

大切な人を
自死で
亡くされた
あなたへ

大切な人を失うと、
こころや身体や行動のさまざまな変化を
体験することがあります。

それはあなた1人ではありません。

その変化の内容や順序、強さは、
1人ひとり違います。

それはあまりに深くて
つらい悲しみや苦しみから、
あなた自身を守るための
自然な反応です。

①死別後に起こりうる身体の反応

- | | | |
|--|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> よく眠れない | <input type="checkbox"/> 疲れやすくなる | <input type="checkbox"/> 体力の低下 |
| <input type="checkbox"/> 食欲不振 | <input type="checkbox"/> 過食 | <input type="checkbox"/> 常にだるい感じ |
| <input type="checkbox"/> 肩や首、腰などのこりや痛み | <input type="checkbox"/> 胃腸の不調 | <input type="checkbox"/> 動悸 |
| <input type="checkbox"/> 胸が締め付けられる感じ | <input type="checkbox"/> 血圧の上昇や低下 | <input type="checkbox"/> 吐き気 |
| <input type="checkbox"/> 息切れ | <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 持病の悪化 |
| <input type="checkbox"/> いつも頭が重い感じ | <input type="checkbox"/> 白髪・抜け毛の増加 | など |

②死別後に起こりうる行動の反応

- 誰とも会いたくない、家の中にひきこもる
- 今まで普通にできていた行動ができなくなる
- 故人のことを思い出したくない
- じっとしているのがつらくてひたすら動き回る
- 怒りっぽくなる
- 無謀運転をしがちになる など

③死別後に起こりやすいところの反応

- 「なぜ、自殺をしなければならなかったの？」
(理由さがし)
- 「なぜ、遺される家族のことを考えてくれなかったの？」
(怒りの思い)
- 「もっと早くに気づいていれば…」 「私があの時、ああしていたら…」
(自責や後悔の思い)
- 「悲しいと感じられない私は冷たい人間なのか」
(現実感のなさ)
- 「悲しいはずなのに、どこかほっとした気持ちもある」
(矛盾する様々な気持ち)
- 「周囲の人に自死したことを伝えた方が良いのだろうか？」
(迷い・とまどいの思い)
- 「家族が自死したとはとても言えない、言いたくない」
(ためらいの思い)

④ 記念日反応

命日や誕生日、結婚記念日など故人との思い出が深い特別な日、あるいは夏休みや年末年始、クリスマスなど周囲がことさら「家族だんらん」を強調する時期が近づくと、それまで以上に気持ちが落ち込み、体調が悪化することがあります。

これは「記念日反応」「命日反応」といって、大切な人を亡くした方にはよく起こりうる自然な反応です。

心身の不調が現れたら、 医療機関・相談機関をご利用ください

大切な方を自死で亡くすと、その悲しみから様々なこころと身体の不調が生じることがあります。食べられない、眠れない、様々な体調不良、気分の落ち込みが長期間続く場合には、精神科・心療内科などの医療機関をお早めに受診なさってください。また重いうつ状態、死にたくなる、適応障害、不安障害、アルコール依存症になるなど、専門の医療機関で適切な相談・治療を受けることが必要となる場合もあります。

ご遺族の中には「このつらさは病気ではないのだから薬で解決するものではない」「同じ立場の人でない限り、たとえ医者でも自分の苦しみは理解してもらえない」などと思い、病院へ行くことをためらう方もいらっしゃるかもしれません。しかし適切な治療を受けることは、あなた自身が家族の自死というダメージから回復していくための大切なプロセスのひとつです。ぜひ専門の医療機関・相談機関の扉をたたいてください。

