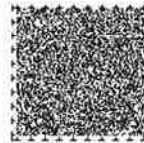
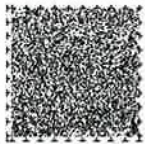




大切な人を突然亡くされた方へ
～あなたはひとりではありません～





大切な人を亡くした時、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あらわれることがあります。それは誰にでも起こることです。
こころに生じる感情の強さや、からだの症状や程度の重さは一人ひとり違います。

「自分は何もできなかった」という無力感に襲われる

自分が悪かったのではないかと自分を責めてしまう

亡くなった人のことをいつも考えてしまう

亡くなったことが現実だと思えない

なぜ死んでしまったのか分からない

置き去りにされた気がする

亡くなった人のことを恨んでしまう

集中して物事を考えられない

ご遺族の方々からお聞きした言葉です



食欲がない
あるいは逆に、食べても満足できない

自分だけ生きて楽しい思いをして申し訳ないと思う

眠れない、疲れやすい

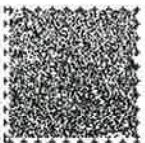
自死(自殺)のことを誰にも言えない、知られたくない

誰とも会いたくない

悲しいはずなのにホッとした気持ちになり、戸惑ってしまう

「自分も死んでしまいたい」と思う

下痢や胃痛などがして、いつもすっきりしない



つらいこと、ひとりで抱え込んでいませんか？
困っていることを相談したり、「思い」を話せる場所があります。

東京都では、行政と民間が一体となって、遺族支援に取り組んでいます。

こころの悩み相談

相談の秘密は守られます。

※電話相談料は無料(通話料は有料)

東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～
TEL0570-087478 (14時～翌朝6時(受付は5時半まで))

東京都立中部総合精神保健福祉センター(東京都23区西部)
TEL03-3302-7711 (平日9時～17時)

東京都立精神保健福祉センター(東京都23区東部及び島しょ)
TEL03-3842-0946 (平日9時～17時)

東京都立多摩総合精神保健福祉センター(多摩地域)
TEL042-371-5560 (平日9時～17時)

東京都夜間こころの電話相談
TEL03-5155-5028 (17時～21時半)

区市町村や保健所の相談窓口
お住まいの地域の役所にお尋ねください。

東京いのちの電話
TEL03-3264-4343 (24時間)
FAX03-3264-8899 (聴覚・言語障がい者用ファクシミリ相談)
インターネット相談 <http://www.inochinodenwa-net.jp/>

東京多摩いのちの電話
TEL042-327-4343 (10時～21時、第3(金)、翌日(土)は24時間)

東京自殺防止センター
TEL03-5286-9090 (20時～翌朝6時、火のみ17時～翌朝6時)

グリーンケア・サポートプラザ(自死遺族のための電話相談)
TEL03-3796-5453 (火・木・土10時～18時)

全国自死遺族総合支援センター(自死遺族のための電話相談)
TEL03-3261-4350 (木11時～19時)

自殺対策に取り組む僧侶の会(手紙による相談)
〒108-0073 港区三田4-8-20 往復書簡事務局宛

医療機関の情報

心身の不調に気がついたとき、医療機関の情報が得られます。

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
TEL03-5272-0303 (24時間)

遺族の集い

大切な人を亡くされた方が集い、素直に気持ちや思いを分かち合える場があります。

※開催場所、具体的な活動内容については、事前にお問い合わせください。

東京都西多摩保健所「わかちあいの会」
開催日時：奇数月第4土曜日（10時～12時）
お問合せ先：TEL 0428-22-6141（平日9時～17時）

足立区分かちあいの会「とまり木」
開催日時：原則毎月第1金曜日（18時半～20時半）
お問合せ先：TEL03-3880-5432

日野市わかちあいの会
開催日時：偶数月第4日曜日（14時～16時）
お問合せ先：TEL042-585-1111（内線2242）

東京自殺防止センター「エバーグリーンの集い」（新宿区大久保）
開催日時：毎月最終日曜日（13時半～16時半）
お問合せ先：TEL03-3207-5040（平日10時～17時半）

グリーンケア・サポートプラザ「分かちあいの会」
開催日時：毎月第3日曜日（14時～16時半頃）
お問合せ先：TEL03-5775-3876（木・土10時～16時）

