

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

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。

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

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

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

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。

身体症状

眠れない・疲れやすい
食欲の変化 など

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

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

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

自殺予防・自死遺族電話相談 TEL 059-253-7823 平日 13:00～16:00
(祝日、年末年始除く)

自死遺族の集い（わかちあいの会）に参加してみませんか

★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

まずはお電話ください

三重県自殺対策推進センター
TEL 059-253-7821
平日 9:00～16:00(祝日、年末年始除く)

★自死遺族サポート ひだまりの会主催

日時 毎月 第1土曜日 13:30～15:00

場所 津の会場 (費用：一人 500円)

対象 大切な人を自死で亡くされた方

申込・ mail hidamari202304@gmail.com

問合せ HP <https://mie-hidamari.amebaownd.com/>



LINE公式アカウント

ご相談にもご利用ください。

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
(住所地を管轄する警察署、運転免許センター)
- 手帳・受給者証等の返却
- 健康保険組合、後期高齢者医療費制度、共済組合へ的高額療養費の申請

※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

●過労死 110 番全国ネットワーク(過労死・過労自殺)

TEL 03-3813-6999

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つどい : 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

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