

身近な人を亡くした あなたへ



遺された方に
知っていてほしいこと

このパンフレットには、身近な人を亡くしたときに、多くの方が体験することを取り上げています。今はあまり関係ないと思われるかもしれませんが、しばらくの間、ぜひお手元にお持ち下さい。

少しでもあなたのお役に立つことを願っています。

もくじ

- ◎ 手続き一覧 1
- ◎ このようなことはありませんか？ 2
- ◎ 大切にしたいこと 4
- ◎ 子どもへの対応 5

手続き一覧



市役所／町村役場

- 死亡届 7 日以内
- 火葬・埋葬許可申請 死亡届と同時に
- 世帯主変更届 14 日以内
- 国民健康保険の資格喪失届 14 日以内
- 国民健康保険の葬祭費申請 2 年以内
- 国民年金の受給停止手続き 14 日以内
- 国民年金の遺族基礎年金受給の手続き 5 年以内

年金事務所

- 厚生年金の受給停止手続き 10 日以内
- 遺族厚生年金受給の手続き 5 年以内

税務署

- 故人の所得税準確定申告手続き 4 ヶ月以内
- 相続税の申告 10 ヶ月以内

家庭裁判所


- 遺言書の検認
- 相続の放棄(負債の方が多い場合など) 3 ヶ月以内

その他

- 不動産名義変更 (法務局)
- 自動車所有権名義変更 (陸運局事務所)
- 運転免許証返却 (所轄警察署)
- 名義変更など
(金融機関、電話会社、電力会社、水道局、ガス会社など)

※詳しくは各機関にお問い合わせください。

このようなことはありませんか？

- 
- * 頭の中が真っ白になり、何が起こったのかあとで思い出せない。
 - * まるで他人事のように、自分が自動的に動いているように感じる。
 - * 故人の死を防げなかったことに責任を感じる。
 - * 急に様々な感情が押し寄せてくる。
 - * 故人のことが頭から離れない。故人の気配を今でも感じることがある。
 - * 周囲の人や家族、そして故人に怒りを感じる。
 - * 自分は他の人から責められていると思う。
 - * 感情が麻痺したようになる。
 - * 自分の判断に自信が持てなくなる。
 - * 必要以上に用心深くなる。過保護になる。
 - * 自分も死んで苦しみから逃れたいと思う。生き続ける資格がないと思う。
 - * よく眠れない。食欲がない。体調不良が続く。
 - * 自分は病気になっても治療を受ける資格がないと思う。
 - * 苦しい生活が終わり安堵する。それが後ろめたく恥ずかしい。
 - * 楽しんだり笑ったりするのは許されないと思う。
 - * 乗り越えたと思っても、故人に関わる日が近づくと、辛い感情がぶり返す。

ほかにも様々な感情があなたを飲み込んでいることでしょう。矛盾する思いにおそわれ、戸惑われているかもしれません。でもこれらは、とても自然な反応です。衝撃的な体験のあとには、誰もが自分の感情を持て余します。決して特殊でも異常でもありません。

自然に湧きあがる感情にフタをしていませんか。何事もなかったかのように振る舞っていませんか。それでは、あなたの辛さはくすぶり続けてしまいます。なるべく感情を言葉に出して、他の人と悲しみを分かち合ってください。

各相談機関でも、お話を伺うことができます。

◇徳島県精神保健福祉センター

088-602-8911 （相談受付番号）

◇保健所（健康増進担当）

徳島 088-602-8905 美波 0884-74-7375

吉野川 0883-36-9019 美馬 0883-52-1016

阿南 0884-28-9878 三好 0883-72-1123



大切にしたいこと



- ◇ 十分な睡眠と食事をとりましょう。ご自身の健康にも目を向けてください。
- ◇ 今までと同じようにストレスを解消しましょう。運動やショッピングなどを楽しんでかまいません。
- ◇ アルコールやカフェインで気を紛らせようとしないでください。一時的に辛さが和らぐかもしれませんが、実際にはあなたの回復を妨げてしまいます。
- ◇ 周りの方々も苦痛に直面しています。表現の仕方も対処方法も、皆が同じではありません。回復にかかる時間もそれぞれ違います。自分と違うことを腹立たしく思うかもしれませんが、責め合うのではなく、共に支え合い重荷を分かち合ってください。
- ◇ 気持ちを無理に話す必要はありません。話したい時に話したい分だけを聴いてもらってください。
- ◇ 日常生活に支障をきたしたり、不調が長期間続いたりする場合は、医療機関を受診することをお勧めします。



子どもへの対応

どんなに幼くても、秘密や隠し事にはピンとくるものです。そしていろいろ考えます。

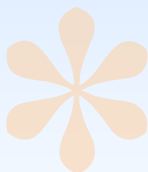
「恥ずかしい内容だから秘密にするのかな」「僕のせいで怒っているんだ」「つらいことは見ないフリをするものなんだな」・・・

お子さんにはできるだけ簡潔に正直にお話ししてください。そして、大人もとても悲しいけれど必ず乗り越えられること、そのためにお互いが助け合えることを伝えてください。大人が苦しみに向き合い、対処しながら回復していく姿を見ることで、子どもは多くのことを学びます。

今回のことでお子さんがどう感じているのか、耳を傾けましょう。

子どもは言葉以外の方法で感情を表現することもあります。行動に変化が起きたら、それは悲しみや苦痛を抱えているサインだと思ってください。それがどんな思いを表しているのか、よく聴いてみましょう。





この印刷物についてのご意見・ご感想・お問い合わせは
徳島県精神保健福祉センター

〒770-0855 徳島市新蔵町 3-80

TEL 088-625-0610 FAX 088-652-2327