

大切な人を亡くされた方へ

大切な人を亡くすということは、誰にとっても大変悲しく、つらい出来事です。遺された方の苦しみや痛みを消すことはなかなかできないことですが、つらい気持ちを少しでも癒せるよう、相談先をご紹介します。

<ホームページ上で相談窓口を探す>

あなたはひとりじゃない 孤独・孤立対策

検索

<https://notalone-cas.go.jp/>

いくつかのご質問に答えていただくことにより、約 150 の支援制度や窓口の中から、あなたの状況に合った支援を探すことができます。(自動応答による案内となります)

<電話相談> 電話で相談ができます。

相談窓口(相談機関名)	連絡先	相談受付時間
こころの健康相談 (白河市健康増進課)	TEL 0248-27-2114	月～金曜日 8:30～17:15 (祝祭日・年末年始を除く)
心の健康相談 (県南保健福祉事務所)	TEL 0248-22-5649	月～金曜日 8:30～17:15 (祝祭日・年末年始を除く)
こころの健康相談 ダイヤル (精神保健福祉センター)	TEL 0570-064-556 (ナビダイヤル)	月～金曜日 9:00～17:00 18:30～22:30 (受付は22:00まで) (祝祭日・年末年始を除く)
よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポート センター)	TEL 0120-279-338 ※岩手県、宮城県、福島県から おかけになる場合 TEL 0120-279-226	24時間365日
福島いのちの電話 (社会福祉法人 福島いのちの電話)	TEL 024-536-4343	毎日 10:00～22:00 毎月第3土曜日は10:00～ 翌日 10:00 まで 24時間 (年中無休)



ひとりで悩まないで、だれかに
相談してくださいね。

<SNS 相談>LINE などの SNS やチャットで相談ができます。

相談窓口(相談機関名)	連絡先	相談受付時間
LINE こころつなぐ@福島 (精神保健福祉センター)	次のいずれかの方法により友だち登録が可能です。 (1) LINE アプリの「ID 検索」から LINE アプリの「友だち追加」の「検索」で、ID 【@228dcnon】を検索して追加。 (2) 下記 2 次元コードからスマートフォン、タブレット等で次の 2 次元コードを読み取って追加。 	毎日 18:00~22:00 (受付は 21:30 まで) 土・日・祝日含む
LINE 生きづらびっと (特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク)	ID 検索@yorisoi-chat (生きづらびっと) 友だち追加 QR コード 	月～日曜日 8:00~22:30 (受付は 22:00 まで)
チャット あなたのいばしょ (特定非営利活動法人 あなたのいばしょ)	あなたのいばしょチャット相談 QR コード 	24 時間 365 日

<自死で大切な人を亡くされた方の相談>

相談窓口(相談機関名)	連絡先	相談受付時間
自死遺族相談ダイヤル (全国自死遺族総合 支援センター)	TEL 03-3261-4350 メール wakachiai@izoku-center.or.jp	木曜日、日曜日 12:00~18:00 (祝祭日お休み)
全国自死遺族法律相談 ホットライン (自死遺族支援弁護士)	TEL 050-5526-1044 ※弁護団の弁護士が直接対応致します	毎週水曜日(祝日を除く) 12:00~15:00

<分かち合いの会> ※日時会場は変更になることがあります。各グループにお問い合わせください。

「分かち合いの会」は、大切な人を自死などで亡くされた方々が、お互いの体験や思いを安心して語り合う場です。

対象：自死遺族の方

名称	開催日・会場	問い合わせ先
自死遺族の わかちあいの会 「れんげのつどい」 (NPO 法人 福島れんげの会)	開催日：偶数月の第3日曜日 14:00～16:00 会場：福島市市民センター ※変更になることがあります	TEL 024-563-7121 TEL 090-6623-8341 メール reng@kokorosasae.jp ホームページ https://www.kokorosasae.jp
福島県自死遺族の集い 「えんの会」 (自死遺族自助 グループえんの会)	開催日：毎月第2土曜日 13:30～16:30 会場：郡山市内	TEL 090-9632-3202 (さいとう) メール ennokai_cs-koriyama@yahoo.co.jp

対象：大切な人を亡くされた遺族の方やその他の喪失体験でグリーフを抱えている方
(病死、突然死、事故死、自死、死産・流産など)

名称	開催日・会場	問い合わせ先
グリーフケア&ヨガ (ココロとカラダを癒すプログラム) (NPO 法人福島れんげの会)	開催日：毎月第2土曜日 13:45～16:30 会場：福島市三河台学習センター 和室 (福島市野田町7-1-42)	TEL 024-563-7121 TEL 090-6623-8341 メール reng@kokorosasae.jp ホームページ https://www.kokorosasae.jp
ReLink (NPO 法人 りんく)	家族をなくした 子どものプログラム 「みんなの プログラム」	開催日：偶数月の第3日曜日 時間：13:00～15:00 場所：ふくしま信陵子育て 支援センター”ぽれぽれ”
	子どもをなくした 家族のプログラム 「ReLink の会」	開催日：奇数月(平日または 休日) 時間：10:00～12:00 会場：福島市内