

こころやからだの相談窓口

新潟県村上地域振興局健康福祉部 地域保健課（村上保健所）	0254-53-8369
新潟県下越地域いのちとこころの 支援センター	0254-28-8880
新潟県こころの相談ダイヤル	0570-783-025
新潟県精神保健福祉センター	025-280-0113
村上市役所 保健医療課	0254-53-3364
関川村役場 健康福祉課	0254-64-1472
粟島浦村役場 保健福祉課	0254-55-2111

※相談は無料（通話料は有料です）。

※相談の秘密は守られます。



悲しみの中でも必要な手続き

下記は一般的な手続きです。

詳細は、お住まいの市町村や各種窓口にお問い合わせください。



●市町村

- 死亡届、火葬許可申請書（7日以内）
- 国民健康保険資格喪失届（国保の場合、14日以内）
- 介護保険の資格喪失届（14日以内）
- 国民健康保険加入者の埋葬料の受け取り
- 国民年金停止手続き（14日以内）
- 遺族基礎年金等受給の手続き

●税務署

- 故人の確定申告手続き（4か月以内）
- 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

- 埋葬料の受け取り

●その他

- 預貯金の相続手続き
- 公共料金の引き落とし口座の変更
- クレジットカード、携帯電話等の解約
- 生命保険の受け取り手続き
- 運転免許証の返却
- 勤務先、学校等への連絡

大切な人を突然亡くされた方へ



新潟県村上地域振興局健康福祉部
（村上保健所）

大切な人を 自死で亡くされた方へ

大切な人を失うと、さまざまなことから
からだの変化を経験することがあります。

その内容や順序、強さは、一人ひとり
ちがっており、すぐには現れないこともあ
ります。

～からだの変化～

よく眠れない
朝起きるのが
おっくう
胃腸の調子が
わるい
食欲がない
体に力が
入らない
息苦しくなる
ことがある
全身がだるい



～こころや行動の変化～

人とつきあい
たくない

何もする気が
起きない

気分が
沈む

イライラ
する

周りの人に
怒りを感じる

考えが
まとまらない

物事に集中
できない

仕事でミス
が目立つ

お酒、たばこ
の量がふえる



通常このような状態は、時間の経過とともに
落ち着いてきますが、長く続いたり、日常生活
に支障がでている場合は、ひとりで抱えず、医
療機関（かかりつけ医、心療内科、精神科）
や相談機関（裏面の相談機関を参照）にご相
談ください。



また、自死遺族のグループに参加し、自分
の気持ちを話したり、同じ体験をした方々の話
に耳をかたむけたりすることで、気持ちを取り戻
していくことも一つの方法です。

自死遺族語り合いの会 『虹の会』

○参加者

自死により、家族、友人、恋人等を亡くされた方

○日時

偶数月 第1木曜日 午後2時から4時まで

○場所

新潟県精神保健福祉センター

（新潟市中央区上所2-2-3 新潟ユニソンプラザハート館1階）

○連絡先

世話人：イシバシ（電話 090-4949-5320）

または、新潟県精神保健福祉センター

（電話 025-280-0113）