

| 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間等 |
|------|------|-------|
|------|------|-------|

借金(相続や放棄)について

| | | |
|--|-------------------------|---|
| 弁護士会 新宿総合法律相談センター (クレジット・サラ金の無料法律相談) | 03-5312-5850 | 9時半～16時半(月～土) ※日祝は休み ※年末年始は要確認 |
| 日本司法支援センター(法テラス) (法的解決方法の相談) | 0570-078374 (ナビダイヤル) | 9時～21時(平日) 9時～17時(土) |
| 東京司法書士会総合相談センター (四谷) (法的解決方法の無料面談相談) | 03-3353-9205 (予約制) | 9時～12時、13時～17時 (月～金) ※土日祝は休み ※年末年始は要確認 |
| 東京都消費生活総合センター (消費生活相談・多重債務) | 03-3235-1155 | 9時～17時(月～土) ※日祝、12/29～1/3は休み |

代理人(弁護士、認定司法書士)からの通知で取立てはストップします。相続の放棄は、期限が定められているのでご確認ください。

法的手続きについて

| | | |
|--|---|------------|
| 法テラスまたは 区市町村での無料法律相談 | 上記の法テラスまたはお住まいの地域の役所にお尋ねください。一部実施していない自治体があります。 | |
| 自死遺族支援弁護士 (http://www.jishizoku-law.org/) | 050-3786-1980 | 12時～15時(水) |

労災の補償等について

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

生活支援について

| | | |
|---|---------------------|------------------------------|
| 東京都ひとり親家庭支援センター 「はあと」 (ひとり親家庭の生活相談) | 03-5261-8687 | 9時～16時半(通年) ※12/29～1/3は休み |
| 各福祉事務所(福祉の総合的窓口) 生活安定応援窓口 (一定所得以下の方が対象) | お住まいの地域の役所にお尋ねください。 | |

遺児への支援について

| 一般財団法人あしなが育英会 | | |
|-------------------------|---------------------------|-------------|
| 奨学金について | 0120-77-8565 (フリーダイヤル) | 9時～17時(平日) |
| 心のケアプログラム (レインボーハウス) | 042-594-2418 | 10時～18時(平日) |

| 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間等 |
|------|------|-------|
|------|------|-------|

どこへ相談して良いかわからない

| | | |
|--|---------------------------|------------|
| よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター) | 0120-279-338 (フリーダイヤル) | 24時間(年中無休) |
| 生きる支援の総合検索サイト ～いのちと暮らしの相談ナビ～ (NPO法人自殺対策支援センターライフリック) | いのち 相談ナビ 🔍 | |

悲しみの中でも必要な手続き(一般的なもの)

詳細はお住まいの区市町村や各種窓口にお問い合わせください。

- 区市町村
 - 死亡届(7日以内)及び火葬・埋葬許可申請書提出
 - 国民健康保険資格喪失届(14日以内)
 - 葬祭費の受取り
 - 国民年金停止手続き
 - 遺族基礎年金等受給の手続き
- 税務署
 - 故人の確定申告手続き
 - 医療費控除の手続き
 - 相続税の申告
- 年金事務所(旧社会保険事務所)
 - 厚生年金停止手続き
 - 遺族厚生年金等受給の手続き
- 全国健康保険協会各都道府県支部(窓口は勤務先の場合もあります)
 - 埋葬料(費)の受取
- 銀行、郵便局、証券会社
 - 預貯金の相続手続き
 - 公共料金の引落し口座変更
- 生命保険会社
 - 生命保険の受取
- 勤務先、学校等への連絡

東京都の自殺総合対策に関する情報を集約したホームページ「ここナビ」はこちら



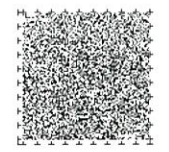
平成31年3月発行 登録番号(30)476
 発行・編集 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課
 TEL 03-5320-4310
 協力 NPO法人全国自死遺族総合支援センター
 石油系溶剤を含まないインキを使用しています。



大切な人を突然亡くされた方へ
～あなたはひとりではありません～



つらいこと、ひとりで抱え込んでいませんか?
困っていることを相談したり、「思い」を話せる場所があります。



大切な人を亡くした時、遺された方はいろいろな感情を抱き、
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。

それは誰にでも起こることです。

～ ご遺族の方々からお伺いした言葉です～

置き去りに
された気がする

「自分は何もできなかった」という
無力感に襲われる

「自分も死んで
しまいたい」と思う

自分が悪かったの
ではないか

亡くなった人のことを
恨んでしまう

亡くなったことが
現実だと思えない

自分だけ生きて
いて申し訳ない

自死(自殺)のことを
誰にも言えない、
知られたくない

なぜ死んでしまった
のか分からない

悲しいはずなのに
ホッとした気持ちになり、
戸惑ってしまう

眠れない、
疲れやすい

食欲がない
逆に、食べても
満足できない

誰とも会いたくない

東京都では、行政と民間が一体となって遺族支援に取り組んでいます。

相談の秘密は守られます。

※フリーダイヤル以外は通話料がかかります。
※0570で始まるナビダイヤルは携帯電話の無料通話、かけ放題プラン等の対象外です。

| 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間等 |
|--------------------------------------|----------------------------------|----------------|
| ご遺族の思いを伺います | | |
| 自死遺族相談ダイヤル (NPO 法人全国自死遺族総合支援センター) | 03-3261-4350 | 11時～19時(木) |
| 自死遺族傾聴電話 (NPO 法人グリーンケア・サポートプラザ) | 03-3796-5453 | 10時～18時(火、木、土) |
| 手紙による相談 (自死・自殺に向き合う僧侶の会) | 〒108-0073 港区三田4-8-20 往復書簡事務局宛 | |

