

## 大切な人を 自死で亡くされたあなたへ

突然訪れた悲しみに  
何をしたらよいかわからなくて  
困っていませんか

あなたは一人ではありません

あなたの話を聴いて  
悲しみを分かちあい  
支えてくれる人がいます

一人で悩まないでください  
あなたからのお電話を  
お待ちしております



相談できます

### 【借金や法律問題】

- 日本司法支援センター静岡地方事務所  
(平日 9時～17時)  
法テラス静岡 ☎0570-078321  
法テラス沼津 ☎0570-078322  
法テラス浜松 ☎0570-078324  
法テラス下田 ☎050-3383-0024
- 静岡県弁護士会  
(平日 9時～12時、13時～17時)  
静岡支部 ☎054-252-0008  
浜松支部 ☎053-455-3009  
沼津支部 ☎055-931-1848
- 司法書士総合相談センターしずおか  
(平日14時～16時) ☎054-289-3704
- 全国自死遺族法律相談ホットライン  
(毎週水曜日12時～15時) ☎050-5526-1044

### 【各種年金について】

- 遺族厚生年金・共済年金：年金事務所または共済組合の給付課
- 遺族基礎年金：各市町役場 国民年金課

### 【労災の補償等について】

- 過労死110番全国ネットワーク（過労死・過労自殺）  
(平日10時～12時、13時～17時) ☎03-3813-6999

### 【生活支援について】

- 生活保護・子ども手当・母子寡婦福祉資金（貸付）  
：各市町役場 福祉担当課
- 生活福祉資金（貸付）：各市町の社会福祉協議会

### 【子どものケアや子育てについて】

- 子育て支援センター：各市町役場受付窓口
- あしなが育英会：奨学金や心のケア  
(平日 9時～17時 年末年始除く) ☎03-3221-0888

発行：静岡県精神保健福祉センター

〒422-8031 静岡市駿河区有明町2-20

電話 054-286-9245

大切な人を  
自死で亡くされた  
あなたへ



静岡県精神保健福祉センター

## 面接相談ができるところ

個別の相談ができる場です  
(予約制・無料)

### すみれ相談

対 象 ご遺族等 (匿名可)  
時 間 平日 8 時 30 分～17 時  
(祝日、年末年始を除く)  
連絡先 静岡県精神保健福祉センター  
電話番号：054-286-9245

### 浜松市精神保健福祉センター

対 象 ご遺族 (匿名可)  
時 間 平日 8 時 30 分～17 時 15 分  
(祝日、年末年始を除く)  
連絡先 電話番号：053-457-2709

### りんどう相談室

対 象 ご遺族 (静岡市民 / 匿名可)  
時 間 平日 8 時 30 分～17 時 15 分  
(祝日、年末年始を除く)  
連絡先 静岡市こころの健康センター  
電話番号：054-262-3011

## 電話相談ができるところ

### 自死遺族相談ダイヤル

電話番号：03-3261-4350  
毎週木曜日 10時～19時  
毎週日曜日 10時～17時

## 同じような体験をされた方と わかちあいができるところ

ありのままの思いを語り合い 支えあう場です  
(予約制・無料)

### わかちあい すみれの会

会 場 静岡県精神保健福祉センター  
(静岡市)  
日 程 4 月、7 月、10 月、1 月 第 3 水曜日  
時 間 14 時～15 時 30 分  
主 催 静岡県精神保健福祉センター  
電話番号：054-286-9245

### 自死遺族わかちあいの会

会 場 浜松市精神保健福祉センター  
(浜松市)  
日 程 原則毎月第 2 土曜日  
時 間 14 時～16 時 30 分  
主 催 浜松市精神保健福祉センター  
電話番号：053-457-2709

～安心して参加していただくために～

- ・少人数で胸の内を語り合います
- ・事前予約制、参加は無料です
- ・匿名で参加できます
- ・プライバシーは守られます
- ・布教・営業・政治活動はお断りします

※そのほか、県内にある民間の遺族相談の場は、  
下記 QR コードからご覧いただけます。



静岡県精神保健福祉センターホームページ

## 必要な手続き

### 【市役所・町役場に届出】

- 死亡届 (7 日以内)
- 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)
- 年金受給停止手続き (国民年金 14 日以内)
- 介護保険の資格喪失届 (14 日以内)
- 葬祭費の受け取り (国民健康保険 2 年以内)
- 遺族基礎年金受給の手続き (国民年金 5 年以内)

### 【年金事務所に届出】

- 健康保険資格喪失届 (14 日以内)
- 年金受給停止手続き (社会保険 10 日以内)
- 遺族厚生年金受給の手続き (厚生年金 5 年以内)

### 【全国健康保険協会・健康保険組合に届出】

- 埋葬料の受け取り (社会保険 2 年以内)

### 【税務署に届出】

- 故人の所得税準確定申告手続き (4 か月以内)
- 医療費控除の還付手続き
- 相続税の申告 (10 か月以内)

### 【銀行・郵便局・証券・信販会社等に届出】

- 預貯金の相続
- 公共料金の引落し口座変更
- クレジットカードの解約

### 【その他】

- 負債に関する事は弁護士・司法書士に相談 (早急に)
- 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 (公安委員会)