

# 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**
  - 故人の所得税標準確定申告手続き(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 生活課	☎ 082-504-2569 ☎ 082-504-2443
東 区	福祉課児童福祉係 生活課	☎ 082-568-7733 ☎ 082-568-7726
南 区	福祉課児童福祉係 生活課	☎ 082-250-4131 ☎ 082-250-4105
西 区	福祉課児童福祉係 生活課	☎ 082-294-6342 ☎ 082-294-6069
安佐南区	福祉課児童福祉係 生活課	☎ 082-831-4945 ☎ 082-831-5010
安佐北区	福祉課児童福祉係 生活課	☎ 082-819-0605 ☎ 082-819-0576
安 芸 区	福祉課児童福祉係 生活課	☎ 082-821-2813 ☎ 082-821-2806
佐 伯 区	福祉課児童福祉係 生活課	☎ 082-943-9732 ☎ 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

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  
受け入れがたいでござります。  
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、  
おひとりでお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

☎ 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