

相談窓口

電話番号

受付時間等

借金（相続や放棄）について

弁護士会 新宿総合法律相談センター	03-6205-9531	9時半～16時半(月～土) ※日祝は休み ※年末年始は要確認
日本司法支援センター(法テラス) (法的解決方法の相談)	0570-078374 (ナビダイヤル)	9時～21時(平日) 9時～17時(土)
東京司法書士会総合相談センター (四合) (法的解決方法の無料面談相談)	03-3353-9205 (予約制)	9時～12時、13時～17時 (月～金) ※土日祝は休み ※年末年始は要確認
東京都消費生活総合センター (消費生活相談・多重債務)	03-3235-1155	9時～17時(月～土) ※日祝、12/29～1/3は休み

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。

法的手続きについて

法テラスまたは 区市町村での無料法律相談	上記の法テラスまたは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。	
自死遺族支援弁護士 (https://jishizoku-law.org/)	050-5526-1044	12時～15時(水) ※祝は休み

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	10時～12時、13時～17時 (平日)
-----------------	--------------	-------------------------

生活支援について

東京都ひとり親家庭支援センター 「はあと」 (ひとり親家庭の生活相談)	03-6272-8720	9時～20時半(火～金) 9時～17時半(月、土、日、祝) ※12/29～1/3は休み
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。	

遺児への支援について

一般財団法人あしなが育英会		
奨学金について	0120-77-8565 (フリーダイヤル)	9時～17時(平日)
心のケアプログラム (レインボーハウス)	042-594-2418	10時～17時(平日)

相談窓口

電話番号

受付時間等

どこへ相談して良いかわからない

よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338 (フリーダイヤル)	24時間(年中無休)
生きる支援の総合検索サイト ～いのち暮らしの相談ナビ～ (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)	いのち 相談ナビ 🔍	

悲しみの中でも必要な手続き（一般的なもの）

詳細はお住まいの区市町村や各種窓口にお問い合わせください。

- 区市町村
 - 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）
 - 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
- 銀行、郵便局、証券会社
 - 預貯金の相続手続き 公共料金の引落とし口座変更
- 生命保険会社
 - 生命保険の受取
- 勤務先、学校等への連絡

東京都福祉保健局ホームページは
こちらからご覧いただけます。



令和5年3月発行
発行・編集 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課
TEL 03-5320-4310
協力 NPO法人全国自死遺族総合支援センター

登録番号 (4) 451



再生紙を使用しております。



身近な人、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～



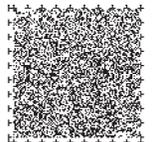
つらいこと、ひとりで抱え込んでいませんか？
困っていることを相談したり、「思い」を話せる
場所があります。

LINEでも相談できます！

【アカウント名】
相談ほっとLINE@東京
15時～23時（受付は22時30分まで）



各窓口について、相談受付の休止・時間変更等している場合があります。
詳しくは各窓口のホームページをご確認ください。



東京都福祉保健局

身近な人、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。

～ ご遺族の方々からお伺いした言葉です～

置き去りにされた気がする

「自分は何もできなかった」という無力感に襲われる

「自分も死んでしまいたい」と思う

自分が悪かったのではないか

亡くなった人のことを恨んでしまう

亡くなったことが現実だと思えない

自分だけ生きていて申し訳ない

自死（自殺）のことを誰にも言えない、知られたくない

なぜ死んでしまったのか分からない

眠れない、疲れやすい

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

食欲がない逆に、食べても満足できない

誰とも会いたくない

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。

相談の秘密は守られます。

※フリーダイヤル以外は通話料がかかります。
※0570で始まるナビダイヤルは携帯電話の無料通話、かけ放題プラン等の対象外です。

相談窓口	電話番号	受付時間等
------	------	-------

ご遺族の思いを伺います		
自死遺族相談ダイヤル (NPO法人全国自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350	10時～20時(木) 10時～18時(日) ※祝日は休み
自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーフケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	12時～16時(火、木、土) ※令和5年5月から11時～16時
いのちのほっとステーション (NPO法人地域福祉推進事業団)	LINEチャット・電話相談	19～21時半 (毎月第1日曜日)
手紙による相談 (自死・自殺に向き合う僧侶の会)	〒108-0073 港区三田4-8-20 往復書簡事務所宛	

生きていくのがつらい…、家族や友人が心配

東京都自殺相談ダイヤル ～ここらといのちのほっとライン～ (アカウント名) 相談ほっとLINE@東京	0570-087478 (ナビダイヤル)	12時～翌朝5時半(年中無休)
東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話)	03-3264-4343	24時間(年中無休)
東京多摩いのちの電話 (NPO法人東京多摩いのちの電話)	0120-783-556 (フリーダイヤル)	毎月10日 午前8時から24時間
東京自殺防止センター (NPO法人国際ビフレンダース 東京自殺防止センター)	03-5286-9090	20時～翌朝2時半(年中無休) 22時半～翌朝2時半(月) 17時～翌朝2時半(火)
いのちの山彦電話 (NPO法人有終支援いのちの山彦電話)	03-3842-5311	12時～20時(火、水、金、土) ※月・木・日・祝日は休み
#いのちSOS (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)	0120-061-338	0時～24時(月、木、金) 6時～24時(火、水、土、日) ※日曜6時～月曜24時、 水曜6時～金曜24時は連続対応
いのちのほっとステーション (NPO法人地域福祉推進事業団)	LINEによる相談 LINEチャット相談・LINE電話相談 https://lin.ee/fcJat38	【LINEチャット相談】 19時～21時半(水・金) 27時～29時半(毎月第2・第4土曜日) 【LINE電話相談】 19時～21時半(毎月第2・第3・第4・第5日曜日)

