



つらい思いを、自分の胸だけにしまっておくのではなく、話してみませんか？

こころの悩みの相談

滋賀県立精神保健福祉センター（自殺予防情報センター）

TEL 077-567-5010

平日 9:00～16:00

自殺に関する相談（滋賀県臨床心理士会委託）

TEL 077-566-4326

9:00～21:00（年末年始を除く）

滋賀いのちの電話

TEL 077-553-7387

金・土・日 10:00～22:00

京都いのちの電話

TEL 075-864-4343 24時間

犯罪被害者の相談

NPO 法人 おうみ犯罪被害者支援センター

TEL 077-525-8103

月～金 10:00～16:00（年末年始除く）

自死遺族の会

大切な人を自死により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。

凧(なぎ)の会 おうみ（滋賀県自死遺族の会）

毎月 第3土曜日 午後14時から

アクティ近江八幡にて

問い合わせは、滋賀県立精神保健福祉センターまで

大切な人が亡くなられたときに当面必要となる手続きの主なものは次のとおりです。

お済かどうか、ご確認ください。

市役所・町役場 / 社会保険事務所

死亡届（7日以内）

火葬・埋葬許可申請書提出

世帯主の変更（14日以内）

健康保険資格喪失届（14日以内）

介護保険資格喪失届（14日以内）

埋葬費の受け取り

（国民健康保険 / 社会保険, 2年以内）

年金受給停止の手続き

（国民年金, 14日以内 / 社会保険, 10日以内）

遺族年金受給の手続き（国民年金 / 厚生年金）

税務署

故人の所得税準確定申告手続き（4ヶ月以内）

医療費控除の手続き

相続税の申告

銀行・郵便局・カード会社等

預貯金の相続手続き

公共料金の引き落とし口座変更

クレジットカード / キャッシュカードの解約

その他

生命保険の受け取り手続き（生命保険会社）

運転免許証の返却（公安委員会）

不動産の相続（名義変更）登記（司法書士）

遺言書の検認 / 開封（弁護士 / 司法書士）

勤務先・学校への連絡



大切な人を

亡くされたあなたへ

滋賀県立精神保健福祉センター

〒525-0072

滋賀県草津市笠山八丁目4番25号

TEL: 077-567-5010

FAX: 077-566-5370



大切な人を亡くされ、いろいろなお悩みやお困りごとはありませんか？

そんなときはどうぞご相談ください。

法律に関すること

法テラス滋賀（法制度、相談窓口の紹介など）
TEL 050-3383-5454（平日 9:00～17:00）
<http://www.houterasu.or.jp/>
滋賀県弁護士会法律相談センター
TEL 077-522-3238
（有料面接相談の予約
平日 9:00～12:00、13:00～17:00）

債務（借金）に関すること

滋賀県消費生活センター
TEL 0749-23-0999（平日・土日 9:15～16:00）
「多重債務 110 番」 TEL 0749-23-1181
各市町役場、消費生活相談窓口

こころや体の不調や生活のこと

お住まいの地域の保健所へご相談ください。
TEL（大津市保健所） 077-522-6766
（草津保健所） 077-562-3534
（甲賀保健所） 0748-63-6148
（東近江保健所） 0748-22-1300
（彦根保健所） 0749-21-0283
（長浜保健所） 0749-65-6610
（高島保健所） 0740-22-2419
各市町の保健センター

労災に関すること

労働基準監督署
（労災保険の給付等）
TEL（大津） 077-522-6641
（彦根） 0749-22-0654
（東近江） 0748-22-0394

高齢者のくらしなどのこと

お住まいの地域の市町役場の
「地域包括支援センター」へご相談ください。

ひとり親家庭のこと

お住まいの地域の市役所、健康福祉事務所へご相談ください。
社会福祉法人滋賀県母子福祉のぞみ会
TEL 077-522-2951
母子家庭等就業・自立支援センター
大津 TEL 077-527-4800（月～金 9:00～17:00）
近江八幡 TEL 0748-37-5088（火～日 9:00～17:00）

奨学金に関すること

在学する学校の奨学金窓口にお問い合わせください。

詳しくは、自殺予防情報センターのホームページをご覧ください。
<http://www.pref.shiga.lg.jp/e/seishinhoken/jyobou.html>



大切な人を亡くしたとき、こころや体に
いろいろな変化がおこります。
それは、誰にでもおこることです。

体の変化
眠れない
疲れやすい
食欲の変化 など

不安・恐怖感
一人でいるのが怖い
何度も思い出される
悪夢につながる

自責感
「あの時声をかけていれば」
「自分が悪かったのでは」と
自分を責める

怒り
「どうして私を
遣っていたの」
会社が悪い
主治医が悪い

抑うつ
なにも手につかない
心から楽しめない
涙がとまらない

記念日反応
命日、誕生日、お盆、
正月などが近づくと、
悲しみがこみ上げてくる

上記のような状態が長く続き、日常生活に支障が生じるようなら、一人で抱え込まず、医療機関（かかりつけ医、心療内科等）や相談機関に相談してください。

～ 悲しみのプロセス～

* ショックの段階
混乱し、何も感じられない。涙も出ない。

* 怒りの段階
感情が揺れ、エネルギーが爆発する時期。故人を失ったことに直面する時期でもある。自分や社会、医療関係者、なくなった人に対して、怒りや悲しみを向ける。

* 抑うつの段階
何をしても億劫で、ひきこもる。自分にも社会にも興味がなくなる。

* 立ち直りの段階
現実的なことに関心が向き始める。新しい生き方を確立する。

悲しみのあらわれ方は一人ひとり違います。
また、必ずしもこの順番でおこるわけではなく、
行きつ戻りつ、変化していくこともあります。

