

大切な人を突然亡くされた方へ



福 島 県

# どのような情報（助け）が必要ですか？



こころが苦しい・体調がすぐれない . . . . . 1  
～大切な人を失ったときの心身の反応、その対処～

- ✿ からだの反応
- ✿ こころと行動に起きること
- ✿ 故人への複雑な思い
- ✿ こころの健康チェック
- ✿ 苦しみを和らげるために役立つこと

大切な人が自死で亡くなってしまった . . . . . 5  
～Q & A～

分かち合いの会について知りたい . . . . . 11  
～主に自死遺族支援グループ～

さまざまな悩みの相談窓口について知りたい . . . . . 12

どんな手続きが必要か知りたい . . . . . 15  
～悲しみの中でも必要な手続き一覧～

# こころが苦しい・体調がすぐれない ～大切な人を失ったときの心身の反応、その対処～



## からだの反応

大切な人を突然失った悲しみは、非常に強いストレス状態です。ストレスのもとでは様々なからだの不調が出てくるほか、風邪など病気にもかかりやすくなります。

頭痛、耳鳴り、めまい  
やふらつき、睡眠障害

口の渇き、息切れ、  
のどが詰まった感じ

食欲がない、過食状態、  
膨満感、胃の痛み、  
吐き気、下痢、便秘

動悸、胸の痛み  
血圧の上昇・あるいは  
低下

頻尿、膀胱炎

その他：だるい、疲労感、疲れやすい、身体に力が入らない。動けない。体力の低下（風邪をひきやすくなる、筋力が落ちる）、体重の減少、肩や首のこり、腰の痛み、神経痛、脱毛、持病の悪化、性欲の低下など

体調がすぐれない状態が続くときは、早めにかかりつけの医療機関に相談しましょう。また、**3ページ**の「ふくしま医療情報ネット」からも最寄りの医療機関を検索できます。



## こころと行動に起きること

- 引きこもる（誰かに会うのが怖い、誰とも話したくない）
- 思い出すことに恐怖を感じたり、反対に思い出にすがりたくなる
- じっとしていることができなくて無性に動くようになる。
- 物事に集中できない
- 今までできていたことができなくなる
- 何もする気が起こらない
- 自分以外の人への怒りやねたみの感情がわいてきて攻撃的になる
- 不安「この先、どのようにして生きていけばいいのだろう」
- 頭が真っ白。何も感じない。悲しいのに悲しめない



## 故人への複雑な思い

ショック、混乱、  
否認「まさか。  
ウンだ。」



無力感「気づいてあげ  
られなかった。」  
「助けられなかった。」

強い怒り「勝手に死ぬな  
んて卑怯」「怒りを抑え  
られない」「どうして一  
人にしたのか。」

「自分も死ん  
でしまいたい」

孤独、孤立、見捨てら  
れ感「取り残されて  
しまった。」「置いて行  
かれた。」

こころが苦しいときの相談窓口は12ページに掲載しています。



## こころの健康チェック

心身の不調の多くは「正常な反応」であり、症状が続いているからといって必ずしも治療が必要というわけではありません。

アルコールなど、中枢神経系を抑制する物質は、しばしば悲しみをうつに変えてしまいます。薬を使うことについては、適切な専門家に相談することが必要です。もし不安であれば、親しい人に一緒に行ってくれるように頼みましょう。

**2週間から1ヶ月を越えて**以下の症状が続いている場合や、追い詰められた気持ちや死にたい気持ちが続いている場合は精神科や心療内科などに相談されることをおすすめいたします。

### (うつ病の症状)

- 眠れない
- 食欲がない
- 気持ちの落ち込み
- 活動性が鈍る、または落ち着かない
- 何も楽しめない
- 自分を責める
- 集中できない
- 気力がない
- 死にたくなる

医療機関については、最寄りの保健所・保健福祉事務所（P12参照）に相談できます。また、福島県のホームページ「ふくしま医療情報ネット」から検索することもできます。



# 苦しみを和らげるために役立つこと

## 話す

考えや気持ちを理解して聞いてくれる信頼できる人に...

