

●自死遺族の集い(わかちあいの会)にご参加ください

★三重県こころの健康センター主催

日時 奇数月 第4土曜日 13:30~15:30

場所 三重県津庁舎 保健所棟2階(三重県こころの健康センター)

費用 無料

対象 家族を自死で亡くされた方(自死された方の親・配偶者・兄弟姉妹・子ども)

申込・問合せ 三重県自殺対策推進センター

TEL 059-253-7821 平日 8:30~17:15(祝祭日、年末年始除く)

★自死遺族サポート ガーベラ会主催

日時 毎月 第1土曜日(年始、GW 除く) 13:30~15:30

場所 津・松阪の会場

対象 家族を自死で亡くされた方(友人・恋人・同僚等の集いもあります)

申込・問合せ mail mie.gabera@gmail.com

HP <http://www.miegabera.jp/>

ひとりで悩んでいませんか?

三重県こころの健康センターでは相談員がお話を

聴かせていただいております

まずはお電話ください

自殺予防・自死遺族電話相談

TEL 059-253-7823

毎週月曜日 13:00~16:00(祝祭日の場合は火曜日、年末年始除く)

発行

三重県こころの健康センター

〒514-8567 津市桜橋3丁目446-34

TEL 059-223-5243 FAX 059-223-5242

HP <http://www.pref.mie.lg.jp/KOKOROC/HP/36654031935.htm>

2019年3月改訂



自死で大切な人を亡くされたあなたへ

悲しみをわかちあえる場や

相談窓口があります

三重県

あなたはひとりではありません

あなたの気持ちをお聴きする相談窓口があります。

つらい気持ちを少し話してみたら、楽になるかもしれません。

また、あなたと同じような体験をした方たちが集まり、

突然亡くなった大切な方への悲しみや深い思いを

語り合う場「自死遺族の集い(わかちあいの会)」もあります。

安心して語り、聴くことで、心が癒されていきます。



大きな悲しみを体験した後に、心身の不調におちいることはごく自然なことです。ご自分を責めたり、気持ちを無理に抑えたりなさらないでください。長引くときには専門家に相談しましょう。

不安・恐怖感

一人で居るのが怖い
何度も思い出される
悪夢にうなされる

怒り

「なぜ一人で命を絶ってしまったのか」などの
怒りの感情

身体症状

眠れない
疲れやすい
食欲の変化 など

自責感

「あの時声をかけていれば」
「自分が悪かったのでは」と
自分を責める

抑うつ

何も手につかない
心から楽しめない
涙がとまらない

記念日反応

命日、誕生日、お盆、
正月などが近づくと、
悲しみがこみ上げてくる

●必要な手続き

①市町役場

- 死亡届
- 火葬・埋葬許可申請
- 世帯主の変更
- 国民健康保険の資格喪失届
- 介護保険の資格喪失届
- 国民年金受給停止の手続き
- 国民年金の死亡一時金請求
- 国民健康保険の葬祭費の手続き
- 国民年金の遺族基礎年金・寡婦年金受給の手続き
- 高額療養費の申請

②管轄の年金事務所

- 健康保険の資格喪失届
- 年金受給停止の手続き
- 遺族年金受給の手続き

③全国健康保険協会

- 埋葬料の手続き
- 高額療養費の申請

④税務署

- 故人の所得税準確定申告の手続き
- 相続税の申告

⑤銀行、郵便局、証券、信販会社等

- 預貯金の相続手続き
- 公共料金の引き落とし口座変更
- クレジットカードの解約

⑥その他

- 勤務先、学校等への連絡
- 生命保険の受け取り手続き
- 運転免許証の返却(公安委員会)
- 手帳・受給者証等の返却

※事前に相手機関にお問合せの上、手続きされることをおすすめいたします。
※個々のケースによっては一覧とは異なることがあります。

●法的トラブルを解決するための情報提供

- 法テラス(日本司法支援センター)

TEL 0570-078374

役立つ法制度やお近くの相談窓口の紹介
無料法律相談(収入等が少ない方等)

●借金で悩まないための相談

- 三重県消費生活センター

TEL 059-228-2212

- 三重弁護士会

津 : TEL 059-222-5957

四日市 : TEL 059-352-1756

- 三重県司法書士会総合相談センター

TEL 059-221-5553



●労災の補償等についての相談

TEL 03-3813-6999

- 過労死 110 番全国ネットワーク(過労死・過労自殺)

●奨学金・遺児支援等についての相談

- 日本学生支援機構

在籍している学校にお問い合わせください

- あしなが育英会

奨学金 : TEL 0120-77-8565

全国小中学生遺児の集い : TEL 042-594-7766

●生活支援についての相談

- 生活保護や児童扶養手当の受給

お住まいの市町窓口にお問い合わせください