

にもつらくて
です。
の変化は



悲しみの中でも必要な手続き(一般的なもの)

該当する方のみ必要な手続きを含みます

区役所(市民課)

- 死亡届(7日以内)
- 世帯主変更届(14日以内)

区役所、全国健康保険協会、年金事務所など

- 国民健康保険の喪失手続き(14日以内)
- 健康保険の喪失手続き(5日以内)
- 葬祭費(埋葬料)の申請(2年以内)
- 国民年金の手続き
- 厚生年金の手続き

健康保険、葬祭費、年金の手続きにつきましては、加入しておられる保険や年金の種類によって窓口が異なります。ご加入先にお問い合わせください。

税務署

- 故人の所得税準確定申告手続き(4か月以内)
※高額医療費の還付手続きを含む
- 相続税の申告

銀行、郵便局、カード会社など

- 預貯金の相続手続き
- 公共料金の引き落とし口座変更
- クレジットカードの解約

その他

- 勤務先、学校への連絡
- 生命保険金の受取り手続き[生命保険会社]
- 運転免許証の返納[運転免許センター、警察署]
- 不動産相続(名義変更)登記[司法書士]
- 遺言書の検認・開封[弁護士、司法書士] など

ひとりで悩まないで...

あなたの気持ちに寄り添いながら
お手伝いできればと思います。
まずは相談をしてみませんか。

生活支援の相談についてのお問い合わせ先

祝休日、年末年始、8月6日をのぞく、月～金曜日 8:30～17:15

中区	福祉課児童福祉係	☎082-504-2569
	生活課	☎082-504-2688
東区	福祉課児童福祉係	☎082-568-7733
	生活課	☎082-568-7727
南区	福祉課児童福祉係	☎082-250-4131
	生活課	☎082-250-4149
西区	福祉課児童福祉係	☎082-294-6342
	生活課	☎082-294-6119
安佐南区	福祉課児童福祉係	☎082-831-4945
	生活課	☎082-831-5010
安佐北区	福祉課児童福祉係	☎082-819-0605
	生活課	☎082-819-0620
安芸区	福祉課児童福祉係	☎082-821-2813
	生活課	☎082-821-2806
佐伯区	福祉課児童福祉係	☎082-943-9732
	生活課	☎082-943-9726

お問い合わせ/発行

広島市精神保健福祉センター

〒730-0043 広島市中区富士見町11-27

☎082-245-7731

令和5年10月発行

For You
who has lost a beloved person

大切な方を
自死で
亡くされた
あなたへ



広島市

大切な人の自死はあまりにもつらくて
受け入れがたいできごとです。

さまざまな感情やこころの変化は
一人ひとり異なります。



遺された方の“こころ・感情”

- 自死という事実を受け入れられない
- なぜ自死してしまったのかという理由を探す
- なぜ気づけなかったのかと自分を責めてしまう
- さまざまな事柄に対し怒りをおぼえてしまう
- 何もする気が起こらない、何も感じられない
- 亡くなった人のことが頭から離れない など

こうした反応は多くの方にみられますが、
おひとりでは抱えるのはとてもつらく、大変です。

あなたはひとりではありません。

あなたのお気持ちを、

ご遺族同士でわかち合う時間と場所があります。

わかち合いの会「れんげ草のつどいひろしま」

身近で大切な方を自死で亡くされた方の集いの場です。
安心して参加していただくためのルールがあります。

日時/ 奇数月第二金曜日

受付 13:30～14:00 わかち合い 14:00～15:30

場所/ 広島市保健所3階(広島市中区富士見町11-27)

広島市精神保健福祉センター

☎082-245-7731 ※初めての方はお問い合わせください。

こころの相談窓口

電話相談及び面接相談 ※面接相談は要予約

広島市精神保健福祉センター

☎082-245-7731

祝休日、年末年始、8月6日をのぞく、月～金曜日 8:30～17:00

各区保健センター(各区地域支えあい課)

中保健センター ☎082-504-2109

東保健センター ☎082-568-7735

南保健センター ☎082-250-4133

西保健センター ☎082-294-6384

安佐南保健センター ☎082-831-4944

安佐北保健センター ☎082-819-0616

安芸保健センター ☎082-821-2820

佐伯保健センター ☎082-943-9733

祝休日、年末年始、8月6日をのぞく、月～金曜日 8:30～12:00

電話相談

広島いのちの電話 [年中無休]

☎082-221-4343 (24時間受付)

生活支援の相談 ☎裏面をご覧ください

- 各区福祉課児童福祉係
●ひとり親家庭や児童の福祉相談など
- 各区生活課
●経済的に困っている人の相談

多重債務など借金の相談

広島市消費生活センター

☎082-225-3300

10:00～19:00/火曜日、年末年始は休み

民事相談

広島市役所市民相談センター

☎082-504-2120 FAX.082-504-2121

月～金曜日 8:30～17:00/祝休日、年末年始、8月6日は休み

法的トラブルの相談

法テラス広島(日本司法支援センター広島地方事務所)

☎0570-078352 (ナビダイヤル)

☎050-3383-5485 (IP電話:050からダイヤルしてください)

平日 9:00～17:00/祝休日、年末年始は休み

遺されたお子さんの相談

一般財団法人あしなが育英会(奨学金貸与・給付)

☎0120-77-8565

平日 9:00～17:00

あしながレインボーハウス

(遺児・保護者の交流、心のケアプログラム)

☎042-594-2418

労災の補償等の相談

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

広島市の業務や手続きについてわからないとき

「おしえてコールひろしま」

☎082-504-0822

年中無休 8:00～21:00