

震災で大切な人を亡くされた方へ

大切な人を亡くしたとき、遺された方はいろいろな感情を抱き、
こころやからだに様々な変化があらわれることがあります。それは誰にでも起こり得ることで、
こころに生じる感情の強さや、からだの症状や程度の重さは一人ひとり違います。

「何もできなかった」
という
無力感に襲われる

自分が
悪かったのでは
ないかと自分を
責めてしまう

これから先
どうしていいか
分からない

亡くなったことが
現実だと思えない

亡くなった人の
ことをいつも
考えてしまう

下痢や胃痛など
がして、いつも
すっきりしない

置き去りに
された気がする

集中して物事を
考えられない

眠れない、
疲れやすい

つらいこと、ひとりで抱え込んでいませんか？ 困っていることを相談できる場所があります。

死別・離別の悲しみ相談ダイヤル

(岩手・宮城・福島からのみ利用可能です)

フリーダイヤル

こころ

の

ささえ

0120-556-338

NPO 法人ライフリンク ● 毎週日曜 10:00 ~ 20:00、毎月 11 日 10:00 ~ 24:00

大切な方との「死別・離別による悲しみ」に、少しでも寄り添うことができたらと、遺族支援に取り組む民間ボランティアが開設した電話相談（通話無料・秘密厳守）です。事前にご連絡いただければ時間外でも対応いたします。

他にもさまざまな相談窓口があります

● こころ ●

福島県 こころの健康相談ダイヤル（福島県精神保健福祉センター） TEL 0570-064-556（平日 9:00 ~ 17:00）

岩手県 災害時ストレス健康相談（岩手県精神保健福祉センター） TEL 019-629-9617（毎日 9:00 ~ 17:00）

宮城県 こころの健康相談電話
（宮城県精神保健福祉センター） TEL 0229-23-3703（毎日 6:00 ~ 9:00、17:00 ~ 翌 2:00）
TEL 0229-23-0302（毎日 9:00 ~ 17:00）

宮城県 こころの電話相談（仙台市精神保健福祉センター） TEL 022-265-2229（平日 10:00 ~ 12:00、13:00 ~ 16:00）
TEL 022-217-2279（毎日 18:00 ~ 22:00）

● 死別・離別に関する相談窓口や支援情報 ●

PC <http://www.lifelink.or.jp/hp/shien311>

携帯 <http://www.lifelink.or.jp/hp/shien311/k>