## みつける

気晴らし、痛みから離れる時間を作るため

## 時間を過ごす

一人で過ごす、考える、思い出にふける、祈る、瞑想する、悼む

## 作る

相談や制度などの資源のリスト、なにかのときに連絡する人の電話番号など

## 運動

## 受ける

健康診断

## 保つ

宝物、思い出、写真アルバム、プレゼント

## 歩く

新鮮な空気を十分に吸う

## 優先

毎日の仕事、最初はどうしても必要なことだけする

## 使う

体をいたわる、マッサージ、温泉、早く寝る、留守電、話す相手を選ぶ、運転に不安がある時は誰かに運転してもらう

## 試す

一歩前進したら、気づく、認める、自分にご褒美を

## 書く

自分の話をしたり気持ちを表現したときに

## 食べる

健康食、少量ずつの栄養をこまめに摂る。消化しやすい食べ物も摂る。

## つける

自分の考えや気持ちを日記につける、眠れない時など

## 好きなことをする

人生にはまだなにかしら楽しいことがあるということ思い出させるために...

## 会う

事態がとても手に負えなくなったときに熟練した遺族カウンセラーに会う

## 集める

情報、自死を乗り越えることについて、あるいは心の準備ができたときの生活設計のためのわかりやすい本



## 自死直後の問題

Q

家族が自死してしまいました。今必要なものはなんですか？  
また、これから葬儀等どう過ごしたら良いのでしょうか



A この時期は、力が抜けたようで、物事をはっきり考えることができない状態です。できれば、信頼できる方に助けってもらってペースダウンし、心の準備ができてから物事を決めるとよいでしょう。急いで葬儀をするより葬儀までの時間を遅らせるのもマイナスよりプラスの側面の方が多いようです。

### 自死された直後に必要なもの

- ◇ペースダウンすること
- ◇あなたを助けてくれる人（あなたの気持ちを受け止めてくれる人、これか  
らしなければならぬ手続き等、さまざまなことを手伝ってくれる人）
- ◇亡くなった方と大切な時間を過ごす機会
- ◇故人の思い出をふりかえり葬儀の準備をする時間

Q

子どもへはどう伝えたら…

またどう対応すればよいでしょうか



A 嘘をつかない、ごまかさないということは子どもへの対応の原則です。  
子どもを仲間外れにはしてはいけません。いっしょに悲しみを受け止めるようにしましょう。

まず何が起こったのか、子どもがどう理解しているかを尋ねます。それから、子どもがわかりやすい言葉で完結にストレートに答えます。子どもに真実を伝えるときは、細やかに愛情を持って伝え、反応をしっかり受け止めてあげます。もし、子どもへの対応に自信がない時は、身近な人についていてもらうといいでしょう。

 **Q** 周りの人に自死で亡くなったことをどう伝えればいいのでしょうか 



**A** 亡くなったことやその後の悲嘆の気持ちを公に話すことは簡単ではなく、他の死因だったと言いたくなることもあります。しかし、秘密を守らなければというプレッシャーが加わり、悲嘆が複雑化することがあります。長期的には真実を話すということがあなたにとってベストでしょう。

例えば、次のように簡単に伝えると良いかと思います。

「あの人は自死（自殺）だったんです。今のところお伝えできるのはそれだけです。」「自ら命を絶ったのです…まだ、それ以上は話せません。」

本当にいつかもっとたくさん話せるようになるかどうか不安に思うかもしれませんが、いつかはそういう時が来るということを、あなた自身にも言い聞かせるとよいでしょう。

 **Q** これからどのような手続きが必要になりますか？ 





**A** 15ページ以降を参考にしてください。

特に亡くなった方が世帯主の場合、多くの手続きをする必要がありますが、焦らず1つ1つやっていきましょう。また、手続きはひとりではなく信頼できる家族に手伝っていただくと負担が少なくなります。



