

日々の生活に困ったとき、相談できる場所があります。  
まずはお電話ください。※相談料は無料です(通話料は有料)。

### 借金(相続や放棄)についての相談

代理人(弁護士、認定司法書士)からの通知で取立てはストップします。  
相続の放棄は、期限が定められているのでご確認ください。

**弁護士会四谷法律相談センター(クレジット・サラ金の無料法律相談)**  
TEL 03-5214-5152 (平日9時半～16時半、土9時半～12時)

**法テラス(日本司法支援センター)(多重債務の法的解決方法の相談)**  
TEL 0570-078374 (平日9時～21時、土曜日9時～17時)  
☆ナビダイヤル全国一律3分8.5円

**東京司法書士会総合相談センター(多重債務の法的解決方法の相談)**  
TEL 03-3353-9205 (平日9時～12時、13時～17時)

**東京都消費生活総合センター(消費生活・多重債務)**  
TEL 03-3235-1155 (平日9時～16時)

### 法的手続きについての相談

**上記法テラス  
区市町村での無料法律相談**

お住まいの地域の役所にお尋ねください。  
(一部実施していない自治体があります。)

### 労災の補償等についての相談

**過労死110番全国ネットワーク(過労死・過労自殺)**  
TEL 03-3813-6999 (平日10時～12時、13時～17時)

### 生活支援についての相談

**東京都母子家庭等就業・自立支援センター(ひとり親Tokyo)**  
就業・自立支援相談  
TEL 03-5261-8687 (平日9時～16時半)  
生活上の心配事等の相談  
TEL 03-5261-1341(日・祝日9時～16時、第1土曜日10時～16時)

**各福祉事務所(福祉の総合窓口)**  
**生活安定応援窓口(一定所得以下の方が対象)**  
お住まいの地域の役所にお尋ねください。

### 遺児への支援

**あしなが育英会**  
【奨学金】  
TEL 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)  
TEL 042-594-2418

### その他、どこに相談して良いかわからないとき

**全国自死遺族総合支援センター**  
TEL 03-3261-4350 (平日10時～20時)  
**生きる支援の総合検索サイト～ライフリンクDB～**  
<http://lifelink-db.org/>

### 悲しみの中でも必要な手続き(一般的なもの)

一般的な手続きのチェックリストです。  
期限が定められているものがありますのでご確認ください。

#### ■区市町村

- 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(準確定申告)手続き
- 医療費控除の手続き
- 相続税の申告

#### ■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

- 埋葬料(費)の受取

#### ■銀行、郵便局、証券会社

- 預貯金の相続手続き
- 公共料金の引落し口座変更

#### ■生命保険会社

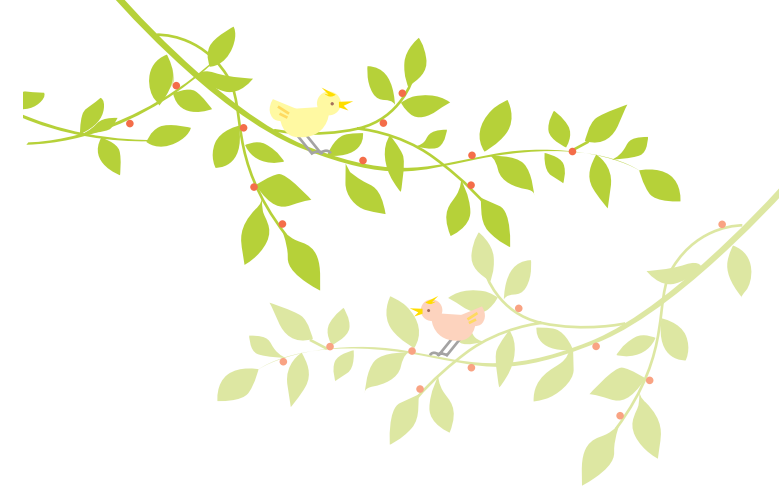
- 生命保険の受取

#### ■勤務先、学校等への連絡

平成21年2月発行

登録番号(20)328

発行・編集 東京都福祉保健局保健政策部保健政策課  
(問い合わせ先) TEL 03-5320-4310  
協力 自殺総合対策東京会議 遺族支援分科会  
東京都立多摩総合精神保健福祉センター  
NPO法人ライフリンク



大切な人を突然亡くされた方へ  
～あなたはひとりではありません～



大切な人を亡くした時、遺された方はいろいろな感情を抱き、  
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。それは誰にでも起こることです。  
こころに生じる感情の強さや、からだの症状や程度の重さは一人ひとり違います。

「自分は何もできなかった」  
という  
無力感に襲われる

自分が  
悪かったのでは  
ないかと自分を  
責めてしまう

亡くなった人の  
ことをいつも  
考えてしまう

亡くなったことが  
現実だと思えない

なぜ死んで  
しまったのか  
分からない

置き去りに  
された気がする

亡くなった  
人のことを  
恨んでしまう

集中して物事を  
考えられない

食欲がない  
あるいは逆に、  
食べても満足できない

ご遺族の方々から  
お聞きした言葉です



自分だけ生きて  
楽しい思いをして  
申し訳ないと思う

眠れない、  
疲れやすい

自死（自殺）のことを  
誰にも言えない、  
知られたくない

誰とも会いたくない

悲しいはずなのに  
ホッとした気持ちに  
なり、戸惑ってしまう

「自分も死んで  
しまいたい」と思う

下痢や胃痛など  
がして、いつも  
すっきりしない

つらいこと、ひとりで抱え込んでいませんか？ 困っていることを相談したり、「思い」を話せる場所があります。

～あなたはひとりではありません～

東京都では、行政と民間が一体となって、  
遺族支援に取り組んでいます。

### こころの悩み相談

相談の秘密は守られます。※電話相談料は無料です（通話料は有料）。

東京都立中部総合精神保健福祉センター（東京都23区西部）  
TEL 03-3302-7711（平日9時～17時）

東京都立精神保健福祉センター（東京都23区東部及び島しょ）  
TEL 03-3842-0946（平日9時～17時）

東京都立多摩総合精神保健福祉センター（多摩地域）  
TEL 042-371-5560（平日9時～17時）

東京都夜間こころの電話相談  
TEL 03-5155-5028（17時～21時半）

区市町村や保健所の相談窓口  
お住まいの地域の役所にお尋ねください。

東京いのちの電話  
TEL 03-3264-4343（24時間）  
FAX 03-3264-8899（聴覚・言語障がい者用ファクシミリ相談）

東京多摩いのちの電話  
TEL 042-327-4343（10時～21時）

東京自殺防止センター  
TEL 03-5286-9090（20時～翌朝6時）

### 医療機関の情報

心身の不調に気がついたとき、医療機関の情報が得られます。

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」  
TEL 03-5272-0303（24時間）

大切な人を亡くされた方が集い、率直に気持ちや思い  
を分かち合える場合があります。  
開催日時、具体的な活動内容等については、事前にお  
問い合わせください。

### 遺族の集い

東京都西多摩保健所「わかちあいの会」  
TEL 0428-22-6141（平日9時～17時）

東京自殺防止センター「エバーグリーンの集い」（新宿区大久保）  
TEL 03-3207-5040（平日11時～17時）

グリーンケア・サポートプラザ（港区赤坂）  
TEL 03-3796-5453（木・土10時～16時）

生と死を考える会（新宿区信濃町）  
TEL 03-5361-8719（水・金13時～17時）

ぶしけ～大切な人を亡くされた方とともに（日野市多摩平）  
TEL 090-4096-7198（火・水・金12時～21時）