	種 類	届 け 先 等	期 限
手 続 き	死亡届	市町村役場・区役所	7日以内
	生命保険	生命保険会社	3年以内
	入院保険金	保険会社	
	簡易保険	郵便局	
	死亡退職金	勤務先	
	未支給失業給付金	職業安定所（相談は社会保険労務士）	
	クレジットカード（保険付・死亡特約など）	各クレジット会社	
	国民健康保険資格喪失届	市町村役場・区役所	14日以内
	年金受給停止手続き	市町村役場・区役所又は社会保険事務所	10日以内
	介護保険の資格喪失届	市町村役場・区役所	14日以内
	埋葬料（国民健康保険加入）	市町村役場・区役所	2年以内
	埋葬料（社会保険加入）	社会保険事務所等	2年以内
	遺族年金（国民年金加入）	市町村役場・区役所	5年以内
	遺族年金（厚生年金等加入）	社会保険事務所等	5年以内
高額療養費の手続き（国民健康保険加入）	市町村役場・区役所		
高額療養費の手続き（社会保険加入）	社会保険事務所等		
医療費控除の手続き	税務署	（5年間可能）	
名 義 変 更 手 続 き 届	相続税の申告	税務署	10カ月以内
	故人の所得税の確定申告（準確定申告）	税務署	4か月以内
	世帯主の変更	市町村役場・区役所	14日以内
	賃貸住宅・借地権・借家権	家主	
	市営・都営・県営住宅	住宅供給公社	
	家屋の火災保険（名義変更）	損害保険会社	
	自動車保険（自賠責・任意保険）	損害保険会社	
	公共料金	電力会社・ガス会社・水道局など	
	口座自動引落	個々の会社	
	電話加入権	電話会社	
	保証金	保証金の預け先	
	各種免許・届け出	管轄官庁	
	株券・債権（遺産相続後）	証券会社・発行人	
	不動産の名義変更（遺産相続後）	法務局	
預貯金の口座（遺産相続後）	金融機関		
自動車（遺産相続後）	陸運局		
や め る 手 続 き	自動車納税義務者	陸運局	
	NHK受信料契約者	NHK	
	携帯電話	各電話会社	
	運転免許証の返却	警察署	
	キャッシュカード	各金融機関	
	リース・レンタル契約	各会社	
	パソコンのプロバイダー解約	事業会社の各営業所	
	各種会員	各種関係機関	
裁 判 関 係	遺言書の検認・開封	家庭裁判所（相談は弁護士・司法書士へ）	
	相続放棄などの申し立て	家庭裁判所（相談は弁護士・司法書士へ）	
	遺産分割協議の調停・裁判・裁判外協議	家庭裁判所（相談は弁護士へ）	
	遺留分減殺請求	家庭裁判所（相談は弁護士へ）	3カ月以内
登 記 関 係	不動産相続（名義変更）の登記	法務局（手続き依頼は司法書士へ）	
	所有権保存登記	法務局（手続き依頼は司法書士へ）	
	建物表示（滅失）登記	法務局（手続き依頼は土地家屋調査士へ）	
	土地分配登記	法務局（手続き依頼は土地家屋調査士へ）	
	法人役員変更登記	法務局（手続き依頼は司法書士へ）	
不要不動産の売却処分	宅建業者		

精神保健に関する相談機関

県内の医療機関の情報を知りたい、病院に行くべきか迷っている、本人が受診しないので家族としてどう対応したらよいか困っているなどのご相談をお受けしています。また自死で大切なご家族を亡くされた遺族の方の様々なお悩みについてもご相談をお受けしています。主に面接相談となりますので、まずはお電話でご予約ください。ご相談は無料です。

埼玉県立精神保健福祉センター（さいたま市以外の県域にお住まいの方）

電話番号 **048-723-3333** 平日 9:00～17:00

まず電話交換手が対応しますので、精神保健福祉センターでのご相談をご希望とお伝えください。面接相談の予約係にお電話がつながります。

さいたま市こころの健康センター（さいたま市にお住まいの方）

電話番号 **048-762-8548** 平日 9:00～17:00

分かちあいの場について

上記の様な個別相談以外にも、自死でご家族を亡くされた遺族の方等が集まって様々な思いを分かちあう場があり、ホームページで検索いただくことができます。

特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク ホームページ
「**自死遺族のつどい**」全国マップ

<http://www.lifelink.or.jp/hp/tsudoiph>

上記で検索いただいた情報については運営先に直接お問い合わせください。