

大切な人を亡くされた方へ

困っていることを相談したり、

自死(自殺)関連の相談

ご家族を自死(自殺)で亡くされた方が対象です。何か困っていて、どこに相談したらよいかわからない時など、こちらまでご相談ください。

- 熊本県精神保健福祉センター
〒862-0920 熊本市東区月出3丁目1-120
【電話】096-386-1166
【電話受付時間】月曜日～金曜日 9:00～16:00 (祝日・振替休日・年末年始の休日を除く)

- 熊本市こころの健康センター
〒862-0971 熊本市中央区大江5丁目1-1 (ウエルパルクまもと 3F)
【電話】096-362-8100
【電話受付時間】月曜日～金曜日 9:00～16:00 (祝日・振替休日・年末年始の休日を除く)

こころの悩み等の電話相談

- よりそいホットライン
生活や暮らし、性暴力、DV、同性愛等の性の悩み、死にたいほどのつらい気持ちを聞いてほしいなどの相談を受け付けています。なお、外国語での相談も可能です。
【電話】0120-279-338 【時間】24時間(年中無休)
- 熊本こころの電話
心身の悩みについて「だれでも・どこからでも・どんなことでも」自由に相談できます。
【電話】096-285-6688 【時間】10:00～22:00(年中無休)
- 熊本いのちの電話
誰にも相談できず、生きる希望を失ったとき、一人で悩まず相談してください。
【電話】096-353-4343 毎月10日はフリーダイヤル0120-738-556
【時間】24時間(年中無休)

ご遺族のつといの場

- 熊本県自死遺族グループミーティング「かたらんね」
【対象】身近な人を自死で亡くした方
【開催日】奇数月第4木曜日 14:00～16:00
【会場】熊本県精神保健福祉センター
【問合せ先】096-386-1166
- 熊本市自死遺族グループミーティング
【対象】身近な人を自死で亡くした方
【開催日】偶数月第3木曜日 14:00～16:00
【会場】ウエルパルクまもと 1階
【問合せ先】096-362-8100(こころの健康センター)
- 「きずなの会」
【対象】身近な人を自死で亡くした方
【開催日】奇数月第3火曜日 14:00～15:00
【会場】地域生活支援センターなでしこ
【問合せ先】096-272-7214(大山さん、平田さん)

「思い」を話せる場所があります

その他のご遺族のつといの場

- 「熊本生と死を考える会」
【対象】身近な方を亡くした方
【開催日】毎月第3土曜日(8月、12月は休会)
【会場】あいぽーと(ウエルパルクまもと 1階) 【参加費】 600円
【問合せ先】096-345-1774
- 「熊本エンジェルの会」
【対象】突然、子どもを亡くした方
【開催日】3ヶ月に1回程度開催(日曜日) 13:30~16:30
【会場】不定
【問合せ先】096-359-5523、090-8407-4655(宮本さん)

犯罪被害者支援に関する相談

- 熊本県警察本部(犯罪被害者支援室)
犯罪被害者支援及び犯罪被害給付制度に関する相談等を受けています。
【電話】096-381-0110
【電話受付時間】月曜日~金曜日 8:30~17:15
- 公益社団法人 くまもと被害者支援センター
犯罪被害者等の悩みや精神的被害の相談を専門相談(法律・心理)として受けています。また、警察や裁判所・病院への付き添い等も行っています。(要予約)
【電話】096-386-1033
【電話受付時間】月曜日~金曜日 10:00~16:00
- 法テラス・サポートダイヤル(犯罪被害者支援ダイヤル)
犯罪被害者支援を行っている機関・団体との連携のもと「その方が必要とされている支援」を行っている窓口を案内します。
【電話】0570-079714 (PHS・IP電話からは、03-6745-5601)
【電話受付時間】 月曜日~金曜日9:00~12:00
土曜日9:00~17:00
- 「さくらの会」
【対象】身近な人を犯罪被害で亡くした方
【開催日】毎月第1水曜日 13:30~15:30
【会場】くまもと被害者支援センター
【問合せ先】096-386-0337(くまもと被害者支援センター)、090-9568-3660(米村さん)

自死遺族の法律相談

- 「全国自死遺族法律相談ホットライン」
弁護団の弁護士が直接対応致します。
【電話】050-3786-1980
【電話受付時間】毎週水曜日(祝日を除く)12:00~15:00
- ホットライン以外の相談方法
【Eメール】 info@jishiizoku-law.org 【URL】 <http://jishiizoku-law.org/>
【FAX】06-6949-8217
【手紙】相談内容、住所・氏名・連絡先を御記入のうえ、下記住所に送付。
〒530-0047 大阪府大阪市北区西天満 2-9-8 幸田第2ビル 502号室
ライフパートナー法律事務所内 自死遺族支援弁護団事務局