## こころの問題

 **Q** 自死の遺族としての悲嘆は、他の原因による悲嘆と違いますか？ 



**A** 両者の間には違う点よりも似ている点の方が多いです。しかし自死後の悲嘆では、以下のような特徴が見られることがあります。

● 死の手段について当惑したり恥ずかしく思い、他人から批判されるのでは



ないかと恐れて真実を話すのをためらってしまう（故人が責められているように感じる）

- 死を防ぐことができなかつた罪責感
- 苦痛のサインを「読み取る」ことについての自信を失う
- 故人が自分たちに助けを求めることができなかつたことから、自分たちには何か欠けるところがあるように感じる
- 自分達も死んでしまったらとか、朝になつても目が覚めなかつたらとか願う気持ちが起こり、自分達も自死してしまうかもしれないと恐怖を感じる
- 自分にも自死に傾きやすい特徴があるかもしれないという恐怖
- 故人が死を「選び」自分達を取り残されたことで、見捨てられた感じ、怒り、あるいは自分たちが不適切であるように感じる
- 次々に沸き起こる疑問の輪、答えのない「なぜ？」にはまり込む



なぜ、私の家族にこんなことが起こつたのでしょうか？



この「なぜ？」について、ある程度の答えが、例えば遺書などに、見つかることがあります。その答えが満足のものであることは稀です。自死で残された人には十分な答えが見つからない、あるいは答えが全く見つからない時の苦しみを理解し、話を聞いてくれる人の助けが必要です。

情報の断片を寄せ集めて、なぜ自死に至つたかについての説明にあてることができるかもしれません。しかし、多くの場合、どれほど合理的な説明であっても、次々と沸き起こる「なぜ？」に答えてはくれません。

「でもなぜ私に言えなかつたのか、助けを求められなかつたのか？ なぜ誰も何もしなかつたのか？」「なぜ他の解決方法が見つけれなかつたのか？」「なぜ私は何も気づかなかつたのか、何もできなかつたのか？」「家族のなにが悪かつたの？ 私が悪いの？ こうなつた理由は…？」

こうした類の疑問が、時々浮かび上がってくるということが続いていくかもしれませんが、数は減り、強さも弱くなるでしょう。共感的なサポートを受けることであなたは少しずつ、答えのない疑問を抱えて生きていくことを学んでいくでしょう。この堂々巡りに割く時間を決めるとよいかもしれません。（例えば1回に5分間だけ時間を割り、それ以上は時間をかけないというように決める等。）



いつもいつも悲嘆に暮れてしまいます。

ずっとこのことが続くのでしょうか？



最初は、毎日24時間、悲嘆に暮れながら、休息を望み、「いつまで続くの？」と他人に尋ね続けるかもしれません。しかし、だんだんと、最初は気づかないほどですが、痛みに触れ、離れるというリズムがで始めます。亡くなった人のこと、あなたの後悔や孤独感について考えるのに費やす時間は耐え難いものですが、これによって故人とつながっているという感覚が得られるでしょう。苦しみが、もう耐えられるだけのギリギリいっぱいと感じられるときは、なにかをしてつらい考えから心をそらし、気を紛らわさなければなりません。あなたを支えてくれる人が必要です。そうやって、次第に亡くなった方との生活の思い出をより多く思い浮かべるようになります。故人の命がいかに重く、故人とあなたとの関係がいかにかけがえのないものであったかということについての、苦く甘い思い出です。



この悲嘆を乗り越えることができるのでしょうか？



苦しみを和らげるために役立ちそうなことを4ページにまとめておきました。もしかすると周りの人があなたの痛みを和らげようと、いろいろとアドバイスをしてくれるかもしれません。亡くなった人の代わりになる人を見つけたらとか、引っ越したらとか、新しい仕事を見つけたらとか、旅行に行ったらとか。あなたにとって適切と思われること以外は無視し、一周忌が過ぎるまでは、可能な限り、あなたの生活の重要な決断は避けるようにしましょう。

