

表1 W91mm × H 61mm

大切な人を
自死でなくした
あなたへ
悲しみを分かち合える
場があります

発行：京都市こころの健康増進センター
京都市印刷物第234779号

P1 P2 W180mm × H 61mm

ときには自分でもコントロールできないほどの感情がわきおこることもあります。でも、あなたにとってとても大切な、ただひとりの人を失ったのですから、**いろいろな感情がわきおこって当然なのです。**

怒り 「どうして私を遺していったんだ」「会社が悪い」「主治医が悪い」	抑うつ 涙がとまらない ところから楽しいと感じない 何も手につかない	身体的症状 眠れない 食欲不振 過呼吸 など
自責感 「あのとき声をかけていれば」「私のせいで亡くなってしまったのでは」と自分を責める	不安、恐怖感 一人にいるのが怖い 自死が起こった場所に行けない フラッシュバックのように思い出される 悪夢にうなされる	記念日反応 命日、誕生日、盆、正月、クリスマスなどが近づくと、悲しみがこみ上げてくる

あなたはひとりではありません
 「大切な人が自ら命を絶ったなんて言えない」「言ってもわかってもらえない」
 そう思っただけで抱えこんでいませんか？
 ときに、抱えきれなくなり、気持ちがあふれだすことはありませんか？
 あなたの気持ちをお聞きする相談機関があります。つらい気持ちを少し話してみたら、楽になるかもしれません。また、あなたとおなじような経験をした方たちが集まり、想いを話し合う場もあります。どうか、知ってください。
 悩んでいる人が、あなただけではないことを。そして、あなたは決してひとりではないことを。

表4 W91mm × H 61mm

ひとりで悩んでいませんか？
こころの健康増進センターでは相談員がお話を聞かせていただいております。
まずはお電話ください

自死遺族・自殺予防こころの相談電話

「きょう・こころ・ほっとでんわ」 毎週火曜 9:00~12:00
 こころまる 毎週木曜 13:00~16:00
☎ 075-321-5560 (祝日及び年末年始除く)

◎お問合せ先
 京都市保健福祉局 障害保健福祉課
 TEL. 075-222-4161 FAX. 075-251-2940
 京都市こころの健康増進センター
 TEL. 075-314-0355 FAX. 075-314-0504
<http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/kokenzou/>

P3 W90mm × H 61mm

●必要な手続き に✓を入れていただき、チェックシートとしてご活用ください。

① 市役所 <input type="checkbox"/> 死亡届(7日以内) <input type="checkbox"/> 世帯主の変更 <input type="checkbox"/> 国民健康保険資格喪失届 <input type="checkbox"/> 国民年金受給停止手続き <input type="checkbox"/> 遺族基礎年金受給の申請 <input type="checkbox"/> 葬祭費の受け取り(国民健康保険) <input type="checkbox"/> 埋火葬許可申請	② 年金事務所 <input type="checkbox"/> 健康保険資格喪失届 <input type="checkbox"/> 厚生年金受給停止手続き <input type="checkbox"/> 遺族年金受給の手続き <input type="checkbox"/> 高額療養費の還付手続き ④ 税務署 <input type="checkbox"/> 故人の所得稅準確定申告手続き <input type="checkbox"/> 相続税の申告	⑤ 銀行、郵便局、証券、信販会社等 <input type="checkbox"/> 預貯金の相続手続き <input type="checkbox"/> 公共料金の引き落とし口座変更 <input type="checkbox"/> クレジットカードの解約 ⑥ その他 <input type="checkbox"/> 勤務先、学校等への連絡 <input type="checkbox"/> 生命保険の受け取り手続き <input type="checkbox"/> 運転免許証の返却 <input type="checkbox"/> 手帳・受給者証等の返却
---	---	---

P4 W91mm × H 61mm

●遺族の集い 詳細は各連絡先にお問合せください。(平成24年1月現在)

	開催日時	場所	問合せ先
こころのカフェ きょうと	フリースペース 第1,3木曜日 13:30~15:30 例会 4,6月を除く 第2土曜日 13:00~15:30	京都市	090-8536-1729 (18:00~21:00まで)
NPO法人 京都自死・自殺相談センター	偶数月 第2木曜日 18:30~21:00	京都市	075-365-1600
遺族会 ミトラ (死別の原因は特定していません)	第2日曜日 13:30~16:00	京都市	075-642-1111(代) 龍谷大学内 黒川研究室
自死に向きあう関西僧侶の会	奇数月に1度(平日) 13:30~15:30	大阪市	info@inochinohi-kansai.com 080-4117-0287
カウンセリングスペース リヴ	第3日曜日 14:00~16:00	大阪市	06-6940-7036/090-6757-2953 live-info1992@ezweb.ne.jp(受付)
NPO法人国際ビレンダーズ	土曜日の集い 1,5月を除く 第1土曜日 14:00~16:00 水曜日の集い 第3水曜日 17:00~19:00	大阪市 茨木市	06-6260-2155
大阪自殺防止センター	水曜日の集い 第3水曜日 17:00~19:00	大阪市	072-960-3802
東大阪市保健所 健康づくり課	自死遺族わがちあいの会 第3土曜日 14:00~16:00	東大阪市	072-960-3802
奈良 自死遺族支援「よりそいの会 あかり」 (奈良いのちの電話)	グリーフスペースなら 第4木曜日 13:30~16:30 グリーフスペース さくらい 第2月曜日 13:30~16:30 グループあかり 第1水曜日 14:00~(2時間程度)	奈良市 桜井市 奈良市	0742-35-7200(火曜日10:00~16:00) 0742-93-8397(木曜日13:30~16:30)
滋賀 滋賀県自死遺族の会 凧の会 おうみ	第3土曜日 14:00~16:00(受付13:30~)	近江八幡市	077-567-5010

