

A watercolor illustration of a landscape. The top half shows a sky with soft, white and light blue clouds. The middle section contains the title text. The bottom half depicts a range of mountains with snow-capped peaks in shades of blue and white, and rolling green hills in the foreground.

# 大切な人を亡くしたとき

～長野県・中信地方版～

## はじめに



大切な人を亡くしたとき、どうしたらよいのでしょうか。

この冊子には、大切な人を亡くした自分の気持ち・子どもの気持ちとの向きあい方、大切な人と話しあっておきたいこと、やらなければならない葬儀の準備や役所での手続きなど、基本的なことが簡潔に書いてあります。

また、もっと知りたい・相談したいときの連絡先のリストもあります。遠慮せずに、必要におうじて連絡してください。あなたを支えたい、あなたの苦しみに耳を傾けたいと思っている人が、この地域に少なからずいることを、どうか忘れないでください。

誰もがいつかは直面しなければならない、大切な人を亡くしたあとの困難な日々を、あなたがどうにか乗りきっていくうえで、この冊子が少しでもお役に立てば幸いです。

## もくじ

自分の気もちとの向きあい方……………	1
子どもの気もちや反応……………	5
そのときが来るまえに (大切な人と話しあっておきたいこと) ……	10
葬儀の準備・費用……………	14
死亡届などの手続き……………	19
質問や相談をしたいときの連絡先……………	24





## 自分の気もちとの向きあい方

大切な人を亡くしたとき、いままでにない気もちに直面します。その際に、次のことを忘れないでください。

### あせらず、時間をかけましょう

悲しくてたまらない……あの人死んだなんて信じられない……ショックでなにも感じない……あの方は長い苦しみからやっと解放されたんだ……自分をのこして逝ってしまうなんてひどい……もっと優しくしてあげればよかった……お葬式や遺品整理はどうすればいいんだろう……これからどうやって生きていけばいいんだろう……など、いろいろな気もちが押しよせてくるでしょう。

あせる必要はありません。まわりを気にせず、次にあげる自分のための時間を、できるだけもちましょう――

- 心安らげる時間
- 心の痛みや孤独をかみしめる時間
- 起きたことについて整理する時間
- 亡くなった大切な人について語る時間

## 死別に対する「正しい」反応などありません

私たちは一人ひとり違うので、大切な人を亡くしたときの反応も、やはり一人ひとり違います。違っていいのです。悲しみ方に正しいも間違っているもありません。また、悲しみを感しないことだってあるでしょう。人のやることや言うことを気にせず、自分にとってじっくりやるやり方で、自分の気もちと向きあってみてください。

## 体と心を大事にしてください

身心の健康に気を配ってください。食べる気がおきなくても、できるだけしっかりと食事をとってください。また、お酒を飲みすぎないようにしましょう。お酒はいつか苦しみから解放してくれるかもしれませんが、依存症になってしまう可能性があります。注意してください。

大切な人を亡くしたあと、どうしてもなく恐れを感じる、悪夢を見てしまう、生きる意味がわからなくなってしまう、といった反応は自然なものです。決して異常ではありません。ただ、もし自分の心（と体）の状態に不安を感じるようなら、心を許せる人、力になってくれる人、信頼できる医師などに、ぜひ相談してください。

## 死別の悲しみについて

死別の悲しみは自然な反応です——大切な人を亡くして感じる深い悲しみは、人間としてとても自然な反応です。人間である証ともいえます。死別の悲しみは、年齢、性別、経験に関係なく、だれにでも見られる反応です。

死別の悲しみは旅のようなものです——死別の悲しみはつらいものですが、時間とともに、いつかは和らいでいくものです。やまない雨はありません。

死別の悲しみに近道はありません——死別の悲しみは、たいてい長くつづきます。自分が思っている以上に、また、まわりの方が思っている以上に、長くつづきます。そして、波のようにくりかえすことがあります。ゆっくりと向きあっていいのです。

悲しみを忘れるときがあっても、それは自然なことです——日々の生活の中で、亡くなった大切な人のことを想っていないときがあっても、罪悪感をおぼえる必要はありません。こうしたことは、まったく自然なことです。

