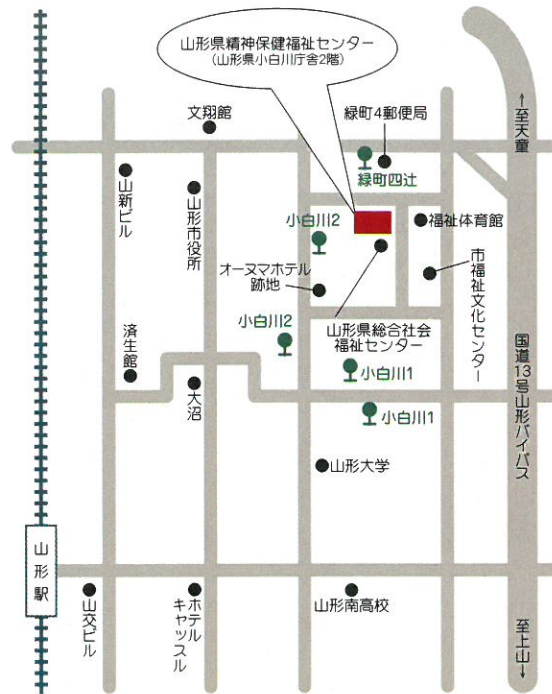


山形県精神保健福祉センターの ご案内



交通のご案内

JR山形駅より

- 徒歩 約30分 ●タクシー 約10分
- バス① 宝沢、関沢行
「小白川一丁目」下車 徒歩5分
- バス② 沼の辺、千歳公園行
「緑町四辻」下車 徒歩5分



山形県「心の健康づくり」
シンボルマーク

山形県精神保健福祉センター
〒990-0021 山形市小白川町二丁目3-30
TEL 023-624-1217
FAX 023-624-1656

大切な人を
自死で亡くされた方へ

山形県精神保健福祉センター

大切な人が目のまえから
突然いなくなってしまった

こうした体験は

こころに深い痛みをもたらします

つらさをひとりで抱えこんでいませんか

安心して気持ちを話せるところがあります

大切な人を亡くしたとき
こころやからだに
変化がおこることがあります

- 眠れない
眠りが浅い
- 涙が
とまらない
- 疲れが
とれない
- 自分を
責めてしまう
- 気持ちが
落ち着かない
- 体調が
すぐれない
- 何もする気になれない
- 亡くなった
人のことが
頭から離れない…

これらの変化は、誰にでも起こりうることです。
つらいことを相談したり、同じ体験をした方と
語り合ったりしてみませんか。

自死遺族の集い 「ティアーズの会」

大切な方を失われ、とても悲しい思いを
されていると思います。また自死である
がために世間から心ない偏見や非難な
どを受け、大切な方への想いや思い出
を語り合える、分かち合いの場です。

- 少人数で、語り合い(分かち合い)の
場を持ちます。
- 話したくない時は、人の話を聞いている
だけの参加でも大丈夫です。
- スタッフが入り、安心して分かち合え
るように配慮します。
- この場での話は、他の場所では話さ
ない約束です。
- 月1回開催しています。参加費無料。

初回参加時は事前に、
023-624-1217
にお問い合わせください。

自死遺族相談

遺された方が「こころ」や「からだ」に
不調をきたすことは珍しくありません。
不調が長引いたり、激しく現れたりす
ることもあります。
ひとりで抱え込まず、いろいろな思い
や悩みをご相談ください。

- 個別相談。
- 精神科医師、保健師が対応します。
- 月1回(予約制)。相談費無料。
- 電話:023-624-1217

こころの健康相談

心の健康全般に関するご相談をお受
けしております。

* 電話相談(心の健康ダイヤル)

電話:023-631-7060

時間:月~金曜日(年末年始、祝日除く)

午前9時~12時、午後1時~5時

* 心の健康インターネット相談



QRコードを読み取るか、
「山形 心の健康 インターネット相談」
で検索

悲しみの中でも必要な手続き(一般的なもの)

■市町村

- 死亡届(7日以内)
- 火葬・埋葬許可申請書提出
- 世帯主の変更(14日以内)
- 国民健康保険資格喪失届(14日以内)
- 介護保険資格喪失届(14日以内)
- 葬祭費の受取り(国民健康保険/2年以内)
- 国民年金停止手続き(国民年金/14日以内)
- 遺族基礎年金受給の手続き(国民年金)

■年金事務所(旧社会保険事務所)

- 健康保険資格喪失届
- 年金受給停止手続き(社会保険/10日以内)
- 遺族厚生年金受給の手続き(厚生年金)

■全国健康保険協会各都道府県支部 (窓口は勤務先の場合もあります)

- 埋葬料の受取り

■税務署

- 故人の確定申告手続き
- 医療費控除の還付請求・医療費控除の手続き
- 相続税の申告

■銀行・郵便局・カード会社等

- 預貯金の相続手続き
- 公共料金の引き落とし口座変更
- クレジット・キャッシュカードの解約

■その他

- 生命保険の受取り手続き(生命保険会社)
- 運転免許証の返却(公安委員会)
- 不動産相続(名義変更)登記(司法書士)
- 勤務先・学校への連絡