もしあなたのことを理解してくれそうな人がいれば、あなたの思いを話すことで多くのものが得られるでしょう。自分のことを繰り返し話すうちに、故人との親しい関係は、新しい内的な関係へと変化します。目で見、聞き、触れることができた関係から、心で感じる関係への変化です。故人との新しい関係のなかでの新しい自分を見出すことができるようになるでしょう。

ゆっくりした歩みにいらいらしたり絶望を感じたりすることがあるかもしれません。あなたの歩みを他の人の歩みと比較しないようにしましょう。最

初は始終、悲嘆に襲われるかもしれませんが、だんだんとその間隔は長くなります。耐えられないほどの痛みということではなくなり、むしろ、あなたの存在の大切な一部分、あなただけの故人とのつながりとなります。



罪責感が消えません。どうしたらよいでしょう



離別に際して罪責感を感じてしまうことがあります。それは死の原因が何であってもそうですが、自死の後にはより強く感じます。

例えば、亡くなった人にもっとはっきりと自分の愛情や理解の言葉を言ってあげていたらとか、傷つける言葉を言わなければよかったかと思います。その人の死を防ぐことができたらとか、そこにいたった悩みを防ぐことができたらと必ず考えるものです。罪責感ほとんどの場合、まさに、故人を大切に思っていた気持ちの表現なのです。とても大切に思っていたので、ふりかえって、死を防ぐためにできることがあればなんでもやったのと思うのです。普通は、ケアしてくれる人に話し理解してもらうことで十分ですが、罪責感が強いときは、専門的なカウンセラーを見つけることが大切です。強迫的な罪責感をとめようとアルコールや他の薬を使うことは、問題を悪化させることがあるので注意しましょう。

(オーストラリア ベターヘルスセンター 『Care and Support Pack for Families and Friends Bereaved by Suicide』 をもとに作成)



## 法的な問題

～自死遺族支援弁護士「大切な人を自死（自殺）で亡くした方の法律相談」より～

次のような場合、**法律の専門家**による判断と対応が必要です。

- Q1** 家族が債務を抱えた状態（多重債務、事業不振など）で自死しました。すぐに相続放棄をした方がよいのでしょうか？
- Q2** 家族が自死したので生命保険の請求をしました。しかし、生命保険会社は自殺免責を理由に支払いを拒みました。支払いが認められる場合はありますか？
- Q3** 家族が職場のストレス（長時間労働、パワーハラスメント、過重なノルマなど）が原因で自死しました。どのような補償がありますか？
- Q4** 家族が電車で自死しました。鉄道会社から数千万円もの多額な損害賠償を請求されるのでしょうか？
- Q5** 家族が賃貸物件の中で自死しました。大家さんから損害賠償の請求が来ています。請求された金額をそのまま支払わなければならないのでしょうか？
- Q6** 家族がうつ病で入院していたのですが、退院直後に自死しました。治療や通院の判断に問題はなかったのでしょうか？

大切な人を自死（自殺）で亡くした方の法律相談は



**全国自死遺族法律相談ホットライン**

**☎ 050-3786-1980**



受付時間：毎週水曜日 午後0時～午後3時まで（祝日を除く）

※13ページ 法的トラブル・経済の問題も参照してください。

## 分かち合いの会 ～主に自死遺族支援グループ～

「分かち合いの会」は、大切な人を自死などで亡くされた方々が、お互いの体験や思いを安心して語り合う場です。

遅い早いはありません。あなたが必要と感じたときにいつでも参加できます。

(福島県内の分かち合いの会)

