

# 大切な人を亡くされた方へ



こころが苦しい、体調がすぐれない そんなことはありませんか。

大切な人を突然失ったとき、こころの準備ができていないことの方が多く、非常に強いストレス状態です。ストレスが続くと、様々なからだの不調が出てくるほか、風邪や病気にもかかりやすくなります。

こんなことはありませんか？

頭痛、耳鳴り、めまい、肩こり、  
疲労感、ふらつき、睡眠障害

食欲がない、過食、腹部膨満感  
胃の不快感、下痢、便秘

口の渇き、息切れ  
のどが詰まった感じ

動悸、胸の痛み、  
血圧上昇あるいは低下

誰とも話したくない  
思い出したくない  
引きこもる  
何もしたくない

物事に集中できない  
じっとしていられない  
今までできていたことができない

不安、さみしい  
頭が真っ白  
涙が出る

心身の不調の多くは《正常な反応》であり、症状が続いているからといって必ずしも治療が必要というわけではありません。

くすりを使うことについては、適切な専門家に相談することが必要です。もし不安であれば、親しい人に医療機関へ一緒に行ってくれるよう声をかけたり、お近くの保健（福祉）センターへご相談ください。

2週間から1か月をこえて以下の症状が続いている場合や、追い詰められた気持ちや死にたい気持ちが続いている場合は、精神科や心療内科などに相談されることをおすすめいたします。

## 【うつ病の症状】

- ☐ 眠れない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 気持ちの落ち込み
- ☐ 活動性が鈍る、または落ち着かない
- ☐ なにも楽しめない
- ☐ 自分を責める
- ☐ 集中できない
- ☐ 気力がない
- ☐ 死にたくなる



南相馬市健康づくり課では精神科医師や臨床心理士によるこころの健康相談を実施しています。

また、随時保健師等による相談も行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ】 南相馬市健康づくり課 南相馬市原町区小川町 322-1(原町保健センター)  
TEL 0244-23-3680

## 苦しみを和らげるために役立つこと

### 話してみる



考えや気持ちを理解し  
聞いてくれる人に

### 使う

体をいたわる、早く寝る、  
マッサージ、  
話す相手を選ぶ



### 保つ

思い出、宝物、  
写真、プレゼント



### 歩く・運動

新鮮な空気を  
十分に吸う



### 試してみる

一歩前進したら、気づく、  
認める、自分にご褒美を

### みつける

気晴らしや悲しみから  
離れる時間

### 時間を過ごす

思い出にふける  
瞑想する、悼む

### たべる

好きなもの、  
消化しやすいもの



### 書いてみる

自分の話をしたり  
気持ちを表現したい時



### 好きなことをする

まだまだ楽しいことがある  
ことを思い出させるために



### 優先

毎日の仕事、  
最初は必要なことだけ

## こころの健康相談会

※事前に健康づくり課（原町保健センター）へ  
ご予約ください。

眠れない、気持ちが落ち込む、深酒をするようになった、家族の様子がいつもと違うなど、こころの不安や悩みの相談に応じます。ご自身のことやご家族のことなど、気軽にご相談ください。

相談時間：1時間程度、精神科医師・臨床心理士による予約制の個別相談

相談場所：各保健（福祉）センター

※事前予約の際、時間及び場所をお知らせいたします。

相談日以外でも、保健師等が随時ご相談に応じます。



こころの健康相談会  
ホームページ

## 相談窓口



### ●南相馬市内の相談機関

| 相談機関                    | 電話番号         | 相談受付時間                         |
|-------------------------|--------------|--------------------------------|
| 南相馬市 健康づくり課             | 0244-23-3680 | 月～金 8:30～17:15<br>土日祝日・年末年始を除く |
| こころのケアセンター<br>なごみ南相馬事務所 | 0244-26-9353 |                                |
| 相双保健福祉事務所               | 0244-26-1133 |                                |

### ●こころに関する相談窓口

| 相談機関・相談窓口 | 電話番号         | 相談受付時間                                                |
|-----------|--------------|-------------------------------------------------------|
| 福島いのちの電話  | 024-536-4343 | 毎日 10:00～22:00<br>※毎月第3土曜日は10:00～翌日<br>10:00までの24時間受付 |
| いのちの電話    | 0120-738-556 | 毎月10日 8:00～翌8:00                                      |
| ふくこライン    | 0120-783-295 | 月・水・金 10:00～12:30<br>13:30～16:00<br>祝日・年末年始を除く        |

### ●チャットで相談

#### NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、誰でも無料・匿名で利用できるチャットです。

相談時間：24時間365日 URL <https://talkme.jp>

#### LINE相談

福島県では、こころの健康に関する悩みを相談できるLINE相談を開設しています。



こころの相談機関・  
相談窓口一覧

