TEL 0173-34-2108

青森県五所川原保健所＊健康増進課　〒037-0056　五所川原市末広町14

大切な方を亡くされたあなたへ

目　次

1．深いかなしみのなかにおられるあなたに聞いていただきたいことがあります　・・・・1

2．悲嘆（グリーフ）の反応　・・・・・・・・・・・・・・・2

3．あなたのストレスの状態はどうでしょうか　・・・・・3

4．ご遺族が行うこととなる諸手続き　・・・・・・・・・・5

5．管内相談窓口に関する情報　・・・・・・・・・・・・・9

深いかなしみのなかにおられるあなたに聞いていただきたいことがあります・・

死別によって大切な方を失うと、人は深いかなしみを感じます。この深いかなしみを悲嘆（ひたん）（グリーフ）と言います。

悲嘆（ひたん）は、死別に対する自然で正常な情緒的反応で、ごく当然な人間の感性です。健康的だからこそ起きる反応ですが、落胆したり、抑うつ的になったりするだけでなく、様々な心理的、身体的な反応があり、一人一人異なるものです。

悲嘆（ひたん）は、いくつかの段階を経て、やがてかなしみを乗り超えていきますが、かなしみが引き金となって、様々な不調をもたらしたり、人によっては、強い苦痛や予想を超えるような感情の揺さぶりに苦しむことがあります。つらい症状が長引くときは、相談機関や医療機関に相談してみることも必要です。

深いかなしみに効く薬はありませんが、誰かに話したり、相談したりすることで、こころが楽になることがあります。

あなたの胸の内を相談してみませんか・・・

悲嘆（グリーフ）の反応

大切な人を亡くしてしまったとき、私たちのこころと体にこのような変化がおこります。

こころに起こること	感情の麻痺、怒り、孤独、さびしさ、やるせなさ、罪悪感、自責感、無力感など
体に起こること	睡眠障害、食欲障害、体力低下、健康感の低下、疲労感、頭痛、肩こり、めまい、動悸、胃腸不調、便秘、下痢、血圧上昇、体重減少、腰痛、背部痛など
日常生活や行動の変化	ぼんやりする、涙があふれてくる、落ち着きが無くなる、より動き回って仕事をしようとする

あなたのストレスの状態はどうでしょうか・・・

ご自分が、どのようなストレスに向き合っているのかに気づいたり、心の負荷を思いやったりすることが大切なことです。次の頁の「日本人のストレス点数表」は、日常のストレスについて、それぞれの出来事と、そのストレスの強さが点数化されているものです。

あなたが、過去１年以内に体験したストレスの点数を合計してみましょう。

あなたは、無理にがんばってはいませんか・・？

「最後のわら一本」

ということわざがあります。

わら一本載せられたラクダが、倒れこんでしまった・・

砂漠で頑丈なラクダに荷物をどんどん背負わせて旅している。もうこれ以上は耐えられないという限界にきてしまうと、最後にたった一本のわらを載せただけで、ラクダは倒れ込んでしまう。限界を超えた状況では、ほんの些細なことが大変なことを引き起こす原因となるという戒めの言葉です。

参考資料：「教育関係者のためのゲートキーパー手帳」北海道保健福祉部福祉局障がい者保健福祉課

日本人のストレス点数表

ストレス点数表		
位	ストレッサー	数
1	配偶者の死	83
2	会社の倒産	74
3	親族の死	73
4	離婚	72
5	夫婦の別居	67
6	会社を変わる	64
7	自分の病気やけが	62
8	多忙による心身の過労	62
9	300万円以上の借金	61
10	仕事上のミス	61
11	転職	61
12	単身赴任	60
13	左遷	60
14	家族の健康や行動の大きな変化	59
15	会社の立て直し	59
16	友人の死	59
17	会社が吸収合併される	59
18	収入の減少	58
19	人事異動	58
20	労働条件の大きな変化	55
21	配置転換	54
22	同僚との人間関係	53
23	法律的トラブル	52
24	300万円以下の借金	51
25	上司とのトラブル	51
26	抜てきに伴う配置転換	51
27	息子や娘が家を離れる	50
28	結婚	50
29	性的問題・障害	49
30	夫婦げんか	48
31	新しい家族が増える	47
32	睡眠習慣の大きな変化	47
33	同僚とのトラブル	47
34	引越し	47
35	住宅ローン	47
36	子供の受験勉強	46
37	妊娠	44
38	顧客との人間関係	44
39	仕事のペース、活動の減少	44
40	定年退職	44
41	部下とのトラブル	43
42	仕事に打ち込む	43
43	住宅環境の大きな変化	42
44	課員が減る	42
45	社会活動の大きな変化	42
46	職場のOA化	42
47	団らんする家族のメンバーの変化	41
48	子供が新しい学校へ変わる	41
49	軽度の法律違反	41
50	同僚の昇進・昇格	40
51	技術革新の進歩	40
52	仕事のペース・活動の増加	40
53	自分の昇進・昇格	40
54	妻（夫）が仕事を辞める	40
55	職場関係者に仕事の予算がつかない	38
56	自己の習慣の変化	38
57	個人的成功	38
58	妻（夫）が仕事を始める	38
59	食習慣の大きな変化	37
60	レクリエーションの減少	37
61	職場関係者に仕事の予算がつく	35
62	長期休暇	35
63	課員が増える	32
64	レクリエーションの増加	28
65	収入の増加	25

