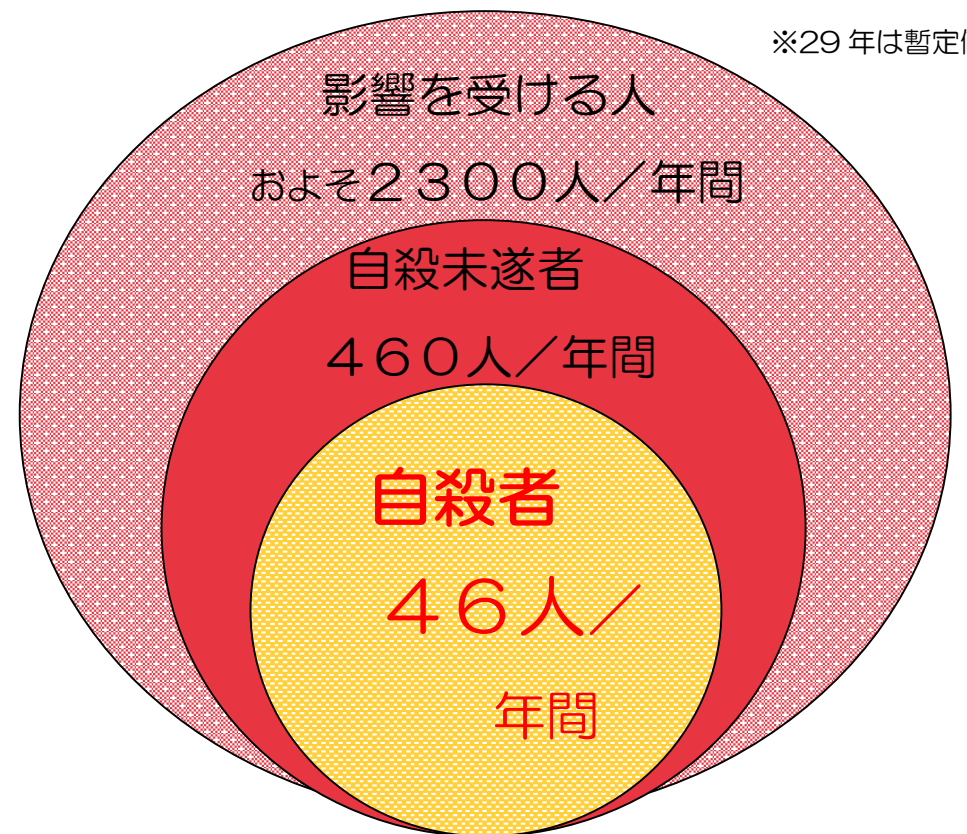


大切なひとをなくされた方へ

自殺で亡くなられた方の背景には、10倍の自殺未遂者がいると言われます。そして、その遺された家族や周囲の方々は、自殺で亡くなった方と自殺未遂者の約5～6倍いると言われています。このことから、自殺はその遺された家族や周囲の人に重大な影響を与えていると言われており、自殺で亡くなられた方だけの問題に留まらなくなっています。

平成29年の自殺による影響を奈良市で換算してみると

※29年は暫定値



「大切な人が自ら命を絶ったなんて言えない」

「言ってもわかってもらえない」

そう思ってひとりで抱えこんでいませんか？

ときに、抱えきれなくなり、気持ちがあふれ出すことはありませんか？

あなたの気持ちをお聞きする相談機関があります。

つらい気持ちを少し話してみたら、楽になるかもしれません。

また、あなたと同じような体験をした方たちが集まり、想いを話し合う場もあります。

まずはご連絡ください。

<電話相談>

0742-35-7200 (よりそいの会 あかり / 毎週火曜日 10:00~16:00)

0742-93-8397 (グリーフスペースなら / 毎週木曜日 13:30~16:30)

<集い> 場所：奈良市保健所 (はぐくみセンター)

グリーフスペースなら

毎月第4木曜日 13:30~16:00

自死遺族の集い

奇数月の第4日曜日 14:00~16:30