名 称		開催日・会場	問合せ先
対象：自死遺族			
グリーフケア&ピアサポート 福島れんげの会		開催日：偶数月の第3土曜日 14:00～16:00 会場：福島市保健福祉センター	☎ (024)563-7121 090-6623-8341 ✉ rengen@kokorosasae.jp
自死遺族支援、 うつ・生きにくさ を持つ人の支援  自助グループ 木もれ陽R×2	福島	開催日：毎月第3日曜日 13:30～16:00 会場：福島自立更正促進センター	☎ 080-5382-0221
	郡山	開催日：奇数月の日曜日 13:30～16:00 会場：郡山市労働福祉会館	✉ komorebi.24@kyp.biglobe.ne.jp
	白河	開催日：毎月第3日曜日 13:30～16:00 会場：白河中央公民館	☎ 080-5223-6427
対象：大切な方を亡くされた遺族の方（自死、突然死、事故死、病死など）			
いわきグリーフケア協会		開催日：月1～2回（不定期） 会場：総合葬祭「あすか」、 いわき市生涯学習プラザ、いわ き市ボランティアセンター	☎ 070-5325-9608 ✉ griefcare@hotmail.co.jp
NPO法人 子どもグリーフサポート ステーション		開催日・会場についてはお問合 せください。また、個別に訪問 しての相談にも応じますのでお 問合せください。	☎ (022)-796-2710 ✉ info@cgss.jp

※ 分かち合いの会の日時会場は、変更になることがあります。  
各グループにお問合せください。



## さまざまな悩みの相談窓口

- ④1 曜日・相談受付時間に変更がある場合もありますのでお問合せください。  
相談受付時間「月～金」の場合は、祝日・年末年始は除きます。
- ④4 「0570」で始まるナビダイヤルは、PHSや一部のIP電話等では繋がらない場合があります。



## こころが苦しいときの相談窓口 ～直接面接で相談したい～

つらいこと、ひとりで抱えていませんか？

誰にも相談できないことでも、私たちに一度ご相談ください。また、どこに相談したらよいか分からない場合もお気軽にご相談ください。

■精神保健福祉センター ☎ (024) 535-3556

〒960-8012 福島市御山町8-30

■県北保健福祉事務所 ☎ (024) 534-4300

〒960-8012 福島市御山町8-30

■県中保健福祉事務所 ☎ (0248) 75-7811

〒962-0834 須賀川市旭町153-1

■県南保健福祉事務所 ☎ (0248) 22-5649

〒961-0074 白河市郭内127

■会津保健福祉事務所 ☎ (0242) 29-5275

〒965-0873 会津若松市追手町7-40

■南会津保健福祉事務所 ☎ (0241) 63-0305

〒967-0004 南会津郡南会津町田島字天道沢甲2542-2

■相双保健福祉事務所 ☎ (0244) 26-1132

〒975-0031 南相馬市原町区錦町1-30

■郡山市保健所 ☎ (024) 924-2163

〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1

■いわき市保健所 ☎ (0246) 27-8557

〒973-8408 いわき市内郷高坂町四方木田191

※ 相談受付時間は、月～金の8:30～17:15までです。



## こころが苦しいときの相談窓口

～電話で相談したい～

相談窓口	電話番号	相談受付時間
こころの健康相談 ダイヤル	☎ 0570-064-556 (ナビダイヤル)	月～金 9:00～17:00
福島いのちの電話	☎ (024)536-4343	毎日 10:00～22:00 毎月第3土22:00～翌日10:00
	☎ 0120-738-556	毎月10日 24時間
岩手・宮城・福島専用 よりそいホットライン	☎ 0120-279-226	24時間 365日
東京自殺防止センター	☎ 03-5286-9090	毎日20:00～翌朝6:00 (火曜日は17:00から)



## 自死で大切な人をなくされた方の相談

相談窓口	電話番号	相談受付時間
自死遺族相談ダイヤル (NPO法人グリーフサポートリンク (全国自死遺族総合支援センター))	☎ 03-3261-4350	毎週木 11:00～19:00



