間】月～金 8:30～17:15 (休祝日・年末年始除く)

電話相談 こころといのちのほっとダイヤル 通話無料
☎0120-188-556
【相談時間】平日 17:00～翌日9:00 休日 24時間

SNS相談 こころといのちのライン相談
【相談時間】日・水・木 18:00～22:00 最終受付 21:30



大切な人を
亡くされたあなたへ

いま
あなたにととく♡

- い いよ市
- ま まさき町、まつやま市
- と とうおん市
- と とべ町
- く くまこうげん町
- ♡ ちゅうよ保健所



中予保健所のホームページからもご覧いただけます。

愛媛県中予保健所・管内市町作成 (令和8年1月)

大切な人との別れ・・・そのとき、こころやからだ、行動に
様々な変化がみられることがあります。

この変化は、深い悲しみや苦しみからあなた自身を守る
ために、誰にでも起こるごく自然な反応です。

こころの変化

- ・ショックで何も考えられない
- ・亡くなったことが現実だと感じられない
- ・わけもなく不安になったりイライラしたりする
- ・悲しいという気持ちが起きない
- ・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
- ・自分や周囲を責めてしまう
- ・一人でいることが怖い
- ・激しい怒りや恨みの感情をもつ
- ・楽しんだり笑ったりしてはいけなさと感じる
- ・自分も死んでしまいたいと思う
- ・無性に不安になる
- ・物事に集中できない
- ・物事を決められない

からだの変化

- ・眠れない、すぐ目が覚める
- ・疲れやすい
- ・常にだるい
- ・食欲がない、胃腸の不調、下痢
- ・胸がしめつけられる、動悸がする
- ・血圧が上がる、下がる
- ・息苦しい、息切れがする
- ・頭痛、吐き気、めまいがする
- ・白髪、抜け毛が増える
- ・持病が悪化する

行動の変化

- ・誰にも会いたくない
- ・家の中にひきこもる
- ・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
- ・危険な行動をとってしまう

大切な人を失った悲しみは、時間の経過とともに、
形を変えながら回復へ向かうといわれています。
必ずしも直線的に進むわけではありません。それぞれの
ペースで、行きつ戻りつしながら進んでいきます。

悲しみのプロセス

ショックの段階

感情の麻痺、混乱
何も考えられない

怒りの段階

悲しみ、怒り
大切な人の死を認められない

抑うつ

気分が落ち込む、絶望感、
虚無感、あきらめ
死にたいと思う

立ち直りの段階

エネルギーの回復
新しい生き方の確立

このプロセスでは、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。
自然な感情を否定せずに、その感情を大切にしてく
ださい。
無理せず、話したいときに、安心して話せる相手
に、自分のペースで話をしてみてください。
もし、日常生活に支障がある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、
精神科への受診を考慮してみてください。

記念日反応(命日反応)とは...

いったんはこころの整理がついたかのように感じてい
ても、大切な人を思い出すような命日や誕生日などが近
づくとき、悲しみやつらさがよみがえったり、体調がぐずれ
てしまうことがあります。これも自然な反応です。

ひとりで悩まず、あなたの声を聴かせてください。

こころの健康についての相談

よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)
☎0120-279-338【受付時間】24時間

こころのダイヤル (愛媛県心と体の健康センター)
☎089-917-5012
【受付時間】月・水・金/9:00~12:00,13:00~15:00 (休祝日・年末年始除く)

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)
☎0120-061-338【受付時間】24時間

社会福祉法人 愛媛いのちの電話
☎089-958-1111
【受付時間】毎日12:00~24:00 ホームページにメール相談の窓口があります。

NPO法人 松山自殺防止センター
☎089-913-9090
【受付時間】月・水・金/20:00~23:00

自死遺族のための電話相談

自死遺族相談ダイヤル (全国自死遺族総合支援センター)
☎03-3261-4350
【受付時間】木・日/12:00~18:00 (祝日除く)

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
【受付時間】火・木・土/11:00~17:00

困っていることや思いを安心して話せる場所があります。

わかちあいの会「IERUBA (イエルバ)」(オンライン)

様々な方を対象にわかちあいの会が開催されています。
○対象を問わず死別された方 ○親を亡くした方
○配偶者/パートナーを亡くした方
○子どもを亡くした方 ○きょうだいを亡くした方
○身近な人を自死で亡くした方
参加費：無料 主催：一般社団法人 日本グリーフ専門士協会
詳しくはホームページをご確認ください。「IERUBA」で検索。

自死遺族のつどい

開催日：毎月第1土曜日 時間：13:30~16:00
場所：松山自殺防止センター (松山市千舟町5丁目6-3相原ビル3F)
対象者：大切な方を自死で亡くされた方 ※匿名での参加も可能です。
参加費：無料
☎089-941-1890【受付時間】月~金/10:00~17:00
※予約制となっております。
主催：NPO法人 松山自殺防止センター

どうかひとりで抱え込まないでください

自分を責めないでください