

# 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す。  
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>



LIFE  
LINK  
NPO法人

発行：NPO法人ライフリンク 03-3261-4934