

相談することができます

【こころの健康についてお悩みの方】

- こころの電話相談
TEL 0120-821-606 (フリーダイヤル)
(平日9時～21時(受付20時45分迄))

【いのちの電話等】

- 横浜いのちの電話
TEL 045-335-4343 (365日24時間)
- 川崎いのちの電話
TEL 044-733-4343 (365日24時間)
- よりそいホットライン
TEL 0120-279-338 (365日24時間)

【法的トラブルを解決するための情報提供】

- 法テラス・サポートダイヤル
TEL 0570-078374
(平日9時～21時、土曜日9時～17時)
役立つ法制度や、お近くの相談窓口の紹介を行います。
- 神奈川県弁護士会
自死遺族ホットライン (無料20分電話相談)
TEL 045-228-7832 (受付)
(平日9時30分～12時、13時～16時30分)
翌日(土日祝日を除く)までに弁護士から折り返し
お電話をいたします。

総合法律相談

- TEL 045-620-8300 (受付)
- (月・火・木 9時30分～17時
水曜日 9時30分～20時45分
土・日 9時30分～15時30分)
- 詳細はお問合せください。

【借金で悩まないために】

- 神奈川県司法書士会 無料相談電話
TEL 045-641-1389 (平日13時～16時)
TEL 045-641-6110 (平日16時～19時)

【奨学金について】

- 独立行政法人 日本学生支援機構
申込み▶在学する学校
お問合せ▶日本学生支援機構ホームページ
<http://www.jasso.go.jp/shogakukin/index.html>
- あしなが育英会 TEL 0120-77-8565

【生活支援についての相談】

- 生活保護や児童扶養手当の受給
お住まいの各市町村受付窓口にお問合せください。

手続き一覧

【市役所/町・村役場】

- 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 (国民健康保険/2年以内)
- 年金受給停止手続き
- 遺族基礎年金受給の手続き

【税務署】

- 故人の所得税準確定申告手続き (4ヶ月以内)
- 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
- 遺族厚生年金受給手続き

【全国健康保険協会各都道府県支部、勤務先】

- 埋葬料 (費) の受け取り
- 【銀行、郵便局、証券会社など】
- 預貯金の相続手続き
- 公共料金の引き落とし口座変更

【その他】

- 勤務先、学校などへの連絡
- 生命保険の受け取り手続き (生命保険会社)
- 運転免許証の返却

※手続きについては、準備する書類が必要な場合もあります。事前に提出書類や提出期限などを各機関にお問合せの上、手続きされることをおすすすめいたします。

身近な・大切な方を突然失うと「こころ」や「からだ」に様々な変化があらわれることがあります。このような変化は、「身近な・大切な方を亡くしたときに起こりうる自然な反応」です。

こころの変化

自分を責めてしまう
気分が沈む 何もする気がしない
落ち着かない 不安でたまらなくなくなる
感情が湧き起らない
ホッとしたり気持ちがなる など

からだの変化

体調がすぐれない
眠れない 途中で目が覚める
疲れがとれない
食欲がない 食べ過ぎる など

※「こころ」と「からだ」の変化とその程度には個人差があります。

このような症状が続いている場合は、一人で抱えずに相談することができます。

〈県保健福祉事務所・センター、市保健所等〉

平塚保健福祉事務所	0463-32-0130
秦野センター	0463-82-1428
鎌倉保健福祉事務所	0467-24-3900
三崎センター	046-882-6811
小田原保健福祉事務所	0465-32-8000
足柄上センター	0465-83-5111
厚木保健福祉事務所	046-224-1111
大和センター	046-261-2948
横須賀市保健所	046-822-4336
藤沢市保健所	0466-50-3593
茅ヶ崎市保健所	0467-85-1171

身近な・大切な方を 自死で亡くされたあなたへ

一人で抱えずに、相談したり、同じ体験をした方とお話することができます。
親しい方や同じ悩みを抱えた方とお話することで、「こころ」や「からだ」の回復につながることがあります。

自死遺族の集い（わかちあいの会）

身近な・大切な方を自死で亡くされた方が集い、安心して気持ちを語り合う場です。お住まいの地域は問いません。

匿名でも、話を聞くだけでも、参加できます。開催日時・場所についてはお問合せください。

神奈川県精神保健福祉センター 相談課
TEL045-821-8822（予約不要）

自死遺族電話相談

電話でお話することができます。

毎週水・木曜日 13時30分～16時30分
TEL045-821-6937
（祝日・年末年始を除く）

自死遺族面接相談

面接でお話することができます。

神奈川県精神保健福祉センター 相談課
TEL045-821-8822（要予約）

記念日反応

命日や誕生日、結婚記念日など思い出が深い特別な日が近づくと、気分が沈んだり体調がすぐれないなど、亡くなった直後のような反応や変化が出る場合があります。

自分を責めたり、無理に気持ちを抑え込んだりしないことが大切です。

県内の自死遺族の集い

- 詳細は下記の各窓口へお問合せください -

横浜市	横浜市こころの健康相談センター TEL 045-662-3558
川崎市	川崎市総合リハビリテーション推進センター TEL 044-201-3242
相模原市	相模原市精神保健福祉センター TEL 042-769-9818
横須賀市	横須賀市保健所 保健予防課 TEL 046-822-4336
藤沢市	藤沢市保健所 保健予防課 TEL 0466-50-3593
平塚市	平塚市 福祉総務課 TEL 0463-21-8779
座間市	座間市 障がい福祉課 TEL 046-252-7978