



身近な人を亡くされた方へ



身近な人を亡くした時、遺された方々のこころやからだにはさまざまな変化や反応があると言われています。苦しい思いをひとりで抱えこんでいませんか。



『身近な人を突然亡くされたあなたへ』

困っていることを相談したり 悲しみを分かち合う場があります あなたはひとりぼっちではありません

PDF:

<https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/heisetsu/jisatsuyob>

(発行：長野県精神保健福祉センター)



『身近な人を亡くされた方へ』

身近な人（家族・友人・パートナー・職場の同僚等）を自死・自殺で亡くされた方々のお役に立つことを願います

PDF:

https://www.pref.nagano.lg.jp/seishin/heisetsu/jisatsuyobo/documents/jishiizokuto_honnninn.pdf

(発行：長野県精神保健福祉センター)