

● 悲しみの中でも必要な主な手続き

手 続 き	届 け 先
死亡届(7日以内)	各区役所区民課・各総合出張所・各出張所・芳野分室
年金受給停止手続き (10日以内 国民年金は14日以内)	各区役所区民課・各総合出張所・年金事務所
国民健康保険資格喪失届(14日以内)	各区役所区民課・各総合出張所・芳野分室
介護保険資格喪失届(14日以内)	各区役所福祉課・各総合出張所
葬祭費(国民健康保険加入)(2年以内)	各区役所区民課・各総合出張所・芳野分室
埋葬料(社会保険加入)(2年以内)	年金事務所
遺族年金(国民年金のみ)(5年以内)	各区役所区民課・各総合出張所
遺族年金(厚生年金)(5年以内)	年金事務所
高額医療費の手続き (国民健康保険加入)	各区役所区民課・各総合出張所
高額医療費の手続き(国保以外)	各保険者
相続放棄等の申し立て(3ヶ月以内)	家庭裁判所
所得税の確定申告(4ヶ月以内)	税務署
医療費控除の手続き (4ヶ月以内 5年間可能)	税務署
相続税の申告(10ヶ月以内)	税務署
生命保険	生命保険会社
クレジットカードの解約	カード会社
各種契約の名義変更・解約手続き	個々の会社

● 遺児関連

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、親が重度後遺障害で働けない家庭の子どもたちを物心両面で支える民間非営利団体です。国などからの補助金・助成金は受けず、すべて寄付金で運営しています。

住 所：〒102-8639 東京都千代田区平河町 1-6-8
平河町貝坂ビル
電 話：03-3221-0888 FAX：03-3221-7676
メー ル：info@ashinaga.org
ホー ム ペー ジ：http://www.asheinaga.org/

● あなたの周囲に、大切な人を自死で亡くした方がいたら...

Q

悲しみの中にある人にどう接したらいいのだろう。そっとしておいたほうがいいの？

そっとしておいてほしい方もおられるでしょうが、「ほうつておかれた」と感じる方もいらっしゃるかもしれません。「困った時はいつでも声をかけてね」と伝えておくほうがよいでしょう。

Q

「早く元気になって」「しっかりして」と励ますのがいいの？

ご遺族によって心情は様々ですが、励ますつもりが「分かってもらえない」、「まだ頑張れと言っているの?」と感じさせてしまう場合があります。ご遺族は「頑張りたくても頑張れない」気持ちでいることを理解してください。

Q

具体的にできることがありますか？

ご遺族のお話に「最初は生活のことまで気がまわらない。家事を手伝ったり、実務的な手助けがありがたかった」とあります。さりげない心遣いこそが支えになります。また、直接、何が必要か尋ねてみてはいかがでしょうか。

愛する人を亡くした悲しみが消えてなくなることはありません。その悲しみが背負いやすくなるように、助言や指導ではなく、じっくりとご遺族の声に耳を傾けて寄り添うことこそが必要な場合が多いものです。

大切な人を自死で亡くされた方へ

ふつとでっくら思ひや悩みを
抱え込んでいませんか？



熊本市こころの健康センター

〒862-0971 熊本市中央区大江5丁目1-1
総合保健福祉センター ウェルパルクまもと3階
相談電話 096-362-8100

大切な人を亡くされ、「自分のせいではないか」、「あの時ああすればよかった」と自分を責め続けていませんか？

自死の要因としては、「健康問題」「経済・生活問題」「家庭問題」「勤務問題」などがあると言われています。

しかし、ひとつの要因だけでなく、複雑な要因が絡み合っている結果なのです。

けっしてあなたのせいではありません。

どうぞひとりで抱え込まないでください。

大切な人を自死によって失ったとき、遺された方々の多くが、さまざまな感情とともに、苦しみを負います。

あの時
気づいていれば

誰にも話せず、
孤立している

人に会いたくない

ショックで
よく覚えていない

私も死にたいと思う

命日や思い出の日が
近づくと、
気持ちが落ち込む

悲しいはずなのに、
ほっとしてしまう
自分が許せない

幸せになっでは
いけないと思う

いつか自分も
自殺するかも

楽しめない
何も感じられない

食欲がない

起きるのが
おっくう

疲れやすい

からだの反応

頭痛がする

突然涙が出る

集中できない

何となく
体の調子が悪い

恐ろしい夢をみる
眠れない

胃の不調

こころの反応

お問い合わせ

熊本市こころの健康センター
TEL 096-362-8100

月～金曜日 平日 9:00～16:00
(祝日・年末年始を除く)



こうした変化は誰にでも起こる自然な反応です。

自分を責めたり、無理に気持ちを押し込めようと、一人で抱え込んでいませんか？
困っていることを相談したり、「思い」を話せる場所があります。

自死遺族のグループミーティング

大切な方を自死（自殺）で亡くされた方々が、安心して悩みや苦しみを話せる場所です。

日時 奇数月：第4木曜日

午後2時～午後4時

場所 熊本県精神保健福祉センター

来所相談(個別面接)

個別での面接も行っております。お電話でご予約の上、来所ください。

電話相談

TEL 096-362-8100

月～金曜日 9:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)