

遺された方はいろいろな感情を抱き、
こころや身体にも様々な変化が
あらわれることがあります。



誰にでも起こり得る自然な反応ですが、
こころや身体の変化は一人ひとり異なります。

悲しみの中でも必要な手続き（一般的なもの）

期限が定められているものもあります。詳細は
お住まいの市町村や各種窓口にお問い合わせく
ださい。

市町村

- 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）
- 葬祭費の受取り
- 国民年金停止手続き
- 遺族基礎年金等受給の手続き

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

年金事務所（旧社会保険事務所）

- 厚生年金停止手続き
- 遺族厚生年金等受給の手続き

全国健康保険協会各都道府県支部

- （窓口は勤務先の場合もあります）
- 埋葬料（費）の受取り

銀行、郵便局、証券会社

- 預貯金の相続手続き
- 公共料金の引き落とし口座変更

生命保険会社

- 生命保険の受取り

勤務先、学校などへの連絡

身近な人を突然 亡くされたあなたへ

苦しい思いをひとりで
抱えこんでいませんか

困っていることを相談したり
悲しみをわかち合う場があります
あなたはひとりぼっちでは
ありません



長野県精神保健福祉センター

眠れない、体調が悪い、不安でたまらないなどの状態が続き、生活に支障がある場合

心療内科、精神科等の医療機関

生きているのがつらい、死んでしまいたい
家族や友人が心配

長野県精神保健福祉センター

平日 8:30～17:15 ☎ 026-227-1810

こころの健康相談統一ダイヤル

(長野県精神保健福祉センター)

平日 9:30～16:00 ☎ 0570-064-556

“消えてしまいたい”“家族や知人に死にたいと訴える人がいる”“身内が自殺で亡くなった”などの自殺に関する相談をお受けしています。

長野いのちの電話

年中無休 11:00～22:00

☎ 026-223-4343 (長野)

☎ 0263-29-1414 (松本)

こころの不安や悩みなど

こころと身体に関する一般健康相談

各市町村保健担当課

こころと身体に関する一般健康相談・医師による専門相談

佐久保健福祉事務所	0267-63-3164
上田保健福祉事務所	0268-25-7149
諏訪保健福祉事務所	0266-57-2927
伊那保健福祉事務所	0265-76-6837
飯田保健福祉事務所	0265-53-0444
木曾保健福祉事務所	0264-25-2233
松本保健福祉事務所	0263-40-1938
大町保健福祉事務所	0261-23-6529
長野保健福祉事務所	026-225-9039
北信保健福祉事務所	0269-62-6104
長野市保健所	026-226-9960

自死遺族のための電話相談・情報提供

NPO 法人全国自死遺族総合支援センター
(グリーンサポートリンク)

毎週木曜 11:00～19:00 ☎ 03-3261-4350

<http://izoku-center.or.jp/>

グリーンサポートリンク 🔍

相続・労災・賠償請求等法的な問題

法律全般 法テラス長野

平日 9:00～17:00 ☎ 050-3383-5415

自死遺族弁護団 <http://jishizoku-law.org/>

どこに相談して良いかわからない

よりそいホットライン

年中無休 24時間 ☎ 0120-279-338

いのちと暮らしの相談ナビ <http://lifelink-db.org/>

いのち 相談ナビ 🔍

あすなろの会に参加してみませんか

あすなろの会(自死遺族交流会)は、身近な人を突然自死(自殺)で失った、つらく苦しい気持ちなどを語り合い、聴き合う場です。
～ つらいこと、苦しんでいること、悩んでいること、故人との思い出、これからの人生や生活のことなど～

安心して参加していただくために

- 自死(自殺)で身近な人(家族・親族等)を亡くした方の集まりです。
- それぞれの方がご自身の思いをお話し、聴き合う場です。(つらいこと、苦しいこと、故人との思い出、これからの人生のことなど)
- 無理にお話をしなくても、他の方のお話を聴くだけの参加でも大丈夫です。
- 他の参加者への批判・非難やアドバイスは控えてください。
- 語られた内容はこの場限りとし、会の外へ持ち出さないようにしましょう。(秘密厳守)
- 布教・営業・政治活動はお断りします。

開催日程・申し込み先

★参加申し込みやご相談は保健福祉事務所
または精神保健福祉センターへ

★希望の会場にご参加いただけます。

長野：毎月第2土曜日

松本：年数回開催

佐久：年数回開催

上田：年数回開催

伊那：年数回開催

- 時間 いずれの会場も 13:30～15:30
- 場所 申し込み時にお伝えします。
- 費用 100円(お茶代)
- 対象 家族を自死(自殺)で亡くされた方(自死された方の親・配偶者・きょうだい・子など)
★参加者は家族を自死で亡くされた方に限定しています。
- その他 秘密は守られます。

お問い合わせ

長野県精神保健福祉センター

☎ 026-227-1810 (平日 8:30～17:15)