死別の悲しみを怖いと感じることはあります——深い悲しみから憂うつになり、ときに自殺まで考えてしまうことさえあるかもしれません。こうした気もちになるのは自然であり、むりに封じこめたり、避けたりする必要はありません。安心して話せるときが来て、話せる場所がみつかったら、話していいのです。

### 《お願い》

「自分でなんとかできる」「人に迷惑をかけてはいけない」などと考えず、**必要だと感じたときに、遠慮せずに他の人を頼ってください。**大切な人の死は、だれの人生においても、とても大きな出来事で、適応するまで長い時間がかかります。心を許せる話し相手、たとえば友人、信頼できる医師、僧侶などをみつけましょう。

ある程度時間がたっても、まだ自分の気もちとうまく向きあえないと感じたり、日常生活に支障が出てしまっていたりする場合、心許せる身近な人や、この冊子の24～29頁に載っている団体などに相談してみてください。

また、最近はインターネットを使って、同じ体験をした人びと同士がつながり、相談しあったり支えあったりできることもあります。探してみてください。



## 子どもの気もちや反応

大切な人が亡くなったとき、子どももやはり深く悲しんでいる、という事実を忘れないでください——子どもは、よく体で悲しみを表します。たとえば、ふだんよりおとなしくなったり、黙りこんでしまったり、逆にはしゃいで見せたり、すぐ泣いたり、怒りっぽくなったり、反抗的になったりします。あるいは、おなかや頭が痛いなど、体の不調を訴えることもあります。

大切な人が亡くなったとき、多くの子どもは「なにか大変なことが起きた」と気づきます——子どもがきちんと起きたことを理解し、自分の気もちを表現するには、おとなの助けがいます。助けるおとなは、親がいちばんいいとはかぎりません。とくに親自身の死別の悲しみが深いと、のこされた子どもの気もちまで、なかなか気がまわりません。こうした場合、親族などほかのおとなが、気づかってあげてください。



大切な人を亡くした子どもを支えるうえで、次のことを忘れないでください——

子どもにウソをついたり、ごまかしたりしない——大切な人が死んでしまった事実を正直に話し、子どもが理解できる言葉で、その意味を説明してあげましょう。死は悲しいけれど、人間にとって自然なことであると、子どもが理解できるように身近な例で話してあげましょう（かわいがっていたペットの死や、お気に入りの絵本に描かれている老いや死の話をするなど）。

いのちあるものはすべていつか死ななくてはならない、事故は防ごうとしても起きてしまうことがある、病気や老いは生き物の一生の一部であるといったことを、はぐらかさず、ていねいに説明してあげてください。

子どもは大切な人が亡くなったことに深く傷つき、自分を責めることがある——子どもは、大切な人が亡くなったのは、自分が言ったことややったことに原因がある、と感じることがあります。このとき大事なのは、子どもがこうした気持ちを遠慮なく表現できるようなふんいきをつくり、頭ごなしに否定せず、しっかりとその気持ちを受けとめてあげたうえで、彼らにはなんの落ち度もないと、安心させてあげることです。

子どもは悲しみとそれ以外の感情とのあいだでゆれ動く——  
子どもは、悲しくて泣いていたと思ったら、次の瞬間には楽し  
そうに遊んでいたりします。子どものこうしたふるまいを自然  
なものともみなし、できるだけそのまま受けとめて、彼らを支え  
てあげてください。

子どもは大切な人が亡くなると、自分やほかの大切な人も死  
んでしまうのではないかと不安に思うことがある——こう  
したときも、やはり子どもに対して正直であることが大切です。  
誰もがいつかは死んでしまうけれど、多くの人は長生きするも  
のだ、と説明してあげましょう。

亡くなったのが子どもで、兄弟姉妹がいる場合、のこされた  
子どもが孤独感や疎外感をおぼえないよう気を配る——のこ  
された子どもは、親やほかの身近なおとなが悲しんでいるの  
を見て、自分の気もちをおさえこんだり、自分は大切ではないん  
だと感じたりすることがあります。できるかぎり気を配り、話  
に耳を傾けるなど、いっしょに時間を過ごしてください。もし  
親が無理なら、親族のほかのおとなや学校の先生など、その子  
どもが信頼しているおとなが、気を配ってあげてください。