こころの不安や悩みなど(精神保健福祉相談)

東京都立中部総合精神保健福祉センター (港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、 世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区)	03-3302-7711	
東京都立精神保健福祉センター (千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、 江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、 足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ)	03-3844-2212	9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み
東京都立多摩総合精神保健福祉センター (多摩全域)	042-371-5560	
東京都夜間こころの電話相談	03-5155-5028	17時～21時半(年中無休)
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。	

保健・医療に関する相談、問合せ

東京都保健医療情報センター	03-5272-0303	9時～20時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ◆医療機関の検索は「東京都医療機関案内サービス ひまわり」(HP)でも実施
---------------	--------------	---

遺族の集い
～大切な人を亡くされた方が集い、素直に気持ちや思いを分かち合える場があります。～

名称	お問合せ先	開催日時等
----	-------	-------

港区わかちあいの会 (わかちあいの会みなと)	03-6400-0084	原則奇数月の最終水曜日 (13時半～15時半) ※具体的な日時は港区HP でご確認ください。
NPO 法人暮らしのグリーフサポートみなと		
子どもプログラム 保護者プログラム	https://www.griefminato.org/activity/partner/	毎月第2日曜日
グリーフサポートカフェ ・パートナー死別 ・ファミリー死別		毎月第1・3日曜日
品川区わかちあいの会	03-5742-9152 (品川区保健所保健予防課)	原則偶数月第4金曜日 (14時～16時)
足立区分かちあいの会 とまり木	03-3880-5432 (平日8時半～17時)	原則毎月第1金曜日 (18時半～19時半)
八王子市わかちあいの会	042-645-5196	偶数月の第3月曜日 (14時～16時)
昭島市・立川市わかちあいの会	・昭島市：042-544-5126 ・立川市：042-527-3272	原則奇数月の第3日曜日 (14時～16時)
わかちあいの会「まちだ」 ゆっくりカフェ	office@izoku-center.or.jp	原則偶数月第1日曜日 (14時～16時)
日野市・多摩市 わかちあいの会	・日野市 042-514-8542 ・多摩市 042-338-6889	毎月日曜日開催(14時～16時)
エパーグリーンの集い (新宿区大久保) (NPO法人国際ビフレンダース 東京自殺防止センター)	03-3207-5040 (平日10時～17時半)	毎月最終日曜日 (13時半～16時半)
分かちあいの会 (NPO法人グリーフケア・ サポートプラザ)	03-5775-3876 (木12時～16時) https://www.jishi-griefcare.org/	毎月第一土曜日(14時～15時30分) 「オンライン分かちあいの会」 毎月第三日曜日「分かちあいの会」 ホームページでご確認ください。
死別体験者の分かちあいの会 (千代田区神田駿河台) (NPO法人生と死を考える会)	03-5577-3935 (火・金13時～17時) http://www.seitosi.org/	毎月第1水曜日、第1・2・4土曜日 (14時～16時) ※毎月開催。詳細はHPで確認してください。
いのちの集い(中央区築地本願寺) (自死・自殺に向き合う僧侶の会)	http://www.bouzsanga.org/	原則毎月第4木曜日 (13時～15時)

(NPO法人全国自死遺族総合支援センター)

身近な人をなくしたこともその 家族のつらい 6歳～18歳		毎月開催 聖路加国際病院 小児総合医療センター
身近な人を亡くした若者のつらい 18歳～30代の方	080-5428-4350 https://www.izoku-center.or.jp	年間10回 オンラインによる開催
死別の悲しみと共にいかに生きるか ～認知行動療法的手法を使った ワークショップ		隔月開催
みずべの集い (自死遺族とうきょう自助グループ)	http://blog.goo.ne.jp/mizubenotudoi	毎月1回第4日曜日 渋谷

(一般社団法人エッグツリーハウス)

たまごの時間 (家族を亡くした5～18歳の 子どもとその保護者)		毎月第2土曜日・第4日曜日 (14時～16時)
たまごカフェ (死別体験のある19歳以上)	https://eggtreehouse.org/	奇数月第2土曜日(10時半～12時)(対面) 偶数月第2木曜日(19時～20時半)(オンライン)
そっとたまご (中学生以上の自死遺族)		毎月第2土曜日(10時半～12時)
わかちあいの会 (NPO法人地域福祉推進事業団)	https://care-net.biz/13/npo-cwpc/index.php	随時開催(詳細はHPの「お問い合わせフォーム」がLINEよりお問い合わせください。)

※具体的な開催日時等については、HPやお電話でご確認ください。