生きていくのがつらい…、家族や友人が心配

| | | |
|---|--|------------------------------------|
| 東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～ | 0570-087478 (ナビダイヤル) | 14時～翌朝5時半(年中無休) |
| (アカウント名) 相談ほっとLINE@東京 | 17時～22時 ※受付は21時半(年中無休) ※9月と3月は15時から相談できます。 | |
| 東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話) | 03-3264-4343 | 24時間(年中無休) |
| 東京多摩いのちの電話 (NPO 法人東京多摩いのちの電話) | 0120-783-556 (フリーダイヤル) | 毎月10日 午前8時から24時間 |
| 東京自殺防止センター (NPO 法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター) | 042-327-4343 | 10時～21時(年中無休) 毎月第3(金)10時～(日)21時 |
| 03-5286-9090 | 20時～翌朝5時半(年中無休) 17時～翌朝2時半(火) 20時～翌朝2時半(木) | |

こころの不安や悩みなど(精神保健福祉相談)

| | | |
|--|---------------------|----------------------------------|
| 東京都立 中部総合精神保健福祉センター (港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、 世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区) | 03-3302-7711 | |
| 東京都立精神保健福祉センター (千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、 江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、 足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ) | 03-3844-2212 | 9時～17時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み |
| 東京都立 多摩総合精神保健福祉センター (多摩全域) | 042-371-5560 | |
| 東京都夜間こころの電話相談 | 03-5155-5028 | 17時～21時半(年中無休) |
| 区市町村や保健所の相談窓口 | お住まいの地域の役所にお尋ねください。 | |

保健・医療に関する相談、問合せ

| | | |
|---------------|--------------|---|
| 東京都保健医療情報センター | 03-5272-0303 | 9時～20時(月～金) ※土日祝、12/29～1/3は休み ◆医療機関の検索は「東京都医療 機関案内サービス ひまわり」 (HP)でも実施 |
|---------------|--------------|---|

遺族の集い

～大切な人を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合があります。～

| 名称 | お問合せ先 | 開催日時等 |
|---|---|---|
| 「わかちあいの会みなと」 (港区わかちあいの会) | 03-6400-0084 | 原則奇数月の最終水曜日 (14時～16時) ※具体的な日時は港区HP でご確認ください。 |
| 「とまり木」 (足立区分かちあいの会) | 03-3880-5432 (平日8時半～17時) | 原則毎月第1金曜日 (18時半～20時半) |
| 日野市・多摩市 わかちあいの会 | ・日野市 042-514-8542 ・多摩市 042-338-6889 | 毎月開催 (14時～16時) |
| 「昭島市わかちあいの会」 | 042-544-5126 | 原則奇数月の第3日曜日 (14時～16時) ※具体的な日時はHPか お電話でご確認ください。 |
| 「エバークリーンの集い」 (新宿区大久保) (NPO 法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター) | 03-3207-5040 (平日10時～17時半) | 毎月最終日曜日 (13時半～16時半) |
| 「分かちあいの会」 (NPO 法人グリーンケア・ サポートプラザ) | 03-5775-3876 (火・木10時～16時) | 毎月第3日曜日 (14時～16時半頃) |
| 「死別体験者の分かちあいの会」 (千代田区神田駿河台) (NPO 法人生と死を考える会) | 03-5577-3935 (火・金13時～17時) | 毎月第1・3・4土曜日、 第2金曜日、第3火曜日 |
| 「いのちの集い」(中央区築地本願寺) (自死・自殺に向き合う僧侶の会) | http://www.bouzsanga.org/ | 原則毎月第4木曜日 (10時半～12時半) |
| NPO 法人グリーンサポートリンク＜全国自死遺族総合支援センター＞ | | |
| 「大切な人を亡くした子ども とその家族のつどい」 | 080-5428-4350 | 毎月開催 聖路加国際病院 小児総合医療センター |
| 「西東京わかちあいの会」 (西東京市) | | 毎月第2火曜日 (14時～16時) 障害者総合支援センター 「フレンドリー」 |
| 「ともに歩む会～永山教会 自死遺族の集い」(多摩市) (永山教会) | 042-374-4586 (火～土 9時～17時) | 原則毎月第3土曜日 (10時～12時) ※具体的な日時はHPか お電話でご確認ください。 |
| 「みずべの集い」 (自死遺族とうきょう自助グループ) | http://blog.goo.ne.jp/mizubenotudoi | 毎月1回第4日曜日 渋谷 |
| 「たまごの時間、 たまごカフェ」 (一般社団法人エッグツリーハウス) | http://www.eggtreehouse.org/ | 毎月第4日曜日たまごの時間(小金井) 偶数月第2土曜日たまごカフェ(代田橋) 奇数月第2土曜日たまごの時間 たまごカフェ(小金井) ※たまごの時間(5歳～高校生、その保護者)、 たまごカフェ(19歳以上) |

※開催日時等については、事前にお問合せください。