## 法的トラブル・経済の問題

(借金、多重債務、労働、相続、夫婦間の問題、詐欺など)

相談窓口	電話番号	相談受付時間
法テラス福島	☎ 0503383-5540 (IP電話)	平日 9:00～17:00
法テラス・サポート ダイヤル	☎ 0570-078374 (ナビダイヤル)	月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00
無料相談会・要予約		
福島県司法書士会 総合相談センター	☎ 0120-81-5539	電話対応は月～金 10:00～12:30、 13:30～16:30

※ 生活保護の申請についてはお住まいの市町村、お近くの福祉事務所・保健福祉事務所にお問合せください。



## 消費生活

相談窓口	電話番号	相談受付時間
悪質商法等の消費者トラブルの相談、多重債務に伴う債務整理に関する情報提供		
福島県消費生活センター	☎ (024)521-0999 ※消費生活無料法律相談は要予約	月～金 9:00～18:30
貸金業務に関する相談・苦情・紛争解決・貸付自粛申告の受付		
日本貸金業協会 福島県支部	☎ 0570-051-051 (ナビダイヤル)	月～金 9:00～17:30



## その他

相談窓口	電話番号	相談受付時間
労災の補償等についての相談		
過労死110番 全国ネットワーク	☎ 03-3813-6999	平日 10:00～12:00 13:00～17:00
ひとり親の就労相談		
福島県母子家庭等就業・自立支援センター	☎ (024)521-5699	月～金 9:00～17:00
遺児への支援（奨学金）		
あしなが育英会	☎ 03-3221-0888	平日 9:00～17:00
女性（夫等からの暴力・離婚問題・家庭問題など女性の様々な悩みの相談）		
福島県女性のための 相談支援センター	☎ (024)522-1010	毎日 9:00～21:00 (祝日・年末年始を除く)
働く人のメンタルヘルス（こころの悩み、人間関係の悩み、仕事の悩み）		
こころホットライン	☎ 0120-565-455	月・火 17:00～22:00 土・日 10:00～16:00





## 悲しみの中でも必要な手続き一覧 ～今日から2週間以内に行う必要がある手続き～

※ 特に亡くなった方が世帯主の場合、多くの手続きをする必要がありますが、焦らず1つ1つやってみましょう。また、手続きはひとりではなく信頼できる家族に手伝っていただくと負担が少なくなります。

### ① 期限が今日から7日以内の手続き

葬儀屋さんによっては、①の手続きを代行してくれる場合もあります。



#### 死亡届を市町村役所に提出する

完了✓



**【必要書類】** 死亡診断書又は死体検案書、印鑑

注) 死亡した土地が本籍地でないときは、死亡届けを2通提出することになっており、1通は本籍地の役場に送付されて、戸籍から抹消されます。

#### ■死亡診断書

病院で亡くなられた場合、故人の死に立ち会った**医師**に書いていただく。

#### ■死体検案書


検死が必要な場合、検死後に**監察医**から交付されます。



死亡届の手続きにより**火葬許可申請書**が発行されます。これを火葬時に火葬場に提出すると火葬後に、終了した日時を記入して返してくれます。これが**埋葬許可証**になり、納骨時に**墓地の管理事務所**に提出します。

② 期限が今日から14日以内の手続き：市町村役所

お住まいの市町村によって提出書類が多少異なります。

 世帯主変更届を提出する（世帯主が亡くなった場合） 完了✓

【必要書類】 免許証、保険証、印鑑  
世帯に15歳以上の人が2人以上存在する場合に必要になります。

 国民健康保険資格喪失届提出する 完了✓

【必要書類】 国民健康保険証（同時に返却）、印鑑等  
注）社会保険の場合は、勤務先又は社会保険事務所で手続きをします  
（5日以内）

 印鑑登録の廃止手続きをする 完了✓

【必要書類】 印鑑登録証、印鑑

 介護保険資格喪失届を提出する 完了✓

【必要書類】 介護保険被保険者証（同時に返却）、保険の資格喪失届

※14日以内ではありませんが、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳等も速やかに返却してください。

