

身近な・大切な方を亡くされたあなたへ

家族や友人など、身近な・大切な方を自死（自殺）で亡くされた方同士で語り合い、聴き合う「自死遺族の集い（わかちあいの会）」と、「電話相談」「面接相談」のご案内です。

匿名でのご相談、ご参加もできます。秘密は厳守いたします。

自死遺族の集い（わかちあいの会）

令和5年度の予定

令和5年4月18日（火）

// 6月6日（火）

// 8月1日（火）

// 10月3日（火）

// 12月5日（火）

令和6年2月6日（火）

日時：偶数月 第1火曜日 14:00～16:00
※4月のみ第3火曜日

会場：旧横浜ゴム平塚製造所記念館（八幡山の洋館）
JR東海道線「平塚駅」北口下車 徒歩15分
神奈川中央交通バス「市役所前」下車



主催：神奈川県精神保健福祉センター
平塚市

お問合せ先 神奈川県精神保健福祉センター 相談課 TEL 045-821-8822（代表）
平塚市 福祉総務課 TEL 0463-21-8779

自死遺族の集いは、全国自死遺族総合支援センターの協力を得て実施しています。

自死遺族電話相談

電話でお話をすることができます

毎週水・木曜日 13:30～16:30

TEL 045-821-6937（祝日・年末年始を除く）

自死遺族面接相談

面接でお話をすることができます

神奈川県精神保健福祉センター 相談課

TEL 045-821-8822（要予約）



令和5年度 神奈川県内の自死遺族の集い

詳細については各窓口へお問合せください

横須賀市

自死遺族分かち合いの会

開催日 原則奇数月 第3水曜日
※会場の都合で日程が変更となる場合があります。
事前にお問合せください。
14:00～16:00
会場 ウェルシティ市民プラザ
お問合せ先 横須賀市保健所 保健予防課
TEL046-822-4336

横浜市

自死遺族の集い「そよ風」

開催日 原則毎月第3金曜日
10:00～~~12:00~~ 11:30
会場 横浜市こころの健康相談センター
お問合せ先 横浜市こころの健康相談センター
TEL045-662-3558

藤沢市

藤沢わかちあいの会

開催日 原則奇数月 第1火曜日
14:00～16:00
会場 藤沢商工会館ミナパーク
お問合せ先 藤沢市保健所 保健予防課
TEL0466-50-3593

川崎市

自死遺族の集い 「かわさきこもれびの会」

開催日 奇数月 第1木曜日
※5月は11日(木)開催
※会場の都合で日程が変更となる場合があります。
事前にお問合せください。
14:00～16:00
会場 川崎市総合福祉センター
(エポックなかはら)
お問合せ先 川崎市総合リハビリテーション推進センター
TEL044-201-3242

座間市

自死遺族の集い 「れんげの会」

開催日 6月、10月、2月 第3水曜日
14:00～16:00
会場 ハーモニーホール座間(和室)
お問合せ先 座間市 障がい福祉課
TEL046-252-7978

相模原市

自死遺族の集い 「さがみはら わかち合いの会」

開催日 原則奇数月 第2木曜日
14:00～16:00
会場 社のホールはしもと
お問合せ先 相模原市精神保健福祉センター
TEL042-769-9818

大切にしていること ～参加される方へ～

* 自死(自殺)で身近な・大切な人(家族・親戚・友人など)を亡くされた方の集まりです(参加費無料)。

* 予約は不要、匿名での参加もできます。お住まいの地域は問いません。

* ご自分のことをお話してください。(苦しんでいること、悩んでいること、これからの人生など)

* 他の方の話を聴くだけの参加でもかまいません。

* 語られた内容は、外部に持ち出さないでください。お互いのプライバシーを守りましょう。

相談することができます



【こころの健康についてお悩みの方】

- こころの電話相談
TEL 0120-821-606 (フリーダイヤル)
(毎日 24 時間：令和 5 年 4 月から)