ふだんの生活リズムを崩さない——大切な人が亡くなる以前の生活リズムを守ることで、子どもは気もちが揺らいでも、安心していられます。子どもが、いつもと変わらず日常生活を送れるように、気を配りましょう。

子どもを、亡くなった大切な人と対面させること、葬儀に参加させることを、おとなはしばしば不安に思う——子どもは一人ひとり違うので、この問題に正解はありません。子どもを葬儀に参加させる場合、葬儀ではどんなことが行なわれるのか、事前に説明してあげてください。この説明は、親以外の親族のおとなや葬祭業者がしてもよいでしょう。

亡くなった大切な人になにをしてあげたいのか、どんなお別れがしたいのか、子どもの話を聞いてあげてください。おとなだけで決めるのではなく、子どもを葬儀の話しあいの場に参加させてください。すると、たとえば、絵や手紙を書いて棺の中に入れる、亡くなった大切な人が好きだった歌をいっしょに歌う、みんなのまえで大好きな故人との思い出話をする、といったことを希望するかもしれません。こうした希望は、できるだけかなえてあげてください。

亡くなった大切な人とのいい思い出を、子どもと分かちあうことは、のこされた家族全員を力づける——葬儀、命日、法事、誕生日やそのほかの記念日など、機会をみつけて、子どもといっしょに写真を見ながら、亡くなった大切な人とのいい思い出を、家族でわかちあってみてください。悲しみは消えないかもしれませんが、いい思い出をわかちあうことで、家族一人ひとりの心が温まり、生きていく力が湧いてきます。





## そのときが来るまえに

(大切な人と話しあっておきたいこと)

大切な人を亡くすことなど、だれも考えたいことではありません。ですが、ほぼすべての人に、そのときはやってきます。そのときが来てしまうまえに、実際に起こりえることや当人の要望などについて、大切な人と話しあってみてください。

ここでは、病理解剖、献体、臓器・組織提供について簡単にふれておきます。

### ● 病理解剖

病理解剖（ぼうげん剖検とも言います）とは、ご遺体の解剖による医学的検査で、病院で実施されます。亡くなった方の死因について、医師がくわしく調べる必要を感じたとき、ご遺体の解剖を家族にお願いすることがあります。

この場合、医師は必ず、まず家族に相談することになっています。病理解剖は、亡くなった方が生前に承諾していた場合か、その方のもっとも近い家族が同意した場合のみ、実施されます。また、病理解剖がある場合、死亡診断書または死体検案書が発行されます。

## ● 献体

献体とは、医学・歯学の発展や、よりよい医療者の育成を願い、自分の遺体を大学での解剖学の教育・研究に役立てるために提供する行為です。ただし、**献体を最終的に実行するのは家族です**。故人の遺志は最大限尊重されるべきですが、家族の意思を無視して行なわれるべきものでは、ありません。

故人が献体を希望していた場合、そのことを医師や病院のスタッフに伝えてください。また、故人の献体希望を自分が知っているのは、次のいずれかの理由からであることを、説明してください。

- 故人から献体登録証を預かっている
- 生前に本人から献体を希望していると聞いていた
- エンディングノートなどに献体を希望すると書いてあった

ご遺体の献体は、葬儀のあとでかまいません。

献体後、ふつう1～2年たってから、ご遺骨に火葬された状態で、家族のもとに戻ってきます。ご遺骨の引きとり手がないときは、献体先の大学によって共同埋葬されます。献体先の大学では、合同慰霊祭が毎年行なわれます。また、大学構内が関連墓地に慰霊塔があります。

献体に関する問い合わせや詳細：信州大学医学部こまくさ会（0263-37-2711、月・水・金 9時30分～15時30分）、日本篤志献体協会（[www.kentai.or.jp](http://www.kentai.or.jp)）。

## ● 臓器・組織提供

臓器・組織提供とは、脳死や心停止による死亡のあとに、自分の臓器や組織（角膜など）を、必要としている患者のために提供する行為です。ただし、**臓器・組織提供を最終的に実行するのは家族です**。故人の遺志は最大限尊重されるべきですが、家族の意思を無視して行なわれるべきものではありません。