完了✓

【必要書類】 手帳、身体障害者手帳返還届、印鑑

※世帯主が亡くなり母子家庭になった場合、児童扶養手当認定請求も早めに行うと良いでしょう。

完了✓


【必要書類】 戸籍謄本、住民票謄本、所得証明書、年金手帳、預金通帳、印鑑、保険証

※葬祭費（埋葬料）は2年以内に手続きをすると、一定金額を受け取ることができます。国保の場合は市町村役所、社保の場合は勤務先又は社会保健福祉事務所へ申請してください。

完了✓

### ③ 期限が今日から14日以内の手続き：その他

【各年金事務所】

 年金受給権者死亡届、未受給年金請求を提出する 完了✓

【必要書類】 年金証書、年金受給権者死亡届、死亡診断書等  
注) 厚生年金の場合は、勤務先又は社会保険事務所で手続きをします  
(10日以内)

 世帯主変更届を提出する 完了✓

【必要書類】 免許証、保険証、印鑑  
世帯に15歳以上の人々が2人以上存在する場合に必要になります。

そのほかの速やかに行う必要がある手続き

### 名義変更の手続き

該当 ✓	完了 ✓	手続き	必要書類	申請場所	
		電気,ガス, 水道	各営業所に電 話だけで名義 変更可能	各営業所	
		電話加入権	故人の除籍謄 本、相続人の 抄本	NTT営業所	
		NHK受診料	電話だけで名 義変更可能	全国共通フリーダイヤル ☎0120-151515	
		公団・県 営・市営賃 貸住宅	賃借名義の継 承願い、名義継 承願、戸籍謄 本、住民票、所 得証明書、印鑑 証明書など	各営業所	



## 資格の喪失、退会、解約などの手続き

完了 ✓	手続き	必要書類	申請場所
	クレジットカード	解約手続き書類、クレジットカード会社の指定するもの。 【残債がある場合】 解約手続き書類、死亡診断書	各事業会社
	携帯電話	契約先に電話し解約。利用代金の残額がある場合には精算。	各事業会社
	会員カード	解約手続き書類、各事業所の指定するもの。例) JAF	各事業会社