【いのちの電話等】

- 横浜いのちの電話
TEL 045-335-4343 (365 日 24 時間)
- 川崎いのちの電話
TEL 044-733-4343 (365 日 24 時間)
- よりそいホットライン
TEL 0120-279-338 (365 日 24 時間)

【法的トラブルを解決するための情報提供】

- 法テラス・サポートダイヤル
TEL 0570-078374
(平日 9 時～ 21 時、土曜日 9 時～ 17 時)
役立つ法制度や、お近くの相談窓口の紹介を行います。
- 神奈川県弁護士会
自死遺族ホットライン (無料 20 分電話相談)
TEL 045-228-7832 (受付)
(平日 9 時 30 分～ 12 時、13 時～ 16 時 30 分)
翌日 (土日祝日を除く) までに弁護士から折り返し
お電話をいたします。
総合法律相談
TEL 045-620-8300 (受付)
(月・火・木・金 9 時 30 分～ 17 時)
(水曜日 9 時 30 分～ 20 時 45 分)
(土・日 9 時 30 分～ 15 時 30 分)
詳細はお問合せください。

【借金で悩まないために】

- 神奈川県司法書士会 無料相談電話
TEL 045-641-1389 (平日 13 時～ 16 時)
※但し、月末 (25 日～ 31 日)、年末年始 (12 月 28 日
～ 1 月 4 日)、8 月のお盆 (8 月 13 日～ 16 日) を除く
TEL 045-641-6110 (平日 13 時～ 16 時)



【奨学金について】

- 独立行政法人 日本学生支援機構
奨学金制度・申込方法等にかかる詳細は、
「奨学金相談サイト」をご覧ください。



◀ 詳しくはこちらから

- あしなが育英会 TEL 0120-77-8565

【生活支援についての相談】

- 生活保護や児童扶養手当の受給
お住まいの各市町村受付窓口にお問合せください。

手続き一覧

【市役所／町・村役場】

- 死亡届 (7 日以内)
- 火葬・埋葬許可申請書提出
- 国民健康保険資格喪失届 (14 日以内)
- 葬祭費の受け取り (国民健康保険 / 2 年以内)
- 年金受給停止手続き
- 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 (4 ヶ月以内)
- 医療費控除の手続き
- 相続税の申告

