

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」
そう思ってひとり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。



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」
月・火・水 9:00~12:00
木・金 13:00~16:00
こころまる
☎ 075-321-5560 (祝日及び年末年始除く)

◎お問合せ先

京都市こころの健康増進センター
TEL.075-314-0355 FAX.075-314-0504
<http://kyoto-kokoro.org/>



大切な人を
自死でなくした
あなたへ

悲しみを分か合える
場があります



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
こころから楽しいと
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

一人でいるのが怖い
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

● **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 区役所等
<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手続き
<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
③ 全国健康保険協会
<input type="checkbox"/> 埋葬料の受け取り(健康保険)
<input type="checkbox"/> 高額療養費の還付手続き
④ 税務署
<input type="checkbox"/> 故人の所得税準確定申告手続き
<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 |
|---|--|--|



● **遺族の集い** (令和2年3月現在の情報) 詳細は各連絡先へのお問合せ, ホームページでご確認下さい。 **[HP]**:公式ホームページあり

	開催日時	場所	問合せ先
京都	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 わかちあい 第2土曜日(4,9,12月を除く) 13:30~15:30	京都市	090-8536-1729 (18:00~21:00まで) [HP]
京都	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 [HP]
大阪	いのちの集い 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	e-mail: info@inochinohi-kansai.com [HP]
大阪	ふきのとうの会 わかちあい 毎月第4土曜日 14:00~16:00 ふきのとうサロン隔月第2木曜日 14:00~16:00	枚方市	072-807-3017 090-6674-5120 [HP]
奈良	自死遺族支援“よりそいの会 あかり” (奈良いのちの電話協会) 自死遺族のつどい 奇数月の第4日曜日 14:00~16:30 グリーフスペースなら (祝日を除く)第4木曜日 13:30~16:00 グリーフスペースさくらい (祝日を除く) 奇数月の第2月曜日 13:30~16:00	奈良市 桜井市	0742-35-7200(火曜日10:00~16:00) 0742-93-8397(木曜日13:30~16:30) 0742-35-0500(奈良いのちの電話協会)
滋賀	滋賀県自死遺族の会 ^{なぎ} 凧の会 おうみ 第3土曜日 14:00~15:30(受付13:30~)	近江八幡市	077-567-5010 [HP]

● **関西遺族会ネットワーク** 関西地域で遺族会を開催しているグループのネットワークです。遺族の集いの情報が検索できます。 **[HP]**

● **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
遺言・相続電話無料相談 075-255-4990

- 京都市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
労働相談 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

● **その他法的手続き等の相談**

- 全国自死遺族法律相談ホットライン
(祝日を除く)毎週水曜 050-3786-1980

- 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

● **遺児への奨学金**

- あしなが育英会
奨学金: 0120-77-8565

- 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

● **くらしとこころの総合相談会**

- きょうほっとあしたくらしとこころの総合相談会
弁護士または司法書士, 自死遺族サポーター,
心理士, 僧侶, 保健師, 産業カウンセラーへの相談
詳細・問合せ先:京都市こころの健康増進センター **[HP]**
075-314-0355
申込先: 京都いつでもコール 075-661-3755

● **その他, どこへ相談してよいかわからないとき**

- 厚生労働省 支援情報検索サイト
U R L: <http://shienjoho.go.jp/>
- 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/>