

## ご遺族の方からのメッセージ

新聞かニュースで自死遺族に関する相談機関があるということは、頭の中のどこかに入っていたのでしょうか。

こういうことで心の不調で困っていると県立精神保健福祉センターに電話したら、来所を勧められました。それがきっかけでセンターを訪ねてからもう4年目になろうとしています。心の起伏にほんろうされながらの月日でした。故人のことを思い、自分自身がこれから先どうなるのだろうかという生活でした。

同じ境遇にある仲間と、いろいろなことを話して、今日までやってきました。以前と比較していわゆる回復したとか、どうかと判断はできませんが、こういう状態の中でなんとか生活を維持してきたということは、ありがたいと思っています。(60代・男性)



## 県内のわかち合いの場

参加したい方、詳細を知りたい方は当センターまでご連絡ください。

 つがる市自死遺族のつどい「すずらの会」

年2回開催

 わかち合い・ひだまりサロン

年数回開催

 法永寺(五所川原市) 自死遺族のつどい

月2回開催



## 亡くなった後の必要な手続き

### (一般的なもの)

#### 市町村役場

- 死亡届及び火葬・埋葬許可申請書提出(7日以内)
- 国民健康保険資格喪失届(14日以内)
- 国民年金受給停止手続き
- 遺族基礎年金受給手続き

#### 年金事務所

- 厚生年金受給停止手続き
- 遺族厚生年金受給手続き

#### 税務署

- 故人の確定申告
- 相続税申告

#### 銀行・郵便局

- 預貯金の相続手続き
- 公共料金の引き落とし口座変更

#### その他

- 運転免許証の返還…警察署、公安委員会
- 勤務先、学校への連絡

#### ✿ このリーフレットについてのお問い合わせ先

青森県立精神保健福祉センター内

青森県自殺対策推進センター

電話:017-787-3951 FAX:017-787-3956

受付時間:8:30~17:15(土日祝日・年末年始は除く)

# 大切な方を亡くされた あなたへ

## (自死遺族の方へ)



発行:青森県立精神保健福祉センター内  
青森県自殺対策推進センター

\*このリーフレットは、「わかち合い・ひだまりサロン」  
(自死遺族の会)のご協力を得て作成しました。

## 悲嘆（グリーフ）とは…

大切な人を亡くされた時に起こる、深い悲しみなどの感情や反応のことを、グリーフと言います。大切な人を自死で亡くされた方には、心と体にさまざまな変化がみられます。それは、誰にでも起こりうることで、あなた一人ではありません。悲しみや苦しみからあなた自身を守るための自然な反応なのです。個人差はありますが、例えば次のような変化がみられることがあります。



### \* 心の反応

- ・自分を責める(自責の念)
- ・何もやる気が起きない、何も感じない
- ・気分が沈む、落ち込む
- ・自死した人のことが頭から離れない(喪失感)
- ・イライラする
- ・突然涙が出てくる

### \* からだの反応

- ・寝つきが悪い、夜中に目が覚める、不快な夢を見る、など
- ・倦怠感(だるい、体が重い)
- ・食欲がない
- ・疲れやすい(体調の変化)

### \* そのほか

命日や誕生日、結婚記念日などの亡くなった方との思い出が深い日が近づくと、それまで以上に気分が落ち込むなど、不調があらわれることがあります。また、思い出の深い場所などの風景を見たとき、音楽を聴いたときなどにも、このような変化がみられることがあります。



## 「自死遺族のつどい」のご案内

大切な人を自死で亡くされた方が集まり、自分の体験や思いをありのままに話せる場です。一人で悩まず、勇気を出して参加してみませんか。

日程や場所などの詳細は、青森県立精神保健福祉センター「こころの電話」までお問い合わせください。「つどいのごとく」とお話をいただければ、担当におつなぎいたします。ご希望があれば、来所していただき、個別の相談をお受けすることもできます。

TEL:017-787-3951 (精神保健福祉センター 事務室)

また、ホームページからも最新の情報を閲覧できます。

[https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/seifuku/jisatsu\\_jishiizokusien\\_00.html](https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kenko/seifuku/jisatsu_jishiizokusien_00.html)

## 相談窓口一覧

### \* 心ころやからだのこと

●青森県立精神保健福祉センター こころの電話  
017-787-3957、3958

●あおもりのちの電話  
0172-33-7830

フリーダイヤル 毎月1日と15日 12:00~21:00  
0120-063-556

●市町村

お住まいの市役所、町村役場にお問い合わせください。

●保健所

・東津軽保健所……………017-739-5421

・中南保健所……………0172-33-8521

・三戸保健所……………0178-27-5111

・西北保健所……………0173-34-2108

・上北保健所……………0176-23-4261

・下北保健所……………0175-31-1388

・青森市保健所 保健予防課  
……………017-718-3434

・八戸市保健所 保健予防課  
……………0178-38-0717

### \* 借金、訴訟、法律に関すること

●青森県弁護士会 相談案内窓口

・青森市 017-777-7285

・八戸市 0178-22-8823

・弘前市 0172-33-7834

●青森県司法書士会 総合相談センター

0120-940-230

●法テラス青森(日本司法センター青森地方事務所)

0570-078387

●市町村

お住まいの市役所、町村役場にお問い合わせください。

