

こころの不安や悩みなど（精神保健福祉相談）

沖縄県立総合精神保健福祉センター こころの電話相談	098-888-1450 0570-064-556 (全国ダイヤル)	月、水、木、金 (祝日、年末年始除く) 09:00～11:30 13:00～16:30
沖縄県北部保健所	0980-52-2734	月から金まで 09:00～11:30 13:00～16:00
沖縄県中部保健所	098-938-9700	月から金まで 09:00～11:30 13:00～16:00
沖縄県南部保健所	098-851-3458	月から金まで 09:00～11:00 13:00～16:00
沖縄県宮古保健所	0980-72-8447	月から金まで 09:00～11:30 13:00～16:30
沖縄県八重山保健所	0980-82-3241	月から金まで 09:00～11:00 13:00～16:00
那覇市保健所	098-853-7973	月から金まで 09:00～11:30 13:00～16:30
沖縄いのちの電話	①098-888-4343 ②0120-783-556	①毎日 10:00～23:00 ②毎月10日 8:00～翌朝8:00

借金（相続や放棄）について

法テラス沖縄 (日本司法支援センター)	0570-078368 (ナビダイヤル)	月～金（祝日除く） 9時～17時
沖縄県司法書士会 司法書士総合相談センター	098-867-3577 (予約受付)	月～金（祝日除く） 9時～17時

労災の補償等について

過労死110番 全国ネットワーク	03-3813-6999	10時～12時、13時～17時 (平日)
---------------------	--------------	-------------------------

悲しみの中でも必要な手続き（一般的なもの）

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（7日以内）及び火葬・埋葬許可申請書提出 ☐ 国民健康保険資格喪失届（14日以内） ☐ 葬祭費の受取 ☐ 国民年金停止手続き ☐ 遺族基礎年金等受給の手続き
■ 年金事務所 ☐ 厚生年金停止手続き ☐ 遺族厚生年金等受給の手続き
■ 健康保険協会 ☐ 埋葬料（費）の受取
■ 税務署 ☐ 故人の確定申告手続き ☐ 医療費控除の手続き ☐ 相続税の申告
■ 生命保険会社 ☐ 生命保険の受取
■ 銀行、郵便局、証券会社 ☐ 預貯金の相続手続き ☐ 公共料金の引落とし口座変更
■ 勤務先、学校等への連絡など

沖縄県立総合精神保健福祉センターのホームページは
こちらから
ご覧いただけます。



2023年（令和5年）10月発行

発行・編集 沖縄県立総合精神保健福祉センター



身近な人、大切な人を
突然亡くされた方へ

自死で身近な人、大切な人を亡くして、つらい思いをひとりで抱え込んでいませんか？

あなたはひとりではありません。
相談したり、この思いを話せる場所があります。

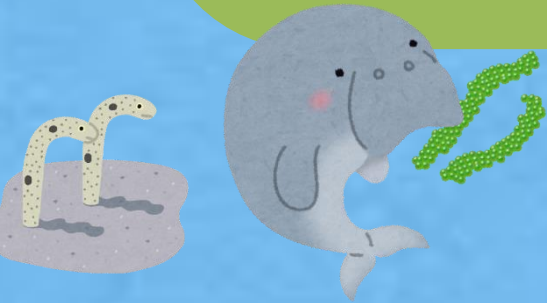
沖縄県立総合精神保健福祉センター

遺族支援団体

NPO法人全国自死遺族総合支援センター（自死遺族のための電話相談）	03-3261-4350	10時～20時（木） 10時～18時（日） ※祝日は休み
NPO法人グリーフケア・サポートプラザ（自死遺族傾聴電話）	03-3796-5453	11時～16時（火、木、土）
自死遺族支援弁護団（全国自死遺族法律相談ホットライン）	050-5526-1044	12時～15時（水） ※祝日は休み
沖縄弁護士会 いのちみつめる 無料法律相談	098-943-3748	9時～16時（平日） ※土日祝日除く

身近な人を自死（自殺）で亡くされたあなたへ

突然訪れた悲しみに何をしたらよいかわからなくて困っていませんか。多くの場合、苦しい思いを一人で抱え込んでしまいがちです。一人で悩まないでください。お電話お待ちしております。必要があれば、こころの病やからだの病の専門家に相談することも忘れないでください。

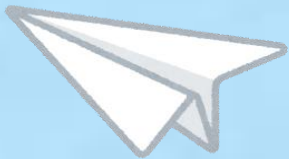


こころや身体にいろいろな変化が起こることがあります

- ◆ こころの変化
何も感じられない 自分を責める
急に不安になる 怒りを感じる
- ◆ 身体の反応
眠れない 食欲がない 疲れやすい
- ◆ 行動の変化
誰にも会いたくない 思い出すのを避ける
- ◆ 記念日反応
亡くなった人との特別な日（誕生日や命日など）が近づくと、不安やうつになる。

ご遺族を支える方へ

- ※ご本人が話す気になられたら、話を聴きましょう。無理に話をさせる必要はありません。話をさえぎらず、気持ちをそのまま受けとめてください。
- ※身近な日常生活のサポート（法事の準備や買い物の手伝いなど）も大きな助けになります。
- ※長期にわたり、ご本人のこころやからだの不調が続くときは、専門機関への相談をすすめてください。
- ※「何かしてあげないと」とがんばりすぎる必要はありません。ご自分のことも大切にしましょう。



遺族の集い

- ～身近な人、大切な人を亡くされた家族が集い、安心して素直な気持ちや思いを分かち合える場があります。～
- ・同じ境遇の人と接することができます
- ・普段話せない気持ちを吐き出す機会になります
- ・そばにいる、聞いているだけでもかまいません

自死遺族の「分かち合い」の会

対象：自死で遺された家族
18歳以上（ただし、高校生を除く）
日時：毎月第3土曜日午後2時～4時
費用：200円（お茶菓子代）
場所：県立総合精神保健福祉センター
（南風原町字宮平2 1 2－3）
備考：研修受講したファシリテーターが会を進行します
問い合わせ（※事前予約は不要です）
TEL：098－888－1443

