＊ご家族が亡くなられた後に必要な手続き＊

※一般的なものを掲載しています。

【市町村役場】

■死亡届（7日以内）及び火葬・埋葬許可申請書提出
■国民健康保険資格喪失届（14日以内）
■世帯主の変更（14日以内）
■葬祭費の受取（2年以内）
■国民年金受給停止手続き（14日以内）
■遺族基礎年金受給の手続き（国民年金）

【年金事務所･全国健康保険協会･健康保険組合】

■健康保険資格喪失届
■埋葬費の受取（健康保険／2年以内）
■厚生年金受給停止手続き（10日以内）
■遺族厚生年金受給の手続き（厚生年金）

【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

【銀行･郵便局･カード会社】

■預貯金の相続手続き
■公共料金の引き落とし口座変更
■クレジットカードの解約

【生命保険会社】

■生命保険の受給手続き

【その他】

■運転免許証の返却
■不動産相続（名義変更）登記（司法書士）
■遺言書の検認・開封（弁護士・司法書士）
■勤務先、学校等への連絡

＊困ったときの相談窓口＊

【借金、多重債務、相続や放棄等について】

●宮崎県弁護士会法律相談センター
☎０９８５－２２－２４６６
●宮崎県司法書士会司法書士ホットライン
☎０１２０－９６－９６５７
●日本司法支援センター法テラス宮崎
☎０５０－３３８３－５５３０

【労災の補償等について】

●過労死110番全国ネットワーク
☎０３－３８１３－６９９９

【遺児への支援】

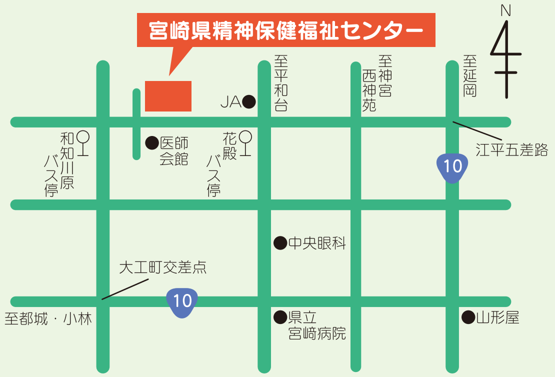
●あしなが育英会
（奨学金）☎０３－３２２１－０８８８
（心のケア／全国小中学生遺児のつどい／あしながレインボーハウス）
☎０４２－５９４－２４１８

＊こころの相談窓口＊

●宮崎県精神保健福祉センター
☎０９８５－２７－５６６３
●中央保健所　健康づくり課
☎０９８５－２８－２１１１
●日南保健所　健康づくり課
☎０９８７－２３－３１４１
●都城保健所　健康づくり課
☎０９８６－２３－４５０４
●小林保健所　健康づくり課
☎０９８４－２３－３１１８
●高鍋保健所　健康づくり課
☎０９８３－２２－１３３０
●日向保健所　健康づくり課
☎０９８２－５２－５１０１
●延岡保健所　健康づくり課
☎０９８２－３３－５３７３
●高千穂保健所　健康づくり課
☎０９８２－７２－２１６８
●宮崎市保健所　健康支援課
☎０９８５－２９－５２８６

宮崎県精神保健福祉センター

〒880-0032　宮崎市霧島1丁目1-2
Tel 0985-27-5663／Fax 0985-27-5276
http://www.seihocenter-miyazaki.com/



大切な人を亡くされた方へ

ひとりで悩んでいませんか。誰かに話してみませんか。

大切な人の自死（自殺）を経験したとき、
遺された方は、いろいろな感情や思いがわきおこります。

こころやからだに様々な変化があらわれること、それはごく自然な反応です。

ただ、これらの反応は感じ方も程度の重さも一人ひとり違います。
ご家族でも、悲しみのあらわれ方が異なる場合があります。
周囲の人と違っても、決しておかしなことではありません。

「なぜ命を絶ってしまったの…？」
「どうして私を遺していったの…？」といった疑問

「あの時気づいていれば…」
「私が悪かったのでは…」といった自責や後悔

「勝手に死んでしまって…」
「社会が悪いんだ…」といった怒り

「一人でいるのが怖い…」
「何度も思い出される…」といった不安や恐怖

「亡くなったことが信じられない(現実とは思えない)…」
「悲しいと感じられない…」といった現実感のなさ

「悲しいはずなのに､どこかホッとしている…」といった矛盾する様々な気持ち

「涙が止まらない…」「何も手につかない…」
「こころから楽しめない…」といった抑うつ

「眠れない」「疲れやすい」「頭痛や腹痛」といったからだの不調

「誰にも会いたくない…」「食べる気がしない」といった気持ちの変化
「何かしていないと不安」「いくら食べても満足できない」といった落ち着かない気持ち

つらい気持ちを一人で抱え込んでいませんか？
安心して気持ちを話せる場や相談窓口があります。

自死遺族のつどい

大切な人の自死について、誰にも話すことができず、長い間、たった一人で苦しんでいませんか。
同じような体験をされた遺族の方々が、安心して語り合い、思いを分かち合える場があります。
同じ悩みや苦しみを抱える仲間との出会いが、あなたの手助けになるかも知れません。

つどいの場には、安心して
ご参加いただくための約束事があります。

- 「匿名での参加も可能です」
- 「話したいことを話してください」
- 「個人の秘密、情報を守ります」
- 「話したくないときは、聴いているだけでもかまいません」
- 「他の人の話に批判や助言はしません。お互いの話によく耳を傾けます」

NPO 法人 国際ビフレンダーズ
宮崎自殺防止センター『ランタンのつどい』

場所･開催日

宮崎県立図書館２階	延岡市民協働町づくりセンター
原則として毎月 第２土曜日 午後２時から午後４時	2・5・8・11月の 第４日曜日 午後２時から午後４時

※初めての方は午後１時30分までにおいでください。

問合せ

NPO 法人 国際ビフレンダーズ
宮崎自殺防止センター
☎0985-77-9111
（日・月・水・金曜日 20 時～ 23 時）

宮崎県精神保健福祉センター
☎0985-27-5663
（平日 8:30 ～ 17:15）

小林保健所『わかちあいの会』

開催日 毎月第４木曜日
午後１時から午後３時
※参加をご希望の方は、事前にお電話ください。

場　所 小林保健所

問合せ 小林保健所　疾病対策担当
☎0984-23-3118