

自死遺族のための交流会のご案内

大切な人の死を経験した人にしか分からない、
こころの体験を語る場で
同じような経験をされた人の話を聞きたいと
思う方、悲しみを分かち合いたいと思われる方は
ぜひご参加ください

気持ちを語ることで、様々な感情を和らげ、
支え合うことによって、これから生きる新たな
自分を見いだしていくための集いです

参加者

大切な人を自死で亡くされた遺族

会場

北海道立精神保健福祉センター

参加費

無料

参加申込・お問い合わせ

北海道立精神保健福祉センター
011-864-7000

交流会のお約束

- ・話したい気持ちを話してください。
- ・人の話は、そのまま聴きましょう。
- ・無理に話さなくても良いです。
- ・話されたことは、ここだけのこととします。

その他の団体もありますので、
お問い合わせください

心の相談機関の窓口

北海道の相談機関(札幌市民以外の道民の方)

- 北海道立精神保健福祉センター
・こころの電話相談
0570-064556
月～金 9:00～21:00
土日祝 10:00～16:00
(12月29日～1月3日を除く)
相談予約電話
011-864-7000(月～金 8:45～17:30)
FAX(011)864-9546
- ・こころの健康電子メール相談
当センターのホームページからお入りください。
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc>

- 各保健福祉事務所(道立保健所)
- 各市立保健所(函館・小樽・旭川)

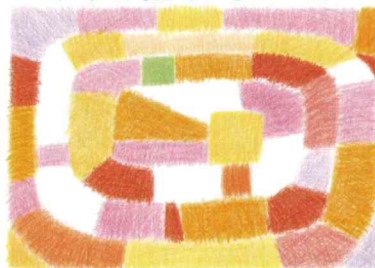
札幌市の相談機関

- 札幌こころのセンター
011-622-0556(月～金 8:45～17:15)
- 各区役所保健福祉課

24時間対応相談機関

- 北海道いのちの電話 ●旭川いのちの電話
011-231-4343 0166-23-4343

一人で悩まないで…



大切な人を
なくされた
あなたに



北海道立精神保健福祉センター

〒003-0027
札幌市白石区本通16丁目北6番34号
TEL 011-864-7121(代表)

大切な人を自死でなくされたあなたへ ～あなたひとりではありません

「もし、あの時一緒に行動していたなら…」

あなたは自分を責めていませんか？

大切な人であればあるほど、遺された人には自責の念が生まれがちです。

大切な人をなくしたあなたに伝えたいことがあります。
大切な人の死は、けっしてあなたのせいではありません。
さまざまな要因が絡み合って、自死に追いやられたのです。

「自ら命を絶ったなんて誰にも言えない」

「言っても分かってもらえない」

そう思って、あなたの中に抱え込んでいませんか？

「早く気持ちを切りかえて元気をださねば…」

そう考えて無理にがんばっていませんか？

時に抱えきれない感情があふれ出すことはありませんか？

そのことを相談したり集い語り合う場もあるのです

大切な人をなくしてしまったとき、
私たちの心と体にこんな変化がおこります

心におこること

悲しみ、寂しさ…、不安や恐れ…
「なぜ？」「どうして？」とたえず自問しています
自死を防げなかったという自責感

体におこること

眠れない…体が怠い、疲れやすい
食欲がない…体重が減る
★病気にかかりやすくなったり、
持病が悪化することもあります

ほかにも…

人に会いたくなくなり、心を閉ざし、ひきこもる。
落ち着きなく行動したり、衝動的なことをしたりする。
あたかも亡くなっていないかのように行動してしまう。
一人の人がいなくなることで、人間関係のバランスが変わり、
家族の中に強い緊張やストレスが生まれてしまう。

このようなことがおきるのは自然なことなのです

自死遺族の方が相談できるところ

ご家族としての気持ちを誰かに話したり、相談したりすることで、こころが楽になることがあります。
自分自身のためのカウンセリングをうけてもよいのです。つらい気持ちを話してみたら、楽になるかも知れません。
裏面の心の相談窓口をご利用ください

自死遺族の方が語れるところ

自死遺族の方同士が、語り合える集いがあります
裏面の、自死遺族のための交流会をご覧ください

悲しみの中で行わなければならない手続きは、必要な手続きは人によっても異なりますので、必要な書類等については、二度手間を避けるため（戸籍謄本や住民票、死亡診断書のコピー等があらかじめ複数用意しておくとうい場合があります）