ストレス点数の評価

過去１年以内に体験したストレス点数の合計点	翌年に健康障害が生じる危険性
150点未満	30%
150～299点	50%
300点以上	80%

（夏目誠・大阪樟蔭女子大学教授提供）

自己採点**150点以上**は、強いストレスに要注意の状態です。

出典：「ライフイベント法とストレス度測定」夏目誠・村田弘（1993）公衆衛生研究

ご遺族が行うこととなる諸手続き

大切な方を亡くした後、ご遺族が行うこととなる諸手続があります。その主なものを記載しています。

必要な手続きは人によって異なりますので、『亡くなった後に行う手続きチェックリスト』を参考にされて、わからないことは申請先に電話などで一度確認されることをおすすめします。

- 死亡届、
  火葬許可申請書・・・市町役場
- 年金受給停止、
  遺族年金の受給・・・市町役場または年金事務所、年金相談センター
- 葬祭費の申請・・・市町役場または年金事務所、年金相談センター
- 所得税、
  相続税の手続き・・・税務署へ
- 預貯金の相続
  または名義変更・・・銀行、郵便局へ
- 勤務先、学校への連絡

出典：大切な方を自死で亡くされたあなたへ，
札幌こころのセンター

＊上記はあくまでも一般的な手続きです。期限があるものもあります。詳しくは、市町役場にご相談ください。市町役場の連絡先は『管内市町相談窓口一覧表』（10ページ）をご覧ください。

＊公的貸付制度や就学援助等については、市町役場にご相談ください。

亡くなった後に行う手続きチェックリスト

手　続　き	届　け　先	期　限	該当	完了
死亡届	市町役場	7日以内		
生命保険	生命保険会社	3年以内		
入院保険金	保険会社			
簡易保険	郵便局			
医療費控除の還付請求	税務署			
国民健康保険資格喪失届	市町役場	14日以内		
年金受給停止手続き	市町役場又は全国健康保険協会県支部	10日以内		
介護保険の資格喪失届	市町役場	14日以内		
葬祭費（国民健康保険加入）	市町役場	2年以内		
葬祭費（健康保険加入）	全国健康保険協会県支部	2年以内		
遺族年金等（国民年金加入）	市町役場	5年以内		
遺族年金等 （厚生年金、共済年金加入）	年金事務所または 各共済組合	5年以内		
高額療養費の手続き （健康保険加入）	全国健康保険協会県支部			
医療費控除の手続き	税務署	4ヶ月以内		
相続税の申告	税務署			
所得税の準確定申告	税務署	4ヶ月以内		

名義変更手続き届	届　け　先	期　限	該当	完了
世帯主の変更	市町役場	14日以内		
賃貸住宅・借地権・借家権	家主			

家屋の火災保険（名義変更）	損保会社			
自動車保険（自賠責･任意保険）	損保会社			
公共料金	電気・ガス・水道会社			
口座自動引落	個々の会社			
電話加入権	電話会社			
保証金	保証金の預け先			
各種免許・届出	管轄官庁			
株券・債権（遺産相続後）	証券会社・発行法人			
不動産の名義変更（遺産相続後）	法務局			
預貯金の口座（遺産相続後）	金融機関			
ゴルフ会員権（遺産相続後）	所属ゴルフ場			
自動車（遺産相続後）	陸運局事務所			
自動車納税義務者	陸運局事務所			
NHK受信料契約者 （名義変更）	NHK			