※時間に特記がない場合は、土日祝日、振替休日、年末年始を除く平日のみ

※その他、生活、住まい、子育て、介護等お困りのことはお住まいの市区町村役場へご相談ください。

遺児関連：子どもの進学等に奨学金についての相談

- 独立行政法人 日本学生支援機構(九州支部)
福岡市博多区店屋町4-1
【電話】092-262-1010
【FAX】092-262-2213
- あしなが育英会
東京都千代田区平河町1-6-8
【電話】03-3221-0888
【FAX】03-3221-7676
【メール】info@ashinaga.org
【ホームページ】http://www.ashinaga.org/

病気関連

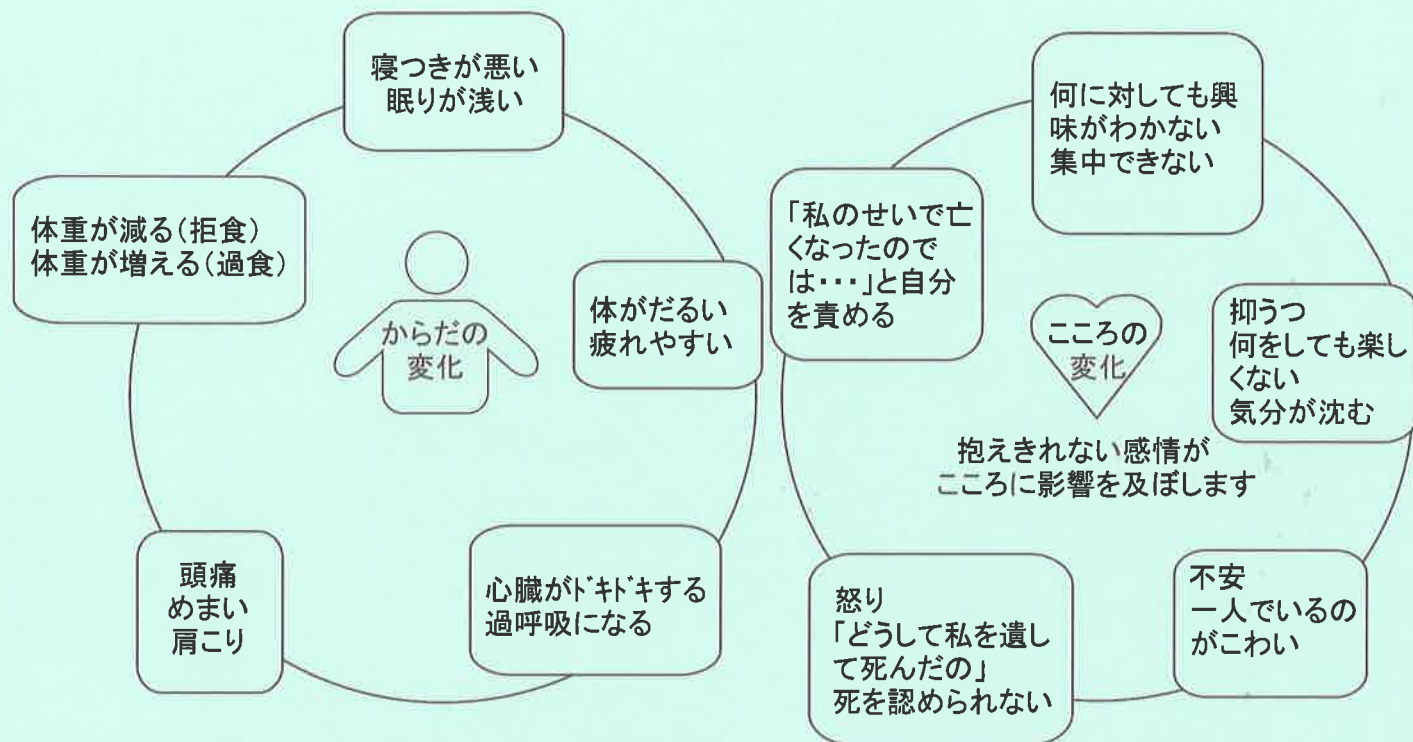
- がん相談支援室(熊本大学医学部附属病院内)
がんのことや治療のことについて知りたい、今後の療養や生活のことが心配など、がんに関する相談・情報提供を行っています。
【電話】096-373-5676
【電話受付時間】月曜日～金曜日 8:30～17:15
- 熊本県難病相談・支援センター
難病患者さんやご家族の方からの療養上の悩みや不安等に関する相談を行っています。
【電話】096-331-0555
【電話受付時間】月曜日～金曜日 9:00～16:00
【FAX】096-369-3080
【メール】nanbyo-0555@extra.ocn.ne.jp

