

大切なご家族を自死で
亡くされた方のために



群馬県こころの健康センター
住所 前橋市野中町368
電話 027-263-1166





遺族相談のご案内

当センターでは、こころのやすらぎを取り戻すための
お手伝いをしたいと考えています。

日時 毎月1回

場所 群馬県こころの健康センター

費用 無料

申込方法 事前予約が必要です。

(0 2 7 - 2 6 3 - 1 1 5 6)



遺族交流会のご案内

ご家族を亡くされた方が共に語り合うことによって
こころの安らぎを取り戻す場所です。

対象者 ご家族を自死で亡くされた方
(親・配偶者・きょうだい・子ども)

日時 毎月1回

場所 群馬県こころの健康センター

費用 無料

申込方法 まずは上記相談をお受けください。



大切な人を自死で亡くしたとき、こころやからだ、行動にいろいろな変化が起こることがあります。ひとりで悩んでいませんか？



眠れない



食欲がない



涙が
とまらな
くなる



自分を
責める



人と会いた
くない



そのとき
のことを鮮明に
思い出す



死にたいと
考える



ひとりに
なりたくない



これらは突然の悲しみからあなた自身を守る自然な反応とも言えますが、つらい症状が長引くときは医療機関等に相談することをおすすめします。

悲しみの中でも必要な手続き

ここでは、大切な方を亡くした後、ご遺族が行うこととなる諸手続きに関して、その主なものを紹介してあります。

しなければならない手続きというものは想像以上に多く、必要な手続きは人によっても異なるので、各手続き前に窓口で内容を確認することをおすすめします。

- 死亡届→市町村役場
- 世帯主変更届→市町村役場
- 国民健康保険の資格喪失届→市町村役場
- 年金停止、遺族年金など→市町村役場、全国健康保険協会県支部
- 所得税、相続税など→税務署
- 預貯金の相続、公共料金の引き落とし口座変更など→各銀行、郵便局
- 債務、ローンなどの整理→消費生活センター、法律事務所など
- 生命保険の受け取り→生命保険会社
- ガス、水道、電気の名義変更→各会社
- 借家・賃貸住宅の名義変更→不動産会社等
- 運転免許証の返却→警察署
- パスポートの返却→パスポートセンター
- クレジットカード、携帯電話などの脱会→各会社
- 遺言書の開封→家庭裁判所、弁護士、司法書士
- 勤務先、学校などへの連絡