【年金事務所】

- 厚生年金受給停止手続き
- 遺族厚生年金受給手続き

【全国健康保険協会各都道府県支部、勤務先】

- 埋葬料 (費) の受け取り

【銀行、郵便局、証券会社など】

- 預貯金の相続手続き
- 公共料金の引き落とし口座変更

【その他】

- 勤務先、学校などへの連絡
- 生命保険の受け取り手続き (生命保険会社)
- 運転免許証の返却

※手続きについては、準備する書類が必要な場合もあります。事前に提出書類や提出期限などを各機関にお問合せの上、手続きされることをおすすめいたします。



神奈川県

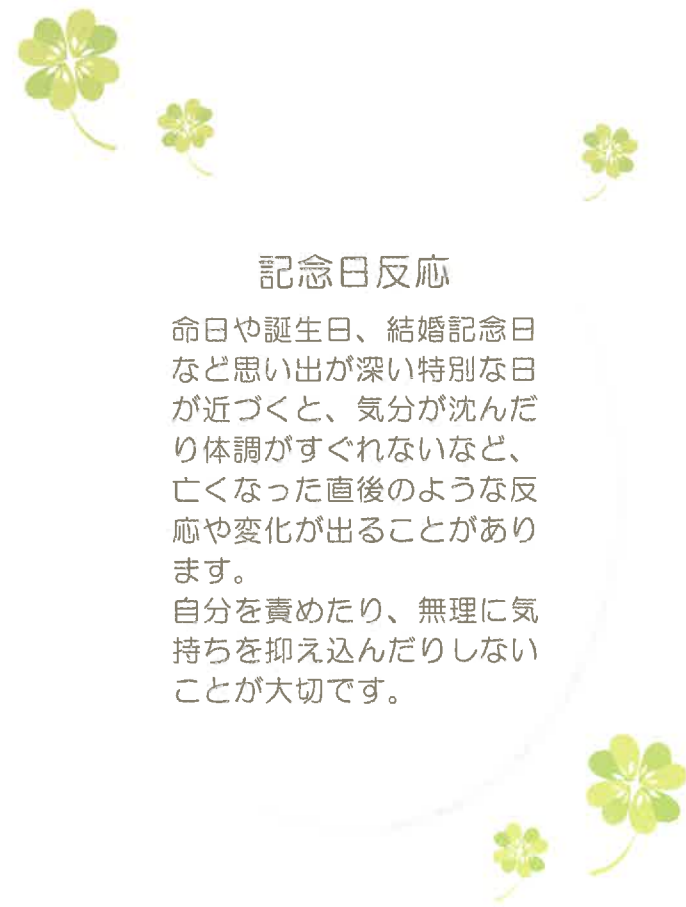


身近な・大切な方を 亡くされたあなたへ



神奈川県精神保健福祉センター

令和 5 年 3 月 作成



身近な・大切な方を 自死で亡くされたあなたへ

一人で抱えずに、相談したり、同じ体験をした方とお話することができます。親しい方や同じ悩みを抱えた方とお話することで、「こころ」や「からだ」の回復につながる可能性があります。

記念日反応

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、気分が沈んだり体調がすぐれないなど、亡くなった直後のような反応や変化が出る場合があります。自分を責めたり、無理に気持ちを抑え込んだりしないことが大切です。

自死遺族の集い（わかちあいの会）

身近な・大切な方を自死で亡くされた方が集い、安心して気持ちを語り合う場です。お住まいの地域は問いません。匿名でも、話を聞くだけでも、参加できます。開催日時・場所についてはお問合せください。神奈川県精神保健福祉センター 相談課 TEL045-821-8822（予約不要）

県内の自死遺族の集い

～ 詳細は下記の各窓口へお問合せください～

- 横浜市 横浜市こころの健康相談センター TEL 045-662-3558
- 川崎市 川崎市総合リハビリテーション推進センター TEL 044-201-3242
- 相模原市 相模原市精神保健福祉センター TEL 042-769-9818
- 横須賀市 横須賀市保健所 保健予防課 TEL 046-822-4336
- 藤沢市 藤沢市保健所 保健予防課 TEL 0466-50-3593
- 平塚市 平塚市 福祉総務課 TEL 0463-21-8779
- 座間市 座間市 障がい福祉課 TEL 046-252-7978

自死遺族電話相談

電話でお話することができます。毎週水・木曜日 13時30分～16時30分 TEL045-821-6937（祝日・年末年始を除く）

自死遺族面接相談

面接でお話することができます。神奈川県精神保健福祉センター 相談課 TEL045-821-8822（要予約）

こころの変化

自分を責めてしまう
気分が沈む 何もする気がしない
落ち着かない 不安でたまらなくなる
感情が湧き起らない
ホッとした気持ちになる など

からだの変化

体調がすぐれない
眠れない 途中で目が覚める
疲れがとれない
食欲がない 食べ過ぎる など

※「こころ」と「からだ」の変化とその程度には個人差があります。

このような症状が続いている場合は、一人で抱えずに相談することができます。

〈県保健福祉事務所・センター、市保健所等〉

- 平塚保健福祉事務所 0463-32-0130
- 秦野センター 0463-82-1428
- 鎌倉保健福祉事務所 0467-24-3900
- 三崎センター 046-882-6811
- 小田原保健福祉事務所 0465-32-8000
- 足柄上センター 0465-83-5111
- 厚木保健福祉事務所 046-224-1111
- 大和センター 046-261-2948
- 横須賀市保健所 046-822-4336
- 藤沢市保健所 0466-50-3593
- 茅ヶ崎市保健所 0467-85-1171