P5 W91mm × H 61mm

借金(相続や放棄)についての無料相談

■京都弁護士会	クレジット・サラ金相談 075-231-2378 多重債務電話無料相談 075-231-8855
■京都消費生活総合センター	多重債務相談 075-256-3160
■京都司法書士会総合相談センター(土日相談あり 要予約)	多重債務相談・消費者トラブル相談 075-255-2566
●労災や訴訟・賠償等についての相談	
■京都弁護士会	労働事件相談(紹介) 075-231-2378
■過労死110番全国ネットワーク	過労死・過労自殺 03-3813-6999
●その他法的手続きについての相談	
■京都弁護士会	遺言・相続電話無料相談 075-255-4990
■日本司法支援センター 法テラス京都	無料法律相談(収入等が少ない方)等 0503383-5433

P6 W90mm × H 61mm

遺児への支援

■あしなが育英会	奨学金：03-3221-0888 全国小中学生遺児の集い：042-594-2418
■日本学生支援機構 奨学金	※在学する学校を通して申し込みください
■カウンセリングスペース リヴ	親の自死を語る会 開催日時：奇数月 第3日曜日 10:00~12:00 親を自死で亡くした子どもの遊びの広場 開催日時：第1日曜日 11:00~14:00 問合せ先：『●遺族の集い』を参照
■一般社団法人Live on 遺児のつどい場(隔月実施)	問合せ先：090-6116-5680(事務局)
●その他、どこへ相談してよいかわからないとき	
■NPO法人 ライフリンク いのちと暮らしの相談ナビ	U R L : http://lifelink-db.org/ 携帯版のサイトは右記QRコードより

表1 W91mm × H 61mm

大切な人を
自死でなくした
あなたへ
悲しみを分かち合える
場があります

発行：京都市こころの健康増進センター
京都市印刷物第234779号

P1 P2 W180mm × H 61mm

ときには自分でもコントロールできないほどの感情がわきおこることもあります。でも、あなたにとってとても大切な、ただひとりの人を失ったのですから、**いろいろな感情がわきおこって当然なのです。**

<p>怒り</p> <p>「どうして私を遺していったんだ」「会社が悪い」「主治医が悪い」</p>	<p>抑うつ</p> <p>涙がとまらない ところから楽しいと感じない 何も手につかない</p>	<p>身体的症状</p> <p>眠れない 食欲不振 過呼吸 など</p>
<p>自責感</p> <p>「あのとき声をかけていれば」「私のせいで亡くなってしまったのでは」と自分を責める</p>	<p>不安、恐怖感</p> <p>一人にいるのが怖い 自死が起こった場所に行けない フラッシュバックのように思い出される 悪夢にうなされる</p>	<p>記念日反応</p> <p>命日、誕生日、盆、正月、クリスマスなどが近づくと、悲しみがこみ上げてくる</p>

あなたはひとりではありません

「大切な人が自ら命を絶ったなんて言えない」「言ってもわかってもらえない」
そう思っただけで抱えこんでいませんか？
ときに、抱えきれなくなり、気持ちがあふれだすことはありませんか？
あなたの気持ちをお聞きする相談機関があります。つらい気持ちを少し話してみたら、楽になるかもしれません。また、あなたとおなじような経験をした方たちが集まり、想いを話し合う場もあります。どうか、知ってください。
悩んでいる人が、あなただけではないことを。そして、あなたは決してひとりではないことを。

表4 W91mm × H 61mm

ひとりで悩んでいませんか？
こころの健康増進センターでは相談員がお話を聞かせていただいております。
まずはお電話ください

自死遺族・自殺予防こころの相談電話

「きょう・こころ・ほっとでんわ」 毎週火曜 9:00~12:00
毎週木曜 13:00~16:00
075-321-5560 (祝日及び年末年始除く)

◎お問合せ先
京都市保健福祉局 障害保健福祉課
TEL. 075-222-4161 FAX. 075-251-2940
京都市こころの健康増進センター
TEL. 075-314-0355 FAX. 075-314-0504
http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/kokenzou/