【急ぐ手続き】

- 死亡届（7日以内 市町村）
- 死体火葬許可証申請（死亡届と同時に手続き）
- 年金受給停止届
（10日以内 市町村又は年金事務所）
- 国民健康保険資格喪失届（14日以内 市町村）
- 世帯主の変更届（14日以内 市町村）
- 介護保険の資格喪失届（14日以内 市町村）
- 学校、勤務先などへの連絡

【請求できる手続き】

- 葬祭費（国民健康保険加入者2年以内 市町村）
- 埋葬料（健康保険加入者2年以内 年金事務所
又は健康保険組合）
- 遺族年金（国民年金加入者5年以内 市町村
厚生年金加入者5年以内 年金事務所）

【税務の手続き】

- 所得税の確定申告（4か月以内 税務署）
- 医療費控除の手続き（4か月以内 税務署）
- 相続税の申告（10か月以内 税務署）
- 相続の放棄（3か月以内 家庭裁判所）

【その他】

- 電気・電話（携帯電話）・ガス・水道・NHK等
契約者の名義変更又は解約手続き
- 公共料金等の引落口座変更
- 賃貸住宅・借地等名義変更
- 自動車移転登録（陸運局事務所）
- 運転免許証返却（警察署）
- 印鑑登録カード・敬老パス等返却（市町村）
- 預貯金・不動産等の名義変更
- クレジットカードの退会

大切な人を なくされた あなたに



北海道立精神保健福祉センター

〒003-0027
札幌市白石区本通16丁目北6番34号
TEL 011-864-7121（代表）

心の相談機関の窓口

北海道の相談機関（札幌市民以外の道民の方）

- 北海道立精神保健福祉センター
 - ・こころの電話相談
0570-064-556
月～金 9:00～21:00
土日祝 10:00～16:00
(12月29日～1月3日を除く)
 - 来所相談予約電話
011-864-7000（月～金8:45～17:30）
 - ・こころの健康電子メール相談
当センターのホームページからお入りください。
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc>

- 各道立保健所
- 各市立保健所（函館・小樽・旭川）

札幌市の相談機関

- 札幌こころのセンター
011-622-0556（月～金8:45～17:15）
- 各区役所保健福祉課

24時間対応相談機関

- 北海道いのちの電話
011-231-4343
- 旭川いのちの電話
0166-23-4343

チェックリスト

意外に多いものです。確認しながらご活用ください。めに、電話で確認することをお勧めします。各手続きにそれぞれ必要となることがあります。）

【生命保険の受給】

亡くなられた方が、生命保険に加入していれば、どのような種類のものでもまずは受け取れるように、保険証書を良く確認して、所定の手続きをしましょう。

【労働者災害補償等】

遺族補償給付が受けられる場合があります。申請窓口は所轄の労働基準監督署です。
▼過労死110番全国ネットワーク（過労死・過労自殺）
TEL 03-3813-6999
（平日10時～12時・13時～17時）

【借金や法的なことの相談】

弁護士や司法書士によって、借金の取り立てを止めることができます。

▼法テラス ナビダイヤル
TEL 0570-078374
（平日9時～21時 土9時～17時）

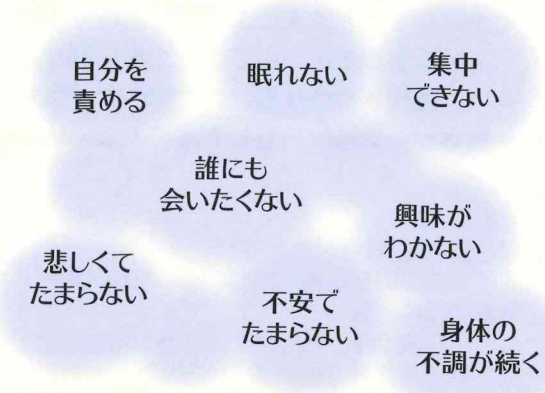
【遺児への支援】

▼あしなが育英会
奨学金 TEL 03-3221-0888
心のケア 全国小中学生遺児のつどい
（あしながレインボーハウス）
TEL 042-594-2418

【何をどうすればいいのか分からないとき】

▼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〉
<http://www.izoku-center.or.jp/>

大切な人を自死でなくしたとき、 あなたの心は…



このようなつらい気持ちを、ひとりで抱えていませんか。
安心して語れる場があります。

精神科医療機関に相談した方がよい “こころの状態”