やめる手続き	届　け　先	期　限	該当	完了
クレジットカード	カード会社			
携帯電話	各電話会社			
運転免許証の返却	公安委員会			
キャッシュカード	金融機関			
リース・レンタル契約	各会社			
パスポートの返却	都道府県の旅券窓口			
パソコンのプロバイダーの解約	事業会社の各営業所			
各種会員	各種関係機関			

裁　判　関　係	届　け　先	期　限	該当	完了
遺言書の検認･開封	弁護士・司法書士			
相続放棄等の申し立て	弁護士・司法書士			
分割協議の調停・審判、 裁判外協議	弁護士			
遺留分減殺請求	弁護士			

登　記　関　係	届　け　先	期限	該当	完了
不動産相続（名義変更）登記	司法書士			
所有権保存登記	司法書士			
建物表示（滅失）登記	土地家屋調査士			
土地分割登記	土地家屋調査士			
法人役員変更登記	司法書士			
不要不動産の売却処分	宅建業者			

ご留意いただきたいこと

条例等が改正される場合がありますので、必要書類等に関しては、事前に各関係窓口に電話で確認を行ってください。

戸籍謄本や住民票などは、各種手続きの際に必要となる場合がありますので、一度に揃えておくと便利です。

出典：長崎県自殺総合対策相談対応のための手引き集「自死遺族相談支援用手引き」

管内相談窓口に関する情報

西北地域こころの相談窓口一覧表（平成28年２月現在）より抜粋

≪管内市町相談窓口≫

相談内容 市町名	多重債務、消費生活等の苦情相談	生活保護 福祉サービス等の相談	生活、福祉の心配、困りごと相談	高齢者の介護等に関する相談	こころの悩み、病気等の相談 どこに相談していいかわからない
五所川原市	五所川原市 消費生活センター 0173-33-1626	保護福祉課 家庭福祉課 代表 0173-35-2111	生活困窮者 自立相談支援 窓口相談専用 0173-35-2166 五所川原市 社会福祉協議会 なんでも相談所 0173-39-1212	地域包括支援 センター 0173-38-3939 介護福祉課 代表 0173-35-2111	健康推進課 代表 0173-35-2111
つがる市	商工観光課 代表 0173-42-2111	保護課 0173-42-2822 福祉課 0173-42-2175	つがる市社会福祉協議会 0173-42-4660	介護課 0173-42-1113 地域包括支援 センター 0173-69-7117	健康推進課 0173-42-2044 市民課 代表 0173-42-2111
鰺ヶ沢町	福祉衛生課 代表 0173-72-2111	福祉衛生課 代表 0173-72-2111	鰺ヶ沢町社会福祉協議会 0173-82-1602	地域包括支援 センター 代表 0173-72-2111	健康ほけん課 健康推進班 代表 0173-72-2111
深浦町	町民課 代表 0173-74-2111	福祉課 地域包括支援 センター 0173-74-2111	深浦町社会福祉協議会 0173-74-3111	地域包括支援 センター 0173-76-2042	地域包括ｹｱｾﾝﾀｰ 0173-74-2111
鶴田町	町民生活課 代表 0173-22-2111	町民生活課 代表 0173-22-2111	鶴田町社会福祉協議会 0173-22-3394	地域包括支援 センター 0173-22-3918	健康保険課 代表 0173-22-2111
中泊町	総務課 代表 0173-57-2111	福祉課 代表 0173-57-2111	中泊町社会福祉協議会 0173-57-4841	地域包括支援 センター 0173-57-3601	町民課　代表 0173-57-2111 中里保健センター 0173-57-3920 小泊保健センター 0173-64-3748

≪心の悩み、病気に関すること≫

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等	備　　考
こころの悩み、病気等の相談	市町保健担当課	管内市町相談窓口一覧表参照		
眠れない、ひどく落ち込む、これ、うつ?の相談	青森県立精神保健福祉センター　こころの電話	017-787-3957 017-787-3958	9:00～16:00	
	五所川原保健所 （健康増進課）	0173-34-2108	8:30～17:15	
死にたいくらいつらい	あおもりいのちの電話	0172-33-7830	12:00～21:00	
	青森県民のための自殺予防フリーダイヤル	0120-063-556	毎月1日12:00～21:00	
	フリーダイヤル 自殺予防いのちの電話	0120-738-556	毎月10日8:00～翌日8:00	
誰かに話を聴いてほしい	NPO法人ほほえみの会 傾聴サロン 『ココロがかるくなるしゃべり場』	0173-26-6797	五所川原市中央公民館 毎月第2、第4月曜日 13:30～15:30 申し込み不要	
	つがる市 精神保健福祉 ボランティア 「エールの会」	0173-42-2044 つがる市健康推進課	つがる市保健師と連携をとって、つがる市が行っている『ふれあい教室』と、一緒に開いている『おしゃべりサロン』 日にち、時間は担当保健師にお問合せください。	
	鶴田町 傾聴ボランティア 「つるりんの会」 傾聴サロン	0173-22-2111 鶴田町健康保険課 健康長寿班	毎月第1・3月曜日（祝日はお休み） 13:00～15:00 場所は鶴遊館　栄養指導室 申し込み不要	