## その他速やかに行う必要がある手続き

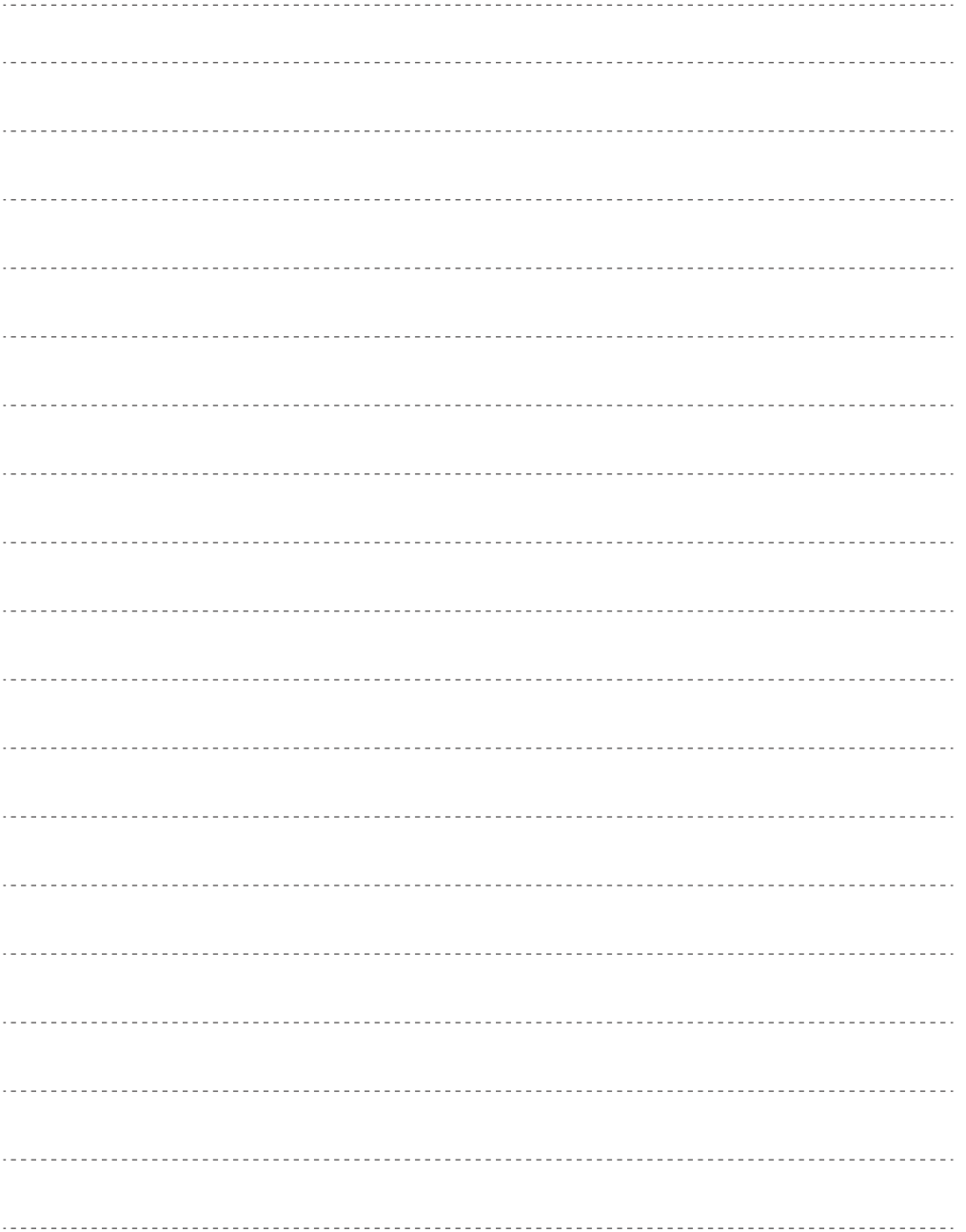
完了✓

土地・家屋の移転登記、生命保険・簡易保険の保険金の請求、預貯金の名義変更、株式の名義変更、自動車・自動車保険の名義変更等があります。

該当 ✓	完了 ✓	手続き	必要書類	申請場所	

# MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing.



死別のつらさに対する『答えや癒し』は  
探しても見つかるものではありません。

それは、亡くなられた方が、  
世界でただ一人の人間であったように、  
そして遺されたあなたが  
世界でただ一人の人間であるのと同じように、  
ただ一つの形を取るからです。

ですから、人はそれぞれ、自分だけの為に  
「なんとか死別という事実と折り合って生きていく方法」  
を見つけ出す必要があるのです。

遺された者は、死を「乗り越え」たり、  
「回復」したりは出来ませんが、  
故人の居なくなってしまった世界で、  
新たな生き方を見つけていきます。

このパンフレットが、そのための一助となり、  
あなたのお役に立つことを心よりお祈り申し上げます

# ご遺族をささえる

- ご本人がお話する気になられたら、話を聴きましょう。
- 話をさえぎらず、気持ちをそのまま受けとめてください。
- 無理に話をさせる必要はありません。
- 日常生活の応援（葬儀の準備や買い物の手伝いなど）も大きな助けになります。
- 長期にわたり、ご本人に、からだやこころに不調が続く時は、専門機関への相談をすすめてください
- 「何かしてあげないと」と頑張りすぎる必要はありません。
- ご自分のことも大切にしましょう。



福島県精神保健福祉センター 平成 28 年 3 月発行

☎ 024-535-3556