

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。

なぜ？

あの時  
ああしておけば…

まさか…

誰にも知られたくない  
言いたくない

何をする気力もない

眠れない

自分も死んで  
しまいたい

疲れやすい

これからどうやって  
生きていけば  
よいのだろう

勝手に  
死んでしまうなんて…

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（14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

- 口座等の整理、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

## 身近な人を突然 亡くされたあなたへ

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合があります  
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  
(受付22:00まで) ☎ 0570-064-556

“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
木曾保健福祉事務所	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  
(グリーンサポートリンク)

毎週木曜 10:00~20:00  
毎週日曜 10:00~18:00

☎ 03-3261-4350 <https://izoku-center.or.jp/>

グリーンサポート  
リンク

### 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  
☎ 050-3383-5415

自死遺族弁護士  
<https://jishiizoku-law.org/>



自死遺族弁護士

### 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)



### あすなろの会に参加してみませんか

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

- 自死 (自殺) で家族を亡くされた方の集まりです。
- 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。
- 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。
- 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)
- 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。

- 対象 家族を自死 (自殺) で亡くされた方  
(自死された方の親・配偶者・  
きょうだい・子など)

- ★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)