故人が臓器や組織の提供を希望していた場合、そのことを医師や病院のスタッフに伝えてください。また、故人のそうした希望を自分が知っているのは、次のいずれかの理由からであることを、説明してください。

- 生前に本人から臓器・組織提供を希望していると聞いていた
- 故人の健康保険証、運転免許証、臓器提供意思表示カード、アイバンク登録票などに、臓器・組織提供の意思表示があった
- エンディングノートなどに臓器・組織提供を希望すると書いてあった

- 日本臓器移植ネットワークの臓器提供意思登録サイトで、故人が臓器提供の意思表示（登録）をしているのを知っていた

亡くなった方が臓器・組織提供を希望していたことを、病院や関係団体などから知らされて、はじめて知ることもあります。そのような場合でも、臓器・組織の提供には、医師や移植コーディネーターによる家族への説明と、家族からの同意が必要です。

臓器・組織移植に関する問い合わせや詳細：日本臓器移植ネットワーク（0120-78-1069・03-3502-2071、[www.jotnw.or.jp](http://www.jotnw.or.jp)）、長野県アイバンク・臓器移植推進協会（026-226-1516、[www.nagano-eyebank.jp](http://www.nagano-eyebank.jp)）。







## 葬儀の準備・費用

葬儀について、「単なる形式だからやらない」、「お金がもったいないからしない」という意見があります。一方で、葬儀は「故人を偲び、大切な人を亡くした悲しみを表したり分かちあったりできる、大切な場だと思う」という意見も多くあります。葬儀について考えるとき、葬儀が死別後の人びとの気もちにあたえる影響について、ぜひ考えてみてください。

葬儀をすることになると、とにかくあわててしまいがちです。たしかに時間は限られていますが、**できるだけあわてず、じっくり準備を進めましょう。**また、**どのような形式で故人を送るにしても、事前に関係者のあいだでよくよく話しあってください。**そうしないと、あとで後悔したり、もめごとになったりしかねません。

葬儀では、親族、僧侶（宗教者）、葬祭業者など多くの関係者とのやり取りや、やらなければならないさまざまな手続きがあります。こうした中で、**関係者が対等にお互いを尊重しあいながら、故人の生前の希望や家族の思いをできるだけかたちにしていくこと**が、のこされた人びとの悲しみを和らげると、私たちは考えます。

## ● 葬儀の準備

### 1. かたちを決める

- 葬儀をどのようなかたちにするのか決めてください。仏式、キリスト教式、神道式、それ以外のかたちでしょうか。また、親族や友人知人をまねく一般的な葬儀のほか、家族葬や自由葬など、今はさまざまなかたちがあります。関係者でよく相談して決めてください。
- 亡くなった方は、生前ご自身の葬儀について、なにか要望や具体的指示を残していませんか。たとえば、生前予約（契約）をしていませんか。また、遺言書やエンディングノートなどがないか、確認してみてください。

できるだけ故人の遺志を尊重しつつ、実際に葬儀を行なう自分たちの希望も述べあい、よく相談して方針を決めることが、よい葬儀につながります。

### 2. 連絡する

- 仏式で葬儀を行なうと決めている、菩提寺がわかる、といった場合は、まず僧侶に連絡してください。
- 葬祭業者にもすぐに連絡してください。（葬祭業者に頼まずに、

自分で葬儀を計画することもできます。ただ、いざ葬儀となると、いろいろなことを自分たちで決めて、実行しなくてはなりません。関係者でよく相談しておく必要があります。)

- 大切な人が亡くなったことを、親族や友人知人などに知らせましょう。地域の人びとに知らせたい場合、死亡広告を地域の新聞に載せる方法もあります。詳しくは、新聞各社にお問い合わせください。

### 3. 流れを確認する

- 葬儀の流れを、葬祭業者など関係者とよく確認してください。(たとえば、<sup>こつそう</sup>骨葬(通夜→火葬→葬儀)なのか、ご遺体葬(通夜→葬儀→火葬)なのか、など。)