交通事故相談

突然、交通事故にあったり、事故をおこしてしまったとき相手方との交渉や各種手続きなど戸惑うことばかりです。専門の相談員が「これからどうしたらいいの?」という不安な状態のあなたの相談に応じます。

- 熊本県交通事故相談所
【電話】096-333-2295
【時間】月曜日～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00
- 熊本市交通事故相談所
【電話】096-328-2799
【時間】月曜日～金曜日 9:00～16:00
- 公益財団法人 日弁連交通事故相談センター
弁護士による無料の電話相談 0570-078325(月曜日～金曜日 10:00～15:30)
【熊本相談所】
熊本市中央区水道町1-23加地ビル3階 熊本法律相談センター内
面接相談
(予約受付電話番号)096-325-0009
(相談日)毎週月曜日・木曜日 13:00～16:00(12:30～13:30を除く)
【八代相談所】
八代市松江城町6-6八代相談センター内(八代商工会議所)
面接相談
(予約受付電話番号) 096-325-0009
(相談日)毎月第3水曜日 13:00～16:00

大切な人を突然失うと、「からだ」や「こころ」に様々な変化が起こることがあります。



こうした変化は誰にでもおこる自然なことです
 自分を責めたり、無理に気持ちを抑え込んだりしないでください。
 誰かに話したり、相談することで、気持ちが楽になるかもしれません。
 一人で抱え込まずに誰かに話してみませんか。
 あなたは一人ではありません。

けれど、これらの症状が、2ヶ月以上続く場合、放置せずに
医療機関に受診しましょう。
 受診に悩む時は、下記の窓口までご相談ください。

● 熊本県精神保健福祉センター
 【電話】 096-386-1166



● 熊本市こころの健康センター
 【電話】 096-362-8100



QRコード対応のカメラ付き携帯電話などで撮影すると、携帯向けホームページへのアクセスや、読み取った情報のアドレス帳登録が簡単に行えます。

大切な方を亡くされた時、つらく悲しい中でも必要な手続きがあります。
 手続きの中には、早い時期にしなければならないものもあります。
 一度、目を通してみてください。

※手続きに必要な物や期限など詳細は各機関にお問い合わせください。

●主な手続き

種別	届け先	期限	チェック	
死亡届 死亡診断書が必要です 火葬許可証が交付されます	市区町村役場	7日以内		
世帯主の変更		14日以内		
国民健康保険の手続き 葬祭費の請求 高額医療費の手続きなど		10日～5年以内 など手続きの 種類によって 異なります。		
後期高齢者医療の手続き				
国民年金の手続き				
遺族年金の手続き(国民年金の方)				
障がい者の方の手続き				
介護保険の手続き				
固定資産税の手続き				
市県民税の手続き				
乳幼児医療の手続き				
児童手当・児童扶養手当の手続き				
健康保険の埋葬料請求		全国健康保険協会(協会けんぽ)	2年～5年以内 など種類によっ て異なります。	
高額医療費の手続き(社会健康保険の方)	または健康保険組合			
遺族厚生年金の手続き(厚生年金の方)	年金事務所			
医療費控除の手続き	税務署	4ヶ月以内		
生命保険の請求・解約	生命保険会社	すみやかに		
各種契約の名義変更・解約手続き	個々の会社			

●相続にまつわること

種別	届け先	期限	チェック
相続放棄の申し立て	家庭裁判所	3ヶ月以内	
相続税の申告	税務署	10ヶ月以内	
土地・建物の不動産名義変更	法務局	すみやかに	
預貯金名義変更	金融機関		
株式名義変更	証券会社または株式発行法人		

～メモ～

【編集・発行】

熊本県障がい者支援課精神保健福祉班
 熊本市障がい保健福祉課精神保健福祉室
 熊本県警察本部刑事部捜査第一課検視係
 熊本救急医療自傷・自殺問題対策協議会(自死遺族ケアについての多職種ワーキング・グループ)

熊本市中央区水前寺6丁目18番1号 TEL096-333-2234
 熊本市中央区手取本町1番1号 TEL096-328-2293
 熊本市中央区水前寺6丁目18番1号 TEL096-381-0110

(平成27年2月現在)