

悲しみの中でも必要となる手続き

区役所で 行う主な手続き	● 死亡届、火葬・埋葬許可申請書提出 ● 国民健康保険・介護保険の資格喪失届、世帯主変更届、児童手当の受給者変更 ● 国民健康保険の高額療養費の支給申請・葬祭費の請求、遺族基礎年金の請求
区役所以外で 行う主な手続き	● 国民年金・厚生年金の手続き(死亡届の提出): 年金相談センター ● 相続放棄又は熟慮期間の伸長: 家庭裁判所 ● 所得税の準確定申告・納税、相続税の申告・納税: 税務署 ● 未支給失業等給付の請求: ハローワーク ● 高額療養費の支給申請: 加入していた健康保険組合 ● 遺族厚生年金の請求: 年金相談センター ● 金融機関の預貯金の相続手続き ● 公共料金の引き落とし口座変更 ● 携帯電話やクレジットカードの解約、各種名義変更

遺族のための相談先

- ◆ 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)
身近な人を自死で亡くした方の相談窓口
TEL 03-3261-4350(木曜 10:00~19:00、日曜 10:00~17:00、祝日除く)
- ◆ 埼玉犯罪被害者援助センター
犯罪や交通事故の被害者や遺族の方への各種支援
TEL 048-865-7830(月~金曜 8:30~17:00、祝日・年末年始除く)
- ◆ 法テラス・サポートダイヤル(日本司法支援センター)
法的トラブルの解決に役立つ法制度や適切な相談窓口の紹介
TEL 0570-078374(平日 9:00~21:00、土曜 9:00~17:00、祝日・年末年始除く)

こころの健康に関する相談機関

- ◆ 埼玉いのちの電話 TEL 048-645-4343(24時間365日)
- ◆ さいたま市こころの健康センター TEL 048-762-8548(9:00~17:00、土日祝日・年末年始除く)
- ◆ さいたま市こころの電話 TEL 048-762-8554(9:00~17:00、土日祝日・年末年始除く 不定休あり)

さいたま市こころの健康センターのホームページでは、自死遺族の方の相談先や遺族の集いに関する情報を掲載しております。QRコードからアクセスできます。



【編集・発行】さいたま市こころの健康センター (令和7年2月発行)

〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10 TEL 048-762-8548 FAX 048-711-8907

このリーフレットは2,000部作成し、1部あたりの印刷経費は25円です。

大切な人を失った あなたへ

相談のご案内



こころの健康センター

あなたは今 どんなお気持ちでこのリーフレットを 手にとってくださったのでしょうか？

「なぜ？」「信じられない」「どうしたらいいのだろう…」
今も混乱の中にいるかもしれません

大切な人を亡くした時、人は複雑な感情を抱き、こころやからだ、
行動にさまざまな変化や反応が起こります。

こうした変化や反応は、深くつらい悲しみが
生じたときの自然な反応です。

通常は時間の経過とともに少しずつ回復に向かっていきますが、
反応の種類や程度については、一人一人で異なります。

つらい思いは一人で抱え込まずに、相談しましょう。

こころの反応

悲しい、憂うつ

何も感じない、楽しめない

生きている意味がないと感じる

「なぜ」「どうして」が頭から離れない

起こったことが現実とは思えない

自分を責めてしまう

怒り・恨みを抑えられない

ほっとした気持ちもあり、戸惑う

恥ずかしい

大切な人を亡くされた方に 起こりやすいこと

からだの反応

頭痛・腹痛がある

疲れやすい、体重が減った

食欲がない、あるいは食べ過ぎる

眠れない、悪夢を見る

息苦しさ・めまいがある

集中できない

行動の変化

過剰に働く、予定を詰め込む

感情や意思を抑えて周囲に合わせようとする

亡くなった理由を探す

故人と関わりのある場所や物を避ける

他者と関わることを避ける

飲酒量やタバコの量が増える

さいたま市こころの健康センターでは、
大切な人を失った方からのご相談をお受けしています。
まずはお電話ください。相談は無料です。秘密は守ります。

TEL 048-762-8548 (9:00~17:00 土日祝日・年末年始除く)

【対象】原則として、さいたま市にお住まいの方

※市外にお住まいの方は埼玉県立精神保健福祉センターをご利用ください (TEL 048-723-6811 相談予約直通)