

## 相談することができます

### 【こころの健康についてお悩みの方】

- こころの電話相談  
TEL 0120-821-606（フリーダイヤル）  
（毎日 24 時間）

### 【いのちの電話等】

- 横浜いのちの電話  
TEL 045-335-4343（365 日 24 時間）
- 川崎いのちの電話  
TEL 044-733-4343（365 日 24 時間）
- よりそいホットライン  
TEL 0120-279-338（365 日 24 時間）

### 【法的トラブルを解決するための情報提供】

- 法テラス・サポートダイヤル  
TEL 0570-078374  
（平日 9 時～ 21 時、土曜日 9 時～ 17 時）  
役立つ法制度や、お近くの相談窓口の紹介を行います。
- 神奈川県弁護士会  
自死遺族ホットライン（無料 20 分電話相談）  
TEL 045-228-7832（受付）  
（平日 9 時 30 分～ 12 時、13 時～ 16 時 30 分）  
翌日（土日祝日を除く）までに弁護士から折り返しお電話をいたします。  
総合法律相談（横浜駅西口法律相談センター）  
TEL 045-620-8300（受付）  
（月・火・木・金 9 時 30 分～ 17 時）  
（水曜日 9 時 30 分～ 20 時 45 分）  
（土・日 9 時 30 分～ 15 時 30 分）  
詳細はお問合せください。

### 【借金で悩まないために】

- 神奈川県司法書士会 無料相談電話  
TEL 045-641-1389（平日 13 時～ 16 時）  
※但し、月末（25 日～ 31 日）、年末年始（12 月 28 日～ 1 月 4 日）、8 月のお盆（8 月 13 日～ 16 日）を除く  
TEL 045-641-6110（平日 16 時～ 19 時）



### 【奨学金について】

- 独立行政法人 日本学生支援機構



奨学金制度・申込方法等にかかる詳細は、「奨学金相談サイト」をご覧ください。

◀ 詳しくはこちらから

- あしなが育英会 TEL 0120-77-8565

### 【生活支援についての相談】

- 生活保護や児童扶養手当の受給  
お住まいの各市町村受付窓口にお問合せください。

## 手続き一覧

### 【市役所／町・村役場】

- 死亡届（7 日以内）
- 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）
- 葬祭費の受け取り（国民健康保険／2 年以内）
- 年金受給停止手続き
- 遺族基礎年金受給の手続き

### 【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

### 【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

### 【全国健康保険協会各都道府県支部、勤務先】

- 埋葬料（費）の受け取り

### 【銀行、郵便局、証券会社など】

- 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】

- 勤務先、学校などへの連絡
- 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

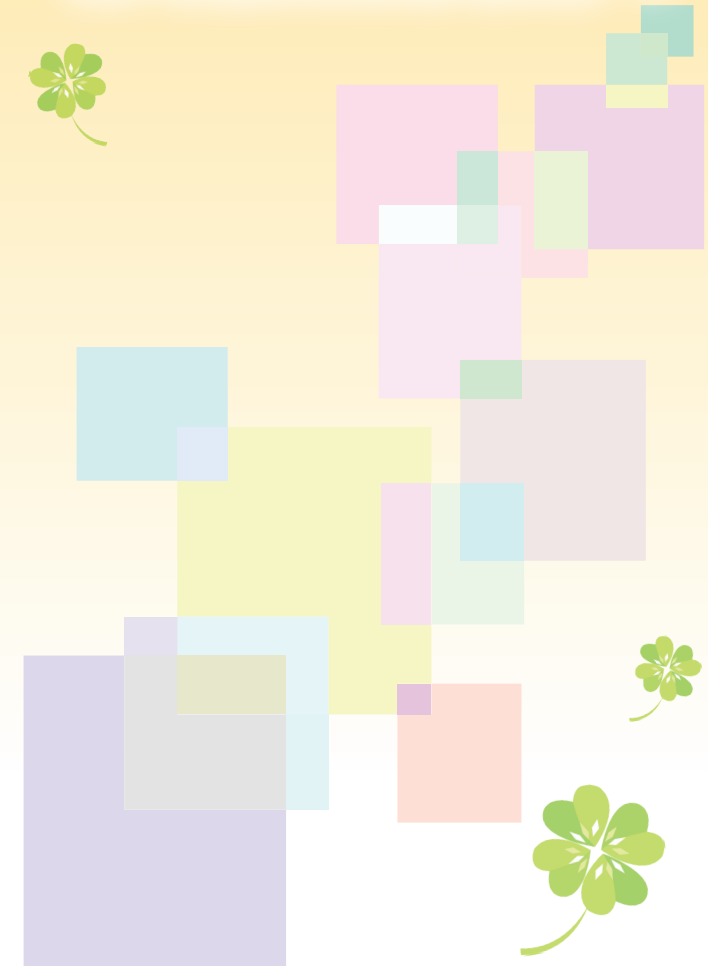
※手続きについては、準備する書類が必要な場合もあります。事前に提出書類や提出期限などを各機関にお問合せの上、手続きされることをおすすめいたします。



