

身近な人を亡くした方へ

かけがえのない人を亡くすということは、大変悲しく、つらい出来事です。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現れることがあります。お悩みを相談したり、「思い」を話せる場があります。



相談窓口など

※会費が必要な場合があります。

◆身近な人を自死(自殺)で亡くした方のための相談窓口

■とうきょう自死遺族総合支援窓口(匿名可)

電話相談: 5357-1536(都内在住)

(毎週月～金曜)午後3時～午後7時

(毎週日曜)午後1時～午後5時

*メール相談もあります。

■ 自死遺族相談ダイヤル

電話相談: 3261-4350

(毎週木・日曜)午前12時～午後6時

*メール相談もあります。

〈NPO法人全国自死遺族総合支援センター

(グリーフサポートリンク)〉

■ 自死遺族傾聴電話(自死遺族の方限定)

電話相談: 3796-5453

(毎週火・木・土曜)午前11時～午後5時

〈NPO法人グリーフケア・サポートプラザ〉

■ 身近な人を亡くした若者のつどい

■ 身近な人を亡くした子ども(6～18歳)とその家族のつどい

〈NPO法人全国自死遺族総合支援センター

(グリーフサポートリンク)〉

◆赤ちゃんを亡くされたご家族のための

相談窓口(SIDS・病気・事故・流産・死産など)

■東京都福祉保健局

電話相談: 5320-4388

(毎週金曜)午前10時～午後4時

港区ホームページに
相談先一覧を
掲載しています。



こころの相談、治療の必要性の判断など

■こころの健康相談(精神保健福祉相談)

月4回～5回実施 精神科の医師による個別相談です。

身近な人を自死(自殺)で亡くした方のつどい

■わかちあいの会みなと(匿名可)

奇数月年6回開催 胸のうちを語り合い、聴き合い、支え合うつどいです。

問い合わせ

みなと保健所健康推進課地域保健係

TEL. 6400-0084 FAX. 3455-4539