

必要な手続き

大切な方が亡くられたときに必要となる主な手続きは次のとおりです。

必要な手続きは多く、人によっても異なるので、事前に各窓口でお問い合わせください。

◎ 市役所・町村役場／年金事務所

- 死亡届(7日以内)
- 埋火葬許可申請書提出
- 世帯主の変更
- 健康保険資格喪失届
- 埋葬費の受け取り
- 年金受給停止の手続き
- 遺族基礎年金受給の手続き

◎ 税務署

- 故人の所得税準確定申告手続き
- 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など
- クレジットカードの解約

◎ その他

- 生命保険の受け取り手続き(生命保険会社)
- 債務、ローンなどの整理(消費生活センター)
- 運転免許証の返却(警察署)
- 不動産の相続登記(司法書士)
- 遺言書の開封(弁護士、司法書士)
- 勤務先、学校などへの連絡

大切なご家族を
亡くされた方へ



思いを語れる場所があります

群馬県こころの健康センター

前橋市野中町368

☎ 027-263-1166

大切な人を自死で亡くしたとき、
こころや身体にいろいろな変化が起こります。
それは誰にでも起こることです。

なぜ
どうして

自責の念
罪悪感

現実感がない
自分のことではないように
感じる

知られたくない
言えない

楽しめない
やる気が出ない

人と会いたくない
うまく付き合えない

食欲の変化
眠れない

疲れやすい
集中できない

これらは自然な反応ですが、上記のような
状態が長く続き、日常生活に支障が生じる
ようなら、一人で抱え込まず医療機関や
相談機関に相談してください。

どこに相談したらいいかわからないとき

群馬県こころの健康センター 電話相談

☎027-263-1156

月～金曜日 9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

そのお気持ちを話してみませんか
ここに話せる場所があります



こころの
電話相談

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

月～金曜日 9:00～22:00

(祝日・年末年始を除く)

*通話料の他に利用料がかかります。

精神科医師・保健師がお話をうかがい、
秘密は堅く守られます。

対象：ご家族などを自死で亡くされた方
(家族・婚約者・親しい友人など)

日時：毎月1回

場所：群馬県こころの健康センター

費用：無料

申込み：☎027-263-1156

*事前予約が必要です。

日時：毎月1回

場所：群馬県こころの健康センター

費用：無料

遺族交流会

*匿名でご参加いただけます。

*上記相談を受けていただいた後のご案内
になります。

全国の主な民間団体には
以下のようなところがあります

全国自死遺族連絡会

<http://www.zenziren.com>



全国自死遺族総合支援センター

<http://www.izoku-center.or.jp>



自死遺族相談ダイヤル

☎03-3261-4350

毎週木曜日 11:00～19:00

自死遺族ケア団体全国ネット

<http://www.jishicare.org>



自死遺族支援弁護団

<http://www.jishiizoku-law.org>



全国自死遺族法律相談ホットライン

☎050-3786-1980

毎週水曜日 12:00～15:00

