

大切な人や身近の人を 自死で亡くされたとき 私たちの身体や心は このような変化が起こります

～ 身体の変化 ～

- 食欲がなくなる ・疲れやすい
- 眠れなくなる、途中で目が覚める
- 恐ろしい夢を見る
- 不安でたまらなくなる
- 一人でいるのが怖くなる
- 集中力が落ちる
- 日々の活動能力が低下する
- 胃の痛み・下痢・便秘が生じる 等

～ 心の変化

- なぜ? どうして?
- 信じられない ・現実感がない
- ○○のせいだ、自分のせいだ
- 周りに知られたくない
- いつか自分も・・・
- 自分のことではないように感じる
- 憂鬱になる ・自信を失う
- 何事も悲観的に考える
- 自分も一緒に消えてなくなりたい
- 周りの人とうまく付き合えない 等

～ 他にも～

- 人に会いたくない ・落ち着きがない
- 心を閉ざし、ひきこもる
- 衝動的なことをする
- 家族の中に強いストレスが生まれる 等

○記念日反応(命日反応)

亡くなった人の命日や誕生日、結婚記念日など思い出が深い特別な日が近づくと、気持ちの落ち込みや体調が崩れるなど、亡くなった直後のような反応や変化が出ることもある。

必要な手続きの一般的なものをご紹介します。

下記は一般的な手続きです。期限の定めのある手続きもあります。詳細はお住まいの各市町村の役所や各種窓口にお問い合わせください。

※手続き先は一覧と異なる場合があります。

● 市町村

- | | | |
|------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 死亡届(7日以内) | <input type="checkbox"/> 火葬・埋葬許可申請書提出 | <input type="checkbox"/> 国民健康保険資格喪失届(14日以内) |
| <input type="checkbox"/> 葬祭費の受取り | <input type="checkbox"/> 国民年金停止手続き | <input type="checkbox"/> 遺族基礎年金等受給の手続き |

● 税務署

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 故人の確定申告手続き | <input type="checkbox"/> 医療費控除の手続き | <input type="checkbox"/> 相続税の申告 |
|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|

● 年金事務所

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 厚生年金停止手続き | <input type="checkbox"/> 遺族厚生年金等受給の手続き |
|------------------------------------|--|

● 銀行、郵便局、証券会社

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 預貯金の相続手続き | <input type="checkbox"/> 公共料金の引き落とし口座変更 |
|------------------------------------|---|

● 生命保険会社

- | |
|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生命保険の受取 |
|----------------------------------|

● 全国健康保険協会各都道府県支部

- | |
|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 埋葬料(費)の受取 |
|------------------------------------|

● 勤務先、学校等への連絡

あなたの思いを
安心して語れる場所があります

「自死遺族のための交流会」

対象者 大切な方を自死で亡くされた遺族
会 場 道立精神保健福祉センター
(札幌市白石区本通り16丁目
北6番34号)
参加費 無料

ご希望の方は、道立精神保健福祉センター
相談研究部にご連絡してください。
(その他の団体もありますので、
お問い合わせください)

連絡先 011-864-7000