

相談の窓口

連絡先	電話番号
長崎市保健所	829-1153
こころの電話	847-7867
いのちの電話	842-4343
長崎市市民相談	829-1231
長崎市消費者センター	829-1234
長崎市高齢者すこやか支援課	829-1146

手続きの窓口

手続きの内容	連絡先	電話番号
死亡届け	長崎市市民課	829-1135
健康保険関係	長崎市国民健康保険課	829-1136
年金関係	長崎市市民課	829-1135
税関係	所轄の税務署	
運転免許証	所轄の警察署	
パスポート	消費者センター	829-1500
その他	長崎市市役所	825-5151

※ 場合によっては、名義変更などの手続きが必要なことがあります。(電気・ガス・水道・電話など)



長崎市保健所 & 自死遺族支援ネットワーク Re: 分かち合いの会

開催日 : 2ヶ月に1回程度。土曜日
対象者 : 大切な人を自死(自殺)で亡くした方
参加費 : 無料
参加申し込み・連絡先:
長崎市保健所地域保健課 精神保健係
Tel : 095-829-1153

残される人のことを考えて、
前もってできることをしておくことも
大切です！！

- ☆できる範囲での書類の整理をして、誰かに保管場所などを教えておきましょう。
- ☆連絡先、お金、宗派などを、事前に確認しておきましょう。
- ☆自分が死亡した時の希望などを伝えておくといいでしょう。

大切な人を 亡くされたあなたへ

～残された人のために～

身近な人が亡くなった時に
最愛の人が亡くなった時に
パートナーが亡くなった時に

『どうしよう・・・？』って、
ひとりで悩まないで。
手さぐりでもいい、
少しだけ手をのばしてみてもいい。
そこには、誰かがきつといるはず、
何かがきつとあるはず。

健康長崎市民 21 市民推進会議

連絡先 長崎市地域保健課
電話 829-1153



大切な人が亡くなったとき…。

大変悲しくて、気が動転していたので何をしていたか分からなかった。
(20代男性)

父親が意識不明になったので父親名義の預貯金が引き出せなかった。必要経費がどれくらいか悩んだ。(40代男性)

見知らぬ会葬者から故人との関係や生前のエピソードを話してもらって心休まる思いがした。(30代女性)

故人が生前から自分の希望を伝えおいてくれたこと、多くの人の心遣いや周りの人がうまく手伝ってくれたので助かりました。(50代女性)

諸々の書類を個人が整理していたので助かった。(40代男性)

深い悲しみに襲われます。

気持ちの反応

- ☆ 不安 「どうして生きていけばいいのか」
- ☆ 怒り 「なぜ自分に不幸がくるのか」
- ☆ 自責 「あの時ああしていればよかった」
- ☆ 抑うつ 「何も考えたくない」「やる気が出ない」

からだの反応

- ☆ 眠れない
- ☆ 食欲がない
- ☆ 身体の痛みやうずき



これは、誰にでも起こりうることです。
この状態を乗り越えるためには…。

アドバイス

- ★親戚・葬儀社・職場の人など、必要なこと、わからないことは何でも相談 しましょう。
- ★雑事などは家族、親戚で手分けして、ひとつずつ処理していきましょう
- ★いろいろな相談窓口を上手に活用しましょう。

アドバイス

- ★このような時は、回復にも長い時間がかかります。
- ★生活のリズムを整え、日常の生活に戻ることが大切です。
- ★身体のごことは、かかりつけの医師に相談してみましょう。
- ★親戚や友人など信頼できる相手と話すとお気持ちが楽になることもあります。

雑事が迫ってきます。

- ☆ 葬儀・納骨などの行事
- ☆ 書類のなどの整理
- ☆ 各種名義変更・年金受給などの手続き
- ☆ 親族や職場などとのやりとり

生活上の問題が起こります。

- ☆ 衣食住や経済面で、頼れる人がいなくなってしまうことがあります。
- ☆ ひとり暮らしになることもあります。
- ☆ 生活をする中で、細かい事でも困難になることがあります。

こんな時に何でもひとりでするのは大変です。
できるだけ、みんなで協力して乗り越えましょう。