

## 遺族が思いを話せる場があります

～あなたはひとりではありません～

### 身近な人、大切な人を自死で亡くされた方

#### さがみはら わかち合いの会

身近な人、大切な人を自死で亡くされた方々が集い、安心して胸のうちをわかち合う場です。匿名で話を聞くだけの参加もできます。予約不要。

**対象** 身近な人、大切な人を自死で亡くされた方  
**開催日時** 奇数月原則第2木曜日 午後2時～3時30分  
**会場** 社のホールはしもと  
相模原市緑区橋本3-28-1『ミウイ橋本』8階  
**問合せ先** 相模原市精神保健福祉センター  
☎042-769-9818

※開催内容を変更させていただく場合がありますので、事前にホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

### 身近な人を亡くした若者

#### 身近な人を亡くした若者のつどい

病気・事故・自死（自殺）など様々な理由で、身近な人を亡くした方々が自分の想いを語り合う場です。

**対象** 身近な人を亡くした若者（18歳～30代）  
**開催日時** 月1回。詳細はお問合せください。  
**会場** 聖路加国際病院小児総合医療センターまたはオンライン（Zoom）開催  
東京都中央区明石町9-1  
**問合せ先** NPO法人グリーンサポートリンク  
（NPO法人全国自死遺族総合支援センター）  
<https://www.izoku-center.or.jp/>

### 身近な人を亡くした子ども

#### 身近な人を亡くした子どもとその家族のつどい

子どもたちが自由に安心できる雰囲気の中に、身近な人を亡くした気持ちを分かち合うことを大切にしています。要予約。

**対象** 身近な人を亡くした子ども（6～18歳）とその家族（保護者）  
**開催日時** 月1回。詳細はお問い合わせください。  
**会場** 聖路加国際病院小児総合医療センター  
東京都中央区明石町9-1  
**問合せ先** NPO法人グリーンサポートリンク  
（NPO法人全国自死遺族総合支援センター）  
<https://www.izoku-center.or.jp/>

### 子どもを亡くした方

#### 天使の保護者ルカの会（お話会）

亡くなったお子さまのことやお気持ちを、同じ体験をした方々と、自由に語っていただけます。メールにて申し込みが必要です。

**対象** 流産・死産・新生児死亡などで子どもを亡くしたお母さん・お父さん、ご家族（乳児死亡の方もご参加いただけます。お問い合わせください。）  
**開催日時** ホームページに掲載しています  
<https://tenshi-rukanokai.jp.org/>  
**会場** 聖路加国際大学2号館1階 ボルカールーム  
東京都中央区築地3-8-5  
**問合せ先** 聖路加国際大学 天使の保護者ルカの会  
✉ [tenshi\\_rukanokai@slcn.ac.jp](mailto:tenshi_rukanokai@slcn.ac.jp)  
※詳細はホームページに掲載しています。ご確認の上、メールでお問い合わせください。

## 一般的な手続き

### 区役所等

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）  
葬祭費の受取り  
国民年金受給停止手続き  
遺族基礎年金等受給の手続き

### 税務署

故人の確定申告（準確定申告）手続き  
医療費控除の手続き  
相続税の申告

### 年金事務所

厚生年金受給停止手続き  
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）の受取り

### 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

### 電気・ガス・水道会社

電気、ガス、水道等の公共料金の名義変更、引落とし口座変更

### クレジットカード会社

解約、カードの廃棄

### 生命保険会社

生命保険の受取り

### 勤務先、学校等への連絡

編集・発行 相模原市精神保健福祉センター ☎042-769-9818  
協力 NPO法人 グリーンサポートリンク  
（全国自死遺族総合支援センター）  
<https://www.izoku-center.or.jp/>

身近な人、大切な人を  
亡くされた  
あなたへ：



身近な人、大切な人を亡くされることは、とてもつらく、悲しい出来事だと思います。

遺された人には色々な感情が起こり、**こころ**や**からだ**に変化があらわれることがあります。それは特別な事態に対する正常な反応ですが、不安や悩みがある場合は一人で抱え込まず、ご相談ください。