### 4. 役割分担を決める

- 葬儀における役割分担を、関係者でよく話しあって決めてください。僧侶や葬祭業者とのやり取り、費用の計算や支払い、喪主など、さまざまな仕事があります。

役割分担を決めるうえで大事なのは、関係者が対等にお互いの気持ちを尊重しあうことです。もし難しい、もめそうだというときは、僧侶(宗教者)や葬祭業者などに相談してみてください。

## ● 葬儀費用

### 葬祭業者とのやり取り

- 葬儀費用は、葬祭業者やプラン（サービス内容）によってさまざまです。複数の業者に問いあわせてみるとよいでしょう。
- 葬祭業者に、費用とサービス内容をしっかりと説明するよう、求めてください。また、費用の詳細がもれなく書かれた見積書を事前に必ずもらい、よく確認してください。少しでもわからないこと、納得がいけないことがあれば、業者にしっかり確認してください。不審に思ったりトラブルが起きたりしたら、消費者センター（0570-064-370）などに相談してください。

### 葬儀費用に関する確認

- 亡くなった方が、葬儀費用を支払っていませんか？

故人が葬祭業者などと生前に契約し、葬儀費用を積み立てて支払いを済ませていることがあります。また、故人の生命保険に、葬儀費用の支払いが含まれていることもあります。生命保険は請求期限がありますので、早めに契約先の機関に問いあわせてみてください。

- 葬儀費用を支払えるほどの預金を、亡くなった方がのこしていませんか？

故人の銀行口座を確認してみてください。なお、銀行は口座名義人の死亡を知ると、相続預金の確定をするために、口座を凍結します。ただし、銀行が求める書類をそろえて手続きすれば、葬儀費用は払い戻してもらえます。詳しくは各金融機関におたずねください。

## 葬儀費用が支払えないとき

葬儀費用が十分に支払えないときは、お住まいの市町村の役所や、お近くの福祉事務所にまず相談してください。

- 申請すれば、健康保険や後期高齢者医療などの公的な医療保険から、また場合によっては労災保険から、一定額の葬儀費用が支給されます。
- 生活保護を受けている方は、申請により葬祭扶助を受けられます。
- 低所得世帯、障害者世帯、高齢者世帯の方は、葬儀費用を借りることができます。詳しくは、お住まいの市町村の社会福祉協議会におたずねください。
- 以上の申請を希望する場合、なるべく早く葬祭業者にそのことをお伝えください。



## 死亡届などの手続き

大切な人を亡くして深く悲しんでいるとき、これから説明する手続きは、とても一人ではこなせないかもしれません。そんなときには、親族、友人、隣人、葬祭業者、支援団体などに、ぜひ手伝ってもらってください。

### 死亡届

#### 1. 医師から死亡診断書を受けとる

- ふつうは大切な人が亡くなったその日に、医師が死亡診断書を発行してくれます。ただし、死因を病院などで詳しく調べなければならぬ場合、死体検案書が発行されるまで、しばらく時間がかかることがあります。

#### 2. 死亡診断書の内容を確認する

- 医師から死亡診断書を受けとったら、内容を確認しましょう。もし少しでもわからないことがあれば、医師に確認し説明してもらいましょう。こうした確認は、役所に死亡届を出すまえに行ないましょう。

### 3. 死亡届に必要な事項を記入する

- 死亡診断書の内容を確認したら、死亡届の欄に必要な事項を記入します。署名と押印も忘れないでください。

### 4. 死亡届を役所に出す

- 時期：死亡の事実を知った日から7日以内に役所に出してください。原則年中24時間いつでも出せますが、支所などでは受付時間が限られていることもあります。
- 届出先：亡くなった場所、亡くなった方の本籍地、届出人の住所地など、いずれかの役所に提出します。窓口は市町村によって違いますので、役所できいてください。
- 届出人：親族や同居人などの届出人が署名・押印していれば、第三者(葬祭業者など)が死亡届を役所に出してもかまいません。

### 5. 火葬（埋葬）許可証を受けとる

- 死亡届が受理されると、その場で火葬（埋葬）許可証が発行されます。必ず受けとって、届け出た内容とあっているか、役所の印が押してあるかを確認してください。なにも不備がなければ、火葬場の使用申請の手続きのときまで、なくさないように保管してください。

