遺された方は色々な感情を抱き、 こころや身体にも様々な変化が あらわれることがあります。



誰にでも起こり得る自然な反応ですが、 こころや身体の変化は一人ひとり異なります。

# 悲しみの中でも必要な手続き (一般的なもの)

期限が定められているものもあります。詳細は お住まいの市町村や各種窓口にお問い合わせください。

## 市町村

- □死亡届(7日以内)
- □火葬・埋葬許可申請書提出
- □国民健康保険資格喪失届( | 4日以内)
- □葬祭費の受け取り
- □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

- □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

□埋葬料(費)の受け取り (窓口は勤務先の場合もあります)

## 銀行、郵便局、証券会社

□□座等の整理、相続

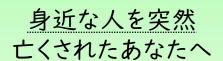
# 生命保険会社

□生命保険の受け取り

# 勤務先、学校

# 自動車

個人の契約(電話、賃貸住宅、その他)等



苦しい思いをひとりで抱えこんでいませんか

困っていることを相談したり 悲しみをわ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



長野県精神保健福祉センター

眠れない、体調が悪い、不安でたまらない などの状態が続き、生活に支障がある場合

心療内科、精神科等の医療機関

# 生きているのがつらい、死んでしまいたい 家族や友人が心配

長野県精神保健福祉センター 平日 8:30~17:15 🏗 026-266-0280

こころの健康相談統一ダイヤル 平日 9:30~16:00 18:30~22:30 **25** 0570-064-556 (受付22:00まで)

"消えてしまいたい" "家族や知人に死にたいと訴え る人がいる" "身内が自死してつらくてどうしようも ない"などの自殺に関する相談をお受けしています。

# 長野いのちの電話 年中無休 11:00~22:00

☎ 026-223-4343 (長野) ☎ 0263-88-8776 (松本)



## こころの不安や悩みなど

# こころと身体に関する一般健康相談 各市町村保健担当課

こころと身体に関する一般健康相談 (医師による専門相談については要予約)

佐久保健福祉事務所	0267-63-3164
上田保健福祉事務所	0268-25-7149
諏訪保健福祉事務所	0266-57-2927
伊那保健福祉事務所	0265-76-6837
飯田保健福祉事務所	0265-53-0444
木曽保健福祉事務所	0264-25-2233
松本保健福祉事務所	0263-40-1938
大町保健福祉事務所	0261-23-6529
長野保健福祉事務所	026-225-9039
北信保健福祉事務所	0269-62-6104
長野市保健所	026-226-9965
松本市保健所	0263-34-3217

こころのオンライン避難所 https://jscp.or.jp/lp/selfcare/



## 自死遺族のための電話相談・情報提供

NPO法人全国自死遺族総合支援センター (グリーフサポートリンク)

毎週木曜 10:00~20:00 毎週日曜 10:00~18:00

グリーフサポート リンク 🖓

3 03-3261-4350 https://izoku-center.or.ip/

## 相続・労災・賠償請求等法的な問題

法律全般 法テラス長野 平日 9:00~17:00 **25** 050-3383-5415

自死遺族弁護団

https://jishiizoku-law.org/



自死遺族弁護団

### どこに相談して良いかわからない

よりそいホットライン

年中無休 24時間 🏗 0120-279-338

いのちと暮らしの相談ナビ https://lifelink-db.org/

いのちと暮らし

の相談ナビ♀

# 参考資料





精神保健福祉ハンドブック 刊行物(自殺対策)

あすなろの会(自死遺族交流会)は、身近な人を突然自死(自殺)で失った、つらく苦しい気持ちなどを語りあい、聴き合う場です。

## 安心して参加していただくために

〇自死(自殺)で家族を亡くされた方の集まりです。

あすなろの会に参加してみませんか

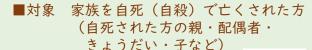
- 〇それぞれの方がご自身の思いをお話し、聴き合う場です。 (つらいこと、苦しいこと、故人との思い出、これから の人生のことなど)
- ○無理にお話をしなくても、他の方のお話を聴くだけの 参加でも大丈夫です。
- 〇他の参加者への批判・非難やアドバイスは控えてください。
- 〇語られた内容はこの場限りとし、会の外へ持ち出さない ようにお願いします。(秘密厳守)
- 〇布教・営業・政治活動はお断りします。

- ■開催日程・申し込み先
  - ★ 参加申し込みや相談は保健福祉事務所 または精神保健福祉センターへ
  - ★ 希望の会場にご参加いただけます。

長野:原則毎月第2土曜日

松本、佐久、上田、伊那:年数回開催

- ■時間 いずれの会場も13:30~15:30
- ■場所 申し込み時にお伝えします。



★ 参加者は家族を自死で亡く された方に限定しています。

■その他 秘密は守られます。

あすなろの会

お問い合わせ

長野県精神保健福祉センター

**☎** 026−266−0280 (平日 8:30~17:15)