## 遺された方に起こりやすい「こころ」や「からだ」の変化

- 「自分はなにもできなかった」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
- 集中して物事を考えられない
- 置き去りにされた気がする
- 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、途中で目が覚める、疲れやすい
- 誰とも会いたくない、周囲とうまく付き合えなくなる
- 胃の痛みや下痢などがして、いつもスッキリしない
- 「自分も死んでしまいたい」と思う
- 悲しいはずなのに、正直ホッとした気持ちになり、戸惑ってしまう

## あなたが相談できる場所があります

### こころの健康についての電話相談

お住まいの区で、こころの健康についての相談を受けています

月～金曜日（祝日、年末年始を除く）午前8時30分～午後5時

- 緑高齢・障害者相談課 ☎042-775-8811
- 津久井高齢・障害者相談課 ☎042-780-1412
- 中央高齢・障害者相談課 ☎042-769-9806
- 南高齢・障害者相談課 ☎042-701-7715

### こころのホットライン

毎日（年末年始を除く）  
午後5時～10時（受付は午後9時30分まで）  
☎042-769-9819

横浜いのちの電話 ☎045-335-4343（年中無休、24時間対応）

川崎いのちの電話 ☎044-733-4343（年中無休、24時間対応）

### 東京自殺防止センター

年中無休：午後8時～深夜2時30分  
（月曜日は午後10時30分～深夜2時30分）  
（火曜日は午後5時～深夜2時30分）  
☎03-5286-9090

相模原市自殺対策ホームページ

「リップちゃんネル」でも

情報を発信しています

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/livechannel/>



### 自死遺族のための相談

#### こころのホットライン

毎日（年末年始を除く）  
午後5時～10時（受付は午後9時30分まで）  
☎042-769-9819

#### 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）

自死遺族相談ダイヤル（自死遺族のための電話相談）  
毎週木曜日 午前10時～午後8時 毎週日曜日 午前10時～午後6時  
☎03-3261-4350  
メールによる自死遺族のわちあいと相談  
受付：24時間（概ね2週間ほどで返信）  
<https://www.izoku-center.or.jp/>

### 過労死についての相談

#### 「過労死110番」

全国ネット事務局・過労死弁護団全国連絡会議事務局

平日 午前10時～正午 午後1時～5時  
☎03-3813-6999

### 事件や事故の被害にあわれた方の相談

#### かながわ犯罪被害者サポートステーション

月～土曜日 午前9時～午後5時（日曜日・祝休日・年末年始を除く）  
☎045-311-4727

#### 相模原市犯罪被害者等ワンストップ相談・支援窓口

月～金曜日 午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）  
☎042-769-1397

### 法的な問題の相談

#### 法テラス（日本司法支援センター）サポートダイヤル

月～土曜日 午前9時～午後9時（土曜日は午後5時まで）（祝日・年末年始を除く）  
☎0570-078374（ナビダイヤル）

#### 神奈川県弁護士会相模原法律相談センター

予約受付 月～金曜日 午前9時30分～午後5時（火、木曜日は午後8時まで）  
☎042-776-5200

#### 身近な方を自死（自殺）で亡くした方のための法律相談 自死遺族ホットライン（神奈川県弁護士会）

平日 午前9時30分～正午 午後1時～4時30分  
☎045-228-7832

### 年金の相談

#### 日本年金機構

〈一般的な年金相談に関するお問合せ〉

受付時間：月曜日 午前8時30分～午後7時  
火～金曜日 午前8時30分～午後5時15分  
第2土曜日 午前9時30分～午後4時

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後7時まで相談をお受けします。

※休日・祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165（ナビダイヤル）

☎03-6700-1165（一般電話 ※050で始まる電話でおかけになる場合）

### 奨学金の相談

#### 独立行政法人 日本学生支援機構

〈奨学金相談サイト〉

奨学金のよくある疑問や質問をチャットボットで解決できるQ&Aサイトです。

詳しくはこちらから



#### 一般財団法人 あしなが育英会

病気や災害、自死（自殺）などで親を亡くした子どもたちや、障がいなどで親が十分に働けない家族の子どもたちを、奨学金、教育支援、心のケアで支えています。

詳細はホームページをご覧ください。

<https://www.ashinaga.org/>