## 注意点

- 葬祭業者に、死亡届の提出と火葬（埋葬）許可証の受けとりを依頼する場合、印鑑をあずける必要があります。同時に、火葬料を渡しておく必要もあります。葬儀プランの中に、こうした代行サービスが含まれていることがあるので、確認してください。
- 亡くなった方の死因に事件性がないか、警察（検視官）が調べることがあります。その場合、死亡診断書や死体検案書ではなく、検視調書が発行されます。
- 死亡診断書や死体検案書の発行には料金がかかります。病院ごとに料金が異なり、健康保険は適用されません。また、死体検案書は死亡診断書よりも多くの費用がかかります。詳しくは各病院にお問い合わせください。
- あらかじめ死亡診断書のコピーをとっておきましょう。国民健康保険の葬祭費や健康保険の埋葬料・埋葬費の請求、民間の生命保険の請求には、死亡診断書（のコピー）が必要です。  
ただし、遺族年金の受けとり手続きや、郵便局の簡易保険の受けとり手続き（条件つき）を行なう場合のみ、役所で死亡診



断書の写し（記載事項証明書）を発行してもらえます。

- 故人の銀行口座に関する手続きには、死亡診断書よりも戸籍謄本（除籍・改製原戸籍）などが必要になります。手続きに必要な書類は金融機関によって違いますので、各機関にお問い合わせください。

## 年金

- 亡くなった方が生前に老齢年金を受け取っていた場合、年金事務所に「年金受給権者死亡届（報告書）」を出してください。（この手続きは省けることもあります。）
- 配偶者を亡くした場合、遺族年金や死亡一時金を申請できることがあります。内縁関係の場合でも、生計維持関係などの条件を満たしていれば、配偶者には遺族年金などを受ける資格があります。詳しくは、松本年金事務所（0263-32-5821）や日本年金機構（[www.nenkin.go.jp](http://www.nenkin.go.jp)）で、確認してください。

## 税金

- 配偶者（内縁関係を除く）を亡くした場合、住民税の寡婦（寡夫）控除を申請できます。詳しくは、お住まいの市町村の役所にお問い合わせください。

## 保険証

- 亡くなった方の健康保険や介護保険の保険証は、死後 14 日以内に返還しましょう。返還先は、各保険証に記されている保険者です。（たとえば、松本市発行の国民健康保険や介護保険の保険証は、松本市に返還します。）詳しくは、各保険者にお問い合わせください。

## 世帯主変更

- 亡くなった方が世帯主であった場合、死後 14 日以内に、世帯主変更の手続きを、お住まいの市町村で行なってください。

## 質問や相談をしたいときの連絡先

大切な人を亡くしたとき、とても不安になったり、わからないことがたくさん出てきたりするものです。質問や相談をしたいとき、話を聞いてほしいとき、もっと情報がほしいときは、この冊子の裏表紙に名前と連絡先が書いてある場合、直接その人に問いあわせてみてください。

また、次頁以降に、助けになるかもしれない、さまざまな団体をあげますので、そちらに問いあわせることもできます。中信地方のものを中心に、ほかの地方のものも含まれています。自分にあうものを探してみてください。



## 死別に関するさまざまな支援

- ケア集団ハートビート

生活上のさまざまな困難を抱える人びとに対して、地域社会に根ざした「生老病死のトータルケア」の提供を目指す、市民活動団体です。

ファックス：0263-32-1494

メール：hbshinshu@gmail.com

代表者：飯島恵道

- 子どもを亡くした親の会・たんぽぽの会

子どもを亡くした親たちの自助グループです。同じ体験をもつ者同士、安心して気持ちを話せる場を提供する会を、年に4回開いています。

電話：0263-58-4417 (代)

ファックス：0263-58-3643 (代)

