

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

●地図



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・大切な方を突然失うと
「こころ」や「からだ」に様々な変化が
あらわれることがあります。このような
変化は、「身近な・大切な方を亡くした
ときに起こりうる自然な反応」です。

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

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
つながることがあります。

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）

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）

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
応や変化が出ることがあり
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。

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