

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 生活課	☎ 082-504-2569 ☎ 082-504-2333
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 ☎ 082-294-6135
安佐南区	福祉課児童福祉係 生活課	☎ 082-831-4945 ☎ 082-831-4973
安佐北区	福祉課児童福祉係 生活課	☎ 082-819-0605 ☎ 082-819-0620
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 広島市中区富土見町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、おひとりでおぼ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

● ひど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