メール：yamakei@anc-tv.ne.jp

代表者：山下恵子

- 松本あすなろの会（中信地域自死遺族交流会）

自死で大切な人を喪うという同じ体験をされた方々と、安心して胸の内を語れる会です。匿名で参加できます。

電話：0263-40-1938

支援機関：松本保健福祉事務所・長野県精神保健福祉センター

- **いのちのきずな松本（松本市自殺予防専用相談）**

自殺に関する相談を専門相談員が受けています。相談は電話か対面により、匿名で受け付けています。

電話：0263-34-3600（午前9時～午後5時15分）

場所：松本市役所東庁舎4階

- **社会福祉法人 長野いのちの電話・松本**

悩みがある、孤独だ、不安を感じる、生きる目標が見えない、心が疲れている……といった人びとに、電話での対話を通して共に考え、感じ、援助する社会福祉法人です。相談は匿名で受け付けています。

電話：0263-29-1414（午前11時～午後10時）

- **生と死を考える会全国協議会**

死を考えることで、今日をより良く生きようとする人たちの集まりです。全国組織で、信州では「伊那谷・生と死を考える会」と「上田・生と死を考える会」があります。各会の連絡先は、以下の事務局までお問い合わせください。

電話／ファックス：078-805-5306

メール：seitoshi@portnet.ne.jp

- **犯罪被害者遺族の会「虹」**

犯罪や交通事故で家族を失った長野県内在住遺族の会です。

電話：026-295-9925（事務局・芝波田和子）

代表者：大塚清美

- **ほほえみネットワーク・グリーフサポート**

夫・妻との死別を乗り越えるケアとサポートを行なっている団体です。

電話：03-5261-1237

メール：[support@hohoemi-network.org](mailto:support@hohoemi-network.org)



## 生活・人生に関する相談や助言

- **特定非営利活動法人 ユニオンサポートセンター**

遺産分割、年金、医療事故、メンタルヘルス、労災、損害賠償、交通事故など、生活・労働に関してお困りの方のために、松本市で無料相談を行なっています。

電話：0263-39-0021

ファックス：0263-33-6000

メール：ape03602@go.tvm.ne.jp

- **法テラス長野**

相続、事故・損害賠償、親族間のもめごと、借金など、法的問題を抱えたとき、解決への道案内をするために国が設立した総合案内所です。

電話：0570-078374・050-3383-5415

- **認定 NPO 法人 長野犯罪被害者支援センター**

犯罪被害者および遺族やその関係者などに対して、電話相談や面接相談を通じて、抱えもつ悩みの解決や心のケアなどに当たるとともに、法廷への付添いや犯罪被害者等給付金受給申請の補助などの支援事業を行なっています。

電話：0263-73-0783(中信相談室)・026-233-7830(事務局)

- **NPO 法人 ライフデザインセンター（松本事務所）**

自分らしい人生の最期を設計し、現在をより良く生きようとする方々のお手伝いをする NPO 法人です。

電話／ファックス：0263-46-2020

メール：life\_m@mhl.janis.or.jp

- **一般社団法人 よりそいホットライン  
（社会的包摂サポートセンター）**

どんな人のどんな悩みにもよりそって一緒に解決する方法を探す 24 時間通話無料の電話相談サービスです。

電話：0120-279-338（全国共通）







この冊子をお渡ししたのは、\_\_\_\_\_です。

もっと情報がほしい方、ご質問やご相談がある方、もっとお話し  
したい方は、

[電話・ファックス・メール]\_\_\_\_\_まで  
ご連絡ください。

初 版：2014年5月29日

2 版：2015年6月28日

作 成：ケア集団ハートビート

監 修：信州大学医学部准教授 山崎 浩司

絵 : 大塚 佳織・Chiharu



この冊子はホームページ([hbshinshu.jp](http://hbshinshu.jp))でもご覧いただけます。冊子に関する  
ご意見やご質問は、メール([hbshinshu@gmail.com](mailto:hbshinshu@gmail.com))またはファックス  
(0263-32-1494)でお寄せください。

この冊子は、スコットランド国民保健サービス (NHS Scotland) が発行し  
ているWhen someone has died: information for you  
([hris.org.uk/resources/died-pdf/](http://hris.org.uk/resources/died-pdf/)) という冊子の和訳が、もとになって  
います。長野県中信地方の社会的・文化的状況や、地域で活用できる情報  
を踏まえて、大幅に書きなおして作りました。

この冊子は、公益財団法人上廣倫理財団の研究助成により作成されました。