生と死を考える会（新宿区信濃町）
開催日時：毎月第1・3・4土、第2金、第3火
お問合せ先：TEL03-5361-8719（火・金13時～17時）

NPO法人 ふしけ（日野市多摩平）
開催日時：毎月第2土曜日（14時～16時）
お問合せ先：TEL090-4096-7198（金を除く12時～19時）

自殺対策に取り組む僧侶の会「いのちの集い」（中央区築地）
開催日時：原則毎月第4木曜日（10時半～12時半）
お問合せ先：TEL03-3541-1666

悲しみの中でも必要な手続き（一般的なもの）

一般的な手続きのチェックリストです。

詳細はお住まいの区市町村や各種窓口にお問い合わせください。

- **区市町村**
 - 死亡届（7日以内）及び火葬・埋葬許可申請書提出
 - 国民健康保険資格喪失届（14日以内）
 - 葬祭費の受取り 国民年金停止手続き
 - 遺族基礎年金等受給の手続き
- **税務署**
 - 故人の確定申告手続き 医療費控除の手続き
 - 相続税の申告
- **年金事務所（旧社会保険事務所）**
 - 厚生年金停止手続き 遺族厚生年金等受給の手続き
- **全国健康保険協会各都道府県支部（窓口は勤務先の場合もあります）**
 - 埋葬料（費）の受取
- **銀行、郵便局、証券会社**
 - 預貯金の相続手続き 公共料金の引落とし口座変更
- **生命保険会社**
 - 生命保険の受取
- **勤務先、学校等への連絡**

日々の生活に困ったとき、相談できる場所があります。
まずはお電話ください。※相談料は無料（通話料は有料）

借金（相続や放棄）についての相談

代理人（弁護士、認定司法書士）からの通知で取立てはストップします。
相続の放棄は、期限が定められているので御確認ください。

- **弁護士会四谷法律相談センター（クレジット・サラ金の無料法律相談）**
TEL 03-5214-5152（平日9時半～16時半、土9時半～12時）
- **法テラス（日本司法支援センター）（多重債務の法的解決方法の相談）**
TEL 0570-078374（平日9時～21時、土9時～17時）
- **東京司法書士会総合相談センター（多重債務の法的解決方法の相談）**
TEL 03-3353-9205（平日9時～12時、13時～17時）
- **東京都消費生活総合センター（消費生活・多重債務）**
TEL 03-3235-1155（月～土9時～16時）

法的手続きについての相談

- **上記法テラス**
区市町村での無料法律相談
お住まいの地域の役所にお尋ねください。（一部実施していない自治体があります。）
- **自死遺族支援弁護士**
<http://www.jishiizoku-law.org/>

労災の補償等についての相談

- **過労死110番全国ネットワーク（過労死・過労自殺）**
TEL 03-3813-6999（平日10時～12時、13時～17時）

生活支援についての相談

- **東京都ひとり親家庭支援センター はあと**
ひとり親家庭の生活相談
TEL03-5261-8687（9時～16時半）
- **各福祉事務所（福祉の総合的窓口）**
生活安定応援窓口（一定所得以下の方が対象）
お住まいの地域の役所にお尋ねください。

遺児への支援

- **あしなが育英会**
【奨学金】TEL 03-3221-0888（平日9時～17時）
【心のケア】全国小中学生遺児のつどい（あしながレインボーハウス）
TEL 042-594-2418（平日10時～18時）

その他、どこに相談して良いかわからないとき

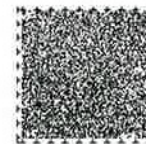
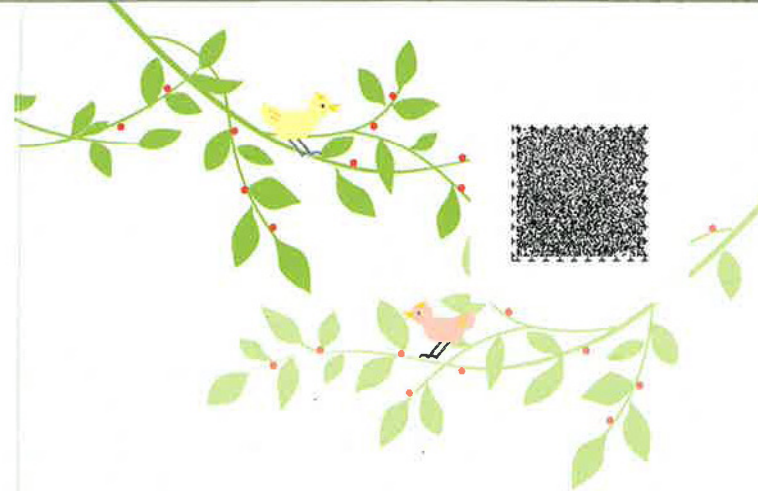
- **生きる支援の総合検索サイト～ライフリンクDB～**
<http://lifelink-db.org/>

平成23年4月発行

登録番号 (22) 387

発行・編集 東京都福祉保健局保健政策部保健政策課
TEL 03-5320-4310

協力 自殺総合対策東京会議 遺族支援分科会
東京都立多摩総合精神保健福祉センター
NPO法人全国自死遺族総合支援センター



大切な人を突然亡くされた方へ

～あなたはひとりではありません～