神奈川県

KANAGAWA

# 身近な・大切な方を 亡くされたあなたへ



神奈川県精神保健福祉センター

令和 6 年 3 月 作成



身近な・大切な方を突然失うと「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。このような変化は、「身近な・大切な方を亡くしたときに起こりうる自然な反応」です。

### こころの変化

自分を責めてしまう  
気分が沈む 何もする気がしない  
落ち着かない 不安でたまらなくなる  
感情が湧き起らない  
ホッとした気持ちになる など

### からだの変化

体調がすぐれない  
眠れない 途中で目が覚める  
疲れがとれない  
食欲がない 食べ過ぎる など

※「こころ」と「からだ」の変化と  
その程度には個人差があります。

このような症状が続いている場合は、  
一人で抱えずに相談することができます。

### 〈県保健福祉事務所・センター、市保健所等〉

平塚保健福祉事務所	0463-32-0130
秦野センター	0463-82-1428
鎌倉保健福祉事務所	0467-24-3900
三崎センター	046-882-6811
小田原保健福祉事務所	0465-32-8000
足柄上センター	0465-83-5111
厚木保健福祉事務所	046-224-1111
大和センター	046-261-2948
横須賀市保健所	046-822-4336
藤沢市保健所	0466-50-3593
茅ヶ崎市保健所	0467-85-1171

## 身近な・大切な方を 自死で亡くされたあなたへ

一人で抱えずに、相談したり、同じ体験をした方とお話することができます。親しい方や同じ悩みを抱えた方とお話することで、「こころ」や「からだ」の回復につながる可能性があります。

### 自死遺族の集い（わかちあいの会）

身近な・大切な方を自死で亡くされた方が集い、安心して気持ちを語り合う場です。お住まいの地域は問いません。匿名でも、話を聞くだけでも、参加できます。開催日時・場所についてはお問合せください。  
神奈川県精神保健福祉センター 相談課  
TEL045-821-8822（予約不要）

### 自死遺族電話相談

電話でお話することができます。  
毎週水・木曜日 13時30分～16時30分  
TEL045-821-6937  
（祝日・年末年始を除く）

### 自死遺族面接相談

面接でお話することができます。  
神奈川県精神保健福祉センター 相談課  
TEL045-821-8822（要予約）

### 記念日反応

命日や誕生日、結婚記念日など思い出が深い特別な日が近づくと、気分が沈んだり体調がすぐれないなど、亡くなった直後のような反応や変化が出る場合があります。自分を責めたり、無理に気持ちを抑え込んだりしないことが大切です。

### 県内の自死遺族の集い

- 詳細は下記の各窓口へお問合せください -

横浜市	横浜市こころの健康相談センター TEL 045-662-3558
川崎市	川崎市総合リハビリテーション推進センター TEL 044-201-3242
相模原市	相模原市精神保健福祉センター TEL 042-769-9818
横須賀市	横須賀市保健所 保健予防課 TEL 046-822-4336
藤沢市	藤沢市保健所 保健予防課 TEL 0466-50-3593
平塚市	平塚市 福祉総務課 TEL 0463-21-8779
座間市	座間市 地域福祉課 TEL 046-252-8247