

電話相談等も利用できます

【こころの健康についての相談】

- こころの電話相談
〔神奈川県精神保健福祉センター〕
☎0120-821-606（フリーダイヤル、毎日24時間）
- 横浜いのちの電話
☎045-335-4343（毎日24時間）
- 川崎いのちの電話
☎044-733-4343（毎日24時間）
- よりそいホットライン
☎0120-279-338（フリーダイヤル、毎日24時間）

【法律や借金の相談】

- 法テラス・サポートダイヤル
〔法的トラブルの総合案内〕
☎0570-078374
（平日9時～21時、土曜日9時～17時）
- 自死遺族ホットライン
〔神奈川県弁護士会：自死遺族のための法律相談〕
☎045-228-7832（受付）
（平日9時30分～12時、13時～16時30分）
※弁護士から折り返し電話をします
- 無料電話相談
〔神奈川県司法書士会：法律や多重債務などの相談〕
☎045-641-1389
（平日13時～16時、
但し、毎月25日～31日、8月13日～16日を除く）
☎045-641-6110（平日16時～19時）

【奨学金の相談】

- 独立行政法人 日本学生支援機構
詳細は、「奨学金相談サイト」をご覧ください。



◀ 詳しくはこちらから

- あしなが育英会（奨学課）
☎0120-77-8565（フリーダイヤル）

【生活についての相談】

- 亡くなった事に伴う手続き、生活保護や児童保護手当てについては、お住まいの地域の市役所、町・村役場でお尋ねください。

【こころの健康や精神疾患についての相談】

〔お住まいの地域の保健所〕

平塚保健福祉事務所	0463-32-0130
平塚保健福祉事務所秦野センター	0463-82-1428
鎌倉保健福祉事務所	0467-24-3900
鎌倉保健福祉事務所三崎センター	046-882-6811
小田原保健福祉事務所	0465-32-8000
小田原保健福祉事務所足柄上センター	0465-83-5111
厚木保健福祉事務所	046-224-1111
厚木保健福祉事務所大和センター	046-261-2948
横須賀市保健所	046-822-4336
藤沢市保健所	0466-50-3593
茅ヶ崎市保健所	0467-38-3315
横浜市	各区の福祉保健センター
川崎市	各区の地域みまもり支援センター
相模原市	各区の高齢・障害者相談課

身近な・大切な方を 亡くされたあなたへ



発行 神奈川県精神保健福祉センター
〒233-0006 横浜市港南区芹が谷 2-5-2
お問合せ 相談課 045-821-8822 (代)
作成 令和7年3月

身近な・大切な方を自死で亡くされたあなたへ

身近な・大切な人を突然失うと、さまざまな感情が起こり、「こころ」や「からだ」の変化があらわれることがあります。それは身近な大切な人を突然亡くした方に起こり得る自然な反応です。

こころ、感情

自分を責めてしまう
気持ちが沈む、何もする気がしない
落ち着かない、不安でたまらない
何も感じない、何も楽しめない
亡くなったことでほっとした気持ちになり戸惑う など

からだ

体調がすぐれない
眠れない、途中で目が覚める
疲れがとれない
食欲がない、食べすぎる など

※お子さんの場合

年齢によって、死に対する理解が違い、悲しみや驚きの表現も大人とは異なります。
子どもがえり、大人びた行動、かんしゃく、
学校へ行きたくない、何もなかったようにふるまう
など

「こころ」や「からだ」の変化やその程度には個人差があります。命日や誕生日などに気分が沈む、体調がすぐれないなどの変化が起こる事もあります。

遺族が気持ちを話せるところがあります

ひとりで抱えず相談してみませんか。相談したり、同じ悩みを抱えた方と話すことで、「こころ」や「からだ」の回復につながる場合があります。

【自死遺族のための相談】

- 自死遺族電話相談（神奈川県精神保健福祉センター）
毎週水・木曜日 13時30分～16時30分
（祝日・年末年始を除く）
☎ 045-821-6937
- 自死遺族面接相談（神奈川県精神保健福祉センター）
要予約 相談課 ☎ 045-821-8822 (代)
- メールによる自死遺族のわかしあいと相談
（全国自死遺族総合支援センター）



【自死遺族の集い・わかしあいの会】

身近な・大切な方を自死で亡くされた方が集い、気持ちを話し、聴き合う会です。お住まいの地域は問いません。参加費は無料です（詳細は各窓口にお問合せください）。

- 神奈川県・平塚市「わかしあいの会」
神奈川県精神保健福祉センター 相談課
☎ 045-821-8822 (代)
平塚市 福祉総務課 ☎ 0463-21-8779
- 横浜市「そよ風」横浜市こころの健康相談センター
☎ 045-662-3558
- 川崎市「かわさき こもれびの会」
川崎市総合リハビリテーション推進センター
☎ 044-201-3242

【子ども・若者のためのわかしあいの会】

（様々な理由で、身近な人を亡くした子ども・若者の会）

- 身近な人を亡くした子ども（6～18歳）
とその家族の集い
〔全国自死遺族総合支援センター〕
☎ 03-5357-1535



- 身近な人を亡くした若者の集い
（18歳～30代）
〔全国自死遺族総合支援センター〕



- 国内遺児の心のケア事業
〔あしなが育英会〕



- 相模原市「さがみはら わかしあいの会」
相模原市精神保健福祉センター
☎ 042-769-9818

- 横須賀市「自死遺族分かちあいの会」
横須賀市保健所 保健予防課
☎ 046-822-4336

- 藤沢市「藤沢わかしあいの会」
藤沢市保健所 保健予防課
☎ 0466-50-3593

- 座間市「れんげの会」
座間市 地域福祉課
☎ 046-252-8247