≪どこに相談していいかわからない≫

相談窓口	電話番号	受付時間等	備　　考
市町保健担当課	管内市町相談窓口一覧表参照		

≪福祉関係≫

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等	備　　考
生活保護、福祉サービス等の相談	市町福祉担当課	管内市町村相談窓口一覧表参照		
	西北地方福祉事務所	0173-35-2156	8:30～17:15	
生活、福祉の心配、困りごと相談	市町社会福祉協議会	管内市町村相談窓口一覧表参照		
高齢者の介護等に関する相談	市町地域包括支援センター	管内市町村相談窓口一覧表参照		

≪借金・債務・法的トラブル等関係≫

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間等	備　　考
債務整理相談 不動産･相続･会社登記、裁判相談	青森県司法書士会 総合相談センター	0120-940-230	平日 10:00～16:00	事前電話 予約制
借金（多重債務）相談、消費生活の苦情等の相談	青森県消費生活 センター	017-722-3343	平日 9:00～17:30 土日祝日 10:00～16:00	
一般相談 （多重債務含む）	青森県弁護士会	017-777-7285	＜受付時間＞ 平日 9:00～17:00	
	弘前支部 （相談受付窓）	0172-33-7834	＜受付時間＞ 平日9:00～17:00 ＜相談日＞ 当日正午までの受付で、当日午後3～5時に相談可。 （先着2組）相談日時調整可。	予約時点での担当弁護士の法律事務所（弘前市または五所川原市）での相談。
	日本司法支援 センター 青森地方事務所 （法テラス青森）	050-3383-5552	平日 9:00～17:00	法的トラブルに関する情報提供、無料法律相談、弁護士・司法書士費用の立替え
	五所川原会場 （定例相談）		月３回（第1・2・3木）13:00～16:00	
	電話相談 （情報提供） （法テラス・サポートダイヤル）	0570-07-8374	平日9:00～21:00 土曜9:00～17:00	
	法テラス 鰺ヶ沢法律事務所	050-3383-8369	平日 9:00～17:00	法律相談 事前予約制
	青森りんごの会 (青森多重債務被害等をなくす会)	080-6057-3792	平日 9:00～17:00	
債務整理に関する手続案内	青森地方裁判所 五所川原支部	0173-34-2927	平日 8:30～17:00	
	青森地方裁判所 弘前支部	0172-32-4321	平日 8:30～17:00	
多重債務、消費生活等の苦情相談	市町担当課	管内市町相談窓口一覧表参照		

MEMO

引用文献・参考文献等

●長崎県自殺総合対策相談対応のための手引き集「自死遺族相談支援用手引き」
平成20年9月　長崎県自殺対策専門委員会

●「教育関係者のためのゲートキーパー手帳」
北海道保健福祉部福祉局障がい者保健福祉課精神障がい・発達支援グループ

●夏目誠・村田弘(1993). ライフイベント法とストレス度測定. 公衆衛生研究. 42(3) 402−412

●大切な方を自死で亡くされたあなたへ
札幌こころのセンター（札幌市精神保健福祉センター）

●大切な人をなくされたあなたに…北海道立精神保健福祉センター

●災害時こころの情報センターホームページ…国立精神・神経医療研究センター
http://saigai-kokoro.ncnp.go.jp/document/medical_perspnnel04_7.html

●日本グリーフケア協会ホームページ…日本グリーフケア協会
http://www.grief-care.org/about/

※この手帖があなたのグリーフワークに役立ちますよう願っています

大切な方を亡くされたあなたへ

平成28年3月1日発行

青森県五所川原保健所

〒037-0056　五所川原市末広町14

Tel　0173-34-2108　Fax 0173-34-7516