

大切な方を自死で亡くされた方へ

身近に起こり得るからだやこころの反応

からだの変化

- 寝つきが悪い、眠りが浅い等
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 体力が落ちる
- 息苦しい、心臓がドキドキする
- 持病が悪化する
- 頭痛、めまい
- 肩こり
- 胃腸の調子が悪くなる

こころの変化

- 何も手につかない
- 何に対しても興味がわかない
- 楽しめない
- 何となく落ち着かない
- 急に不安になる
- 一人でいるのが怖い
- そのときのことを思い出す
- 悲しいという気持ちさえ起きない
- 「死にたい」と考えてしまう

福岡県精神保健福祉センター「大切な人を自死で亡くされた方へ」冊子より抜粋

会場までの案内地図



○徒歩: JR 久留米駅より約8分
西鉄久留米駅より約18分

○バス: JR久留米駅より約5分
西鉄久留米駅より約15分
「市役所前」下車後、徒歩約3分

○車: 市役所北東の市民駐車場、もしくは商工会館駐車場をご利用ください。
市民駐車場が満車の場合は、民間の指定駐車場もございます。詳しくは職員におたずねください。