うつ状態・不眠・体調不良などが持続している方

「眠れない」、「食欲がない」、「体調が優れない」、「気分が優れない」、「疲れやすくやる気がでない」、「集中力がな」といったことが、2週間以上持続

「死にたい」という気持ちが起こった方

精神科医療機関を受診して、専門的な助言を求めましょう。
最寄りの保健所、精神保健福祉センターに相談できます。

すでに精神科・心療内科医療機関に 通院中であったり、その他の精神保健福祉 サービスを受けている方

病状の悪化や再燃が心配されます。医療機関若しくは精神保健福祉サービス機関に可能な限り相談することをお勧めします。

—自死遺族の会 全道ネットワーク— 大切な人を自死でなくされたあなたへ～あなたひとりではありません

自死遺族の思いを語る集い 「癒しの会」

〒062-0053
札幌市豊平区月寒東3条11丁目1番50号
日本医療大学
連絡先電話番号：090-5076-0399
世話人代表：吉野 淳一
対象：大切な人を亡くした方
(親子、きょうだい、配偶者)
開催：札幌／隔月土曜日 13:30～16:00
1996年開始：事前面接があります。
会からの一言：子どもを亡くした方のグループを別に設けています。
参加費：100円(茶菓代)

分かちあいの会・ネモフィラ

連絡先アドレス：nemophila6004@yahoo.co.jp
対象：自死で大切な方を亡くした方
(親子、きょうだい、配偶者)
開催：札幌／隔月 食事会
2009年開始：会に参加される前に会の説明などをする時間を設けています。
会からの一言：食事をしながら気楽に参加できる会です。

旭川自死遺族わかちあいの会

〒070-8525
旭川市7条通10丁目第2庁舎
旭川市保健所 健康推進課 こころの健康係
連絡先電話番号：0166-25-6364
対象：大切な人を亡くした方(3親等以内、婚約者)
開催：旭川／年10回 1回90分
2017年開始：会に参加される前に面談が必要です。
会からの一言：同じような体験をされた方が安心して集える場所です。ご自分の気持ちを話してみませんか。
会費：無料

自死遺族のための 「わかちあいの会With (ウィズ)」

〒093-0073
網走市北3条西4丁目
網走市保健センター
連絡先電話番号：0152-43-8450
メール：abashiri.with@city.abashiri.hokkaido.jp
対象：大切な人を自死で亡くした方(親子、きょうだい、配偶者)
開催：毎月第3火曜日 13:30～15:00
2011年開始：初めての参加の方は事前にご連絡ください。
会からの一言：暖かな雰囲気大切に茶話会形式で行っています。一人で悩まず、まずは、お電話ください。
会費：無料

自死遺族のつどい 「道南わかちあいの会 あかり」

〒040-0001
函館市五稜郭町23-1
函館市総合保健センター 1階作業活動室
連絡先電話番号：0138-21-3077
(市精神保健課 開催日の問い合わせのみ)
連絡先アドレス：dounanakari@gmail.com
ブログ：http://dounanakari.web.fc2.com/
対象：大切な人を自死で亡くされた方
開催：函館／毎月第2土曜日(8月を除く)14:00～15:30
(諸事情により変更の場合はブログに掲載いたします)
2012年開始：事前申し込み不要、匿名で参加できます。
会からの一言：あなたは一人ではありません。同じような体験をされた方たちとゆっくり語り合ってみませんか。
安心できる場作りを心がけています。
参加費：無料

自死遺族のための交流会

〒003-0027
札幌市白石区本通16丁目北6番34号
北海道立精神保健福祉センター
連絡先電話番号：011-864-7000
対象：大切な人を亡くした方(3親等以内、許婚者)
開催：札幌／毎月1回第1火曜日 13:30～15:00
2009年開始：会に参加される前に面談が必要です。
会からの一言：安心して語り合える場所で、こころのうさを話してみませんか。

そよ風の会

〒080-8588
帯広市東3条南3丁目1番地
帯広保健所健康支援第二係
連絡先電話番号：0155-26-9085
対象：大切な人を亡くした方(親子、きょうだい、配偶者)
開催：帯広／毎月1回90分
2006年開始：事前面接があります。
会からの一言：あなたは一人ではありません。同じ体験をしている人たちとゆっくり言葉を紡ぎ、こころをつなぎ語り合しましょう。