P3 W90mm × H 61mm

●必要な手続き に✓を入れていただき、チェックシートとしてご活用ください。

<p>① 市役所</p> <p><input type="checkbox"/> 死亡届(7日以内)</p> <p><input type="checkbox"/> 世帯主の変更</p> <p><input type="checkbox"/> 国民健康保険資格喪失届</p> <p><input type="checkbox"/> 国民年金受給停止手続き</p> <p><input type="checkbox"/> 遺族基礎年金受給の手続き</p> <p><input type="checkbox"/> 葬祭費の受け取り(国民健康保険)</p> <p><input type="checkbox"/> 埋火葬許可申請</p>	<p>② 年金事務所</p> <p><input type="checkbox"/> 健康保険資格喪失届</p> <p><input type="checkbox"/> 厚生年金受給停止手続き</p> <p><input type="checkbox"/> 遺族年金受給の手続き(健康保険)</p> <p><input type="checkbox"/> 高額療養費の還付手続き</p> <p>④ 税務署</p> <p><input type="checkbox"/> 故人の所得稅準確定申告手続き</p> <p><input type="checkbox"/> 相続税の申告</p>	<p>⑤ 銀行、郵便局、証券、信販会社等</p> <p><input type="checkbox"/> 預貯金の相続手続き</p> <p><input type="checkbox"/> 公共料金の引き落とし口座変更</p> <p><input type="checkbox"/> クレジットカードの解約</p> <p>⑥ その他</p> <p><input type="checkbox"/> 勤務先、学校等への連絡</p> <p><input type="checkbox"/> 生命保険の受け取り手続き</p> <p><input type="checkbox"/> 運転免許証の返却</p> <p><input type="checkbox"/> 手帳・受給者証等の返却</p>
---	--	--

P4 W91mm × H 61mm

●遺族の集い 詳細は各連絡先にお問合せください。(平成24年1月現在)

	開催日時	場所	問合せ先
こころのカフェ きょうと	フリースペース 第1,3木曜日 13:30~15:30 例会 4,6月を除く 第2土曜日 13:00~15:30	京都市	090-8536-1729 (18:00~21:00まで)
NPO法人 京都自死・自殺相談センター	偶数月 第2木曜日 18:30~21:00	京都市	075-365-1600
遺族会 ミトラ (死別の原因は特定していません)	第2日曜日 13:30~16:00	京都市	075-642-1111(代) 龍谷大学内 黒川研究室
自死に向きあう関西僧侶の会	奇数月に1度(平日) 13:30~15:30	大阪市	info@inochinohi-kansai.com 080-4117-0287
カウンセリングスペース リヴ	第3日曜日 14:00~16:00	大阪市	06-6940-7036/090-6757-2953 live-info1992@ezweb.ne.jp(受付)
NPO法人国際ビフレンダーズ	土曜日の集い 1,5月を除く 第1土曜日 14:00~16:00 水曜日の集い 第3水曜日 17:00~19:00	大阪市 茨木市	06-6260-2155
大阪自殺防止センター	自死遺族わがちあいの会 第3土曜日 14:00~16:00	東大阪市	072-960-3802
東大阪市保健所 健康づくり課	グリーフスペースなら 第4木曜日 13:30~16:30 グリーフスペース さくらい 第2月曜日 13:30~16:30 グループあかり 第1水曜日 14:00~(2時間程度)	奈良市 桜井市 奈良市	0742-35-7200(火曜日10:00~16:00) 0742-93-8397(木曜日13:30~16:30)
奈良 自死遺族支援「よりそいの会 あかり」(奈良いのちの電話)	第3土曜日 14:00~16:00(受付13:30~)	近江八幡市	077-567-5010

P5 W91mm × H 61mm

借金(相続や放棄)についての無料相談

■京都弁護士会	クレジット・サラ金相談 075-231-2378 多重債務電話無料相談 075-231-8855
■京都消費生活総合センター	多重債務相談 075-256-3160
■京都司法書士会総合相談センター(土日相談あり 要予約)	多重債務相談・消費者トラブル相談 075-255-2566
労災や訴訟・賠償等についての相談	
■京都弁護士会	労働事件相談(紹介) 075-231-2378
■過労死110番全国ネットワーク	過労死・過労自殺 03-3813-6999
その他法的手続きについての相談	
■京都弁護士会	遺言・相続電話無料相談 075-255-4990
■日本司法支援センター 法テラス京都	無料法律相談(収入等が少ない方)等 0503383-5433

P6 W90mm × H 61mm

遺児への支援

■あしなが育英会	奨学金：03-3221-0888 全国小中学生遺児の集い：042-594-2418
■日本学生支援機構 奨学金	※在学する学校を通して申し込みください
■カウンセリングスペース リヴ	親の自死を語る会 開催日時：奇数月 第3日曜日 10:00~12:00 親を自死で亡くした子どもの遊びの広場 開催日時：第1日曜日 11:00~14:00 問合せ先：『●遺族の集い』を参照
■一般社団法人Live on 遺児のつどい場(隔月実施)	問合せ先：090-6116-5680(事務局)
その他、どこへ相談してよいかわからないとき	
■NPO法人 ライフリンク いのちと暮らしの相談ナビ	U R L : http://lifelink-db.org/ 携帯版のサイトは右記QRコードより