



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

# 自死遺族への相談支援の方法



長崎県自殺対策専門委員会

# 目 次

(ページ)

<b>I. はじめに</b> .....	<b>1</b>
<b>II. 相談窓口での対応</b> .....	<b>2</b>
相談者の訴え .....	<b>2</b>
遺族の心理 .....	<b>2</b>
窓口での対応・助言の実際 .....	<b>3</b>
専門機関への紹介 .....	<b>5</b>
<b>III. 参考資料</b> .....	<b>6</b>
自死遺族のための自助グループ .....	<b>6</b>
ご遺族が行うこととなる諸手続き .....	<b>6</b>
亡くなった後に行う手続きチェックリスト .....	<b>10</b>
公的貸付制度 .....	<b>11</b>
就学援助 .....	<b>12</b>
奨学金制度 .....	<b>13</b>

# I . はじめに

本手引きは、各種相談窓口の担当者など、自死遺族と接点を持つ可能性のある関係者が、遺族の心理に十分な配慮をしながら適切に対応すると同時に、遺族が抱えている様々な問題に関して専門家に確実につなげる方法を示したものである。

一人の人間が自殺あるいは自殺未遂をすると、その周囲にいる5～6人以上が深刻な心理的影響を受けると言われている。自殺は予測ができない突然の死であることに加えて、自殺に言及することそのものに対するタブー、自殺の要因に関する様々な誤解や偏見があるため、遺族は深く傷つき、より複雑な感情や思いを抱くことになる。自分の家族が自殺したこと自体を周囲の人に話せずに一人で苦しみ、地域・社会から孤立してしまっている遺族も多く、また、周囲の人たちの不用意な言葉や態度によってさらに傷つく、いわゆる“二次被害”を受けることも少なくない。

本手引きには、自死遺族と接点を持った者がその遺族へ対応するにあたって知っておくべき情報が示されている。

具体的には、自死遺族の心理や起こりうる反応、対応上の留意点、各種専門家への相談の手順、家族が亡くなった後の諸手続の方法、活用できる生活支援制度等である。

各相談窓口において、相談者が遺族であることが判明した場合は、よりていねいな対応を心がけ、二次被害を与えることなく、必要な情報を提供しながら、そっと寄り添うという態度で相談者を応援していくことが必要である。

本手引きが、一人でも多くの自死遺族支援に役立つことを期待したい。

## II. 相談窓口での対応

### 【相談者の訴え】

相談者が、最初から遺族であることを打ち明けるケースは少ない。

話を聞いていく中で、遺族であることが突然判明することも多い。

ただし、遺族であることを探ろうとしたり、抱いている気持ちや感情を無理に聞き出すことは二次被害になる恐れがあるため、そのような事は絶対に行ってはならない。

### 【遺族の心理】

自殺がおこると、周囲の人々は強烈な心理的打撃を受ける。「自殺なんて信じられない」、「どうして私に相談してくれなかったのか」、「なぜ防ぐことができなかったのだろう」といったさまざまな思いが遺族の心にしばしば浮かんでくる。

自死遺族支援において、「自死遺族が抱える“痛み”はきわめて人間的なものであり、それぞれに個性があること」を理解することが大切である。人によって経験や感情が個性的であるように、大切な家族を自殺で亡くしたときに人が抱く“痛み”にも当然個性がある。

自死遺族への対応を始めるにあたっては、彼らが以下に示したような複雑で様々な感情を抱いていることを理解しておくことが重要である。

自死遺族の心理

当時のことを覚えていない

勝手に死ぬなんて卑怯だ

あの時気づいていれば、私のせいで自殺したんだ

私だけ生きて楽しい思いをして申し訳ない

が自殺したなんて知られたくないし言えない

いつか私も自殺してしまうのかな

強烈な嘆き・何で自殺したの？

自殺したなんてウソでしょ

のせいで父は自殺したのだ、あいつが原因だ

正直ホッとした安心した

疑問 / 愕然	否認	他罰感	安心 / 救済
不安	羞恥	罪悪感	自責の念
怒り	離人感		など

## 【窓口での対応・助言の実際】

故人が亡くなってからの期間や、相談者自身や家族全体が抱えている問題等によって、遺族のおかれている状況は異なってくる。相談者のニーズに一致しない対応や侵入的な介入は二次被害を与える可能性もあるので、より慎重な対応が求められる。

重要視されるのは、直接的な支援の開始ではなく、以下に示したように、遺族の心理や反応を十分に理解した上での対応と、相談者自身が“必要と感じた時に利用できる”適切かつ有用な情報を提供することである。

### 《 対応上の留意点 》

#### 安易な励ましや慰めはしない

「頑張って」と励ましたり、「これであの人も楽になったと思うよ」など安易な慰めは決してしないこと。遺族の多くは、頑張りたくても頑張れない状態に置かれているし、安易な慰めは自責の念を強めることもある。

#### 原因追求や非難はしない

「どうしてくい止められなかったのか」といった原因追及の言動は決してしないこと。このような言動は、遺族への非難のメッセージとなり、抑うつ状態を悪化させる場合もある。

#### “判断を交えない態度”に徹する

「私にはどうしたらいいかわからないが、どうしたらあなたの助けになりますか」という“判断を交えない態度”に徹する。「こうすべきである」といった考えや意見の押し付け、支援の押し売りは避けること。

#### “ただ寄り添う”という姿勢を大事にする

自殺の直後などは、「何も話したくない」、「どうすれば良いのかわからない」といった状況にある事も多い。このような場合、無理に話をさせようとしたり、何とか癒そうとするのではなく、その人の気持ちにそっと寄り添う姿勢が大切となる。ただ近くに寄り添うことで孤立から開放されることもあるのである。

### 《 提供すべき情報 》

#### 遺族の心理や反応に関する情報（p2【遺族の心理】、p4“記念日反応”参照）

大切な人を自死で亡くす体験をした時に起こる、さまざまな心や身体の変化は“特別の事態に対する正常な反応”であることを説明する。

#### 遺族が行うこととなる諸手続きに関する情報（III.参考資料 p6～9参照）

死亡届や埋葬手続き、名義変更等々、残された遺族が悲しみに浸る間もなく行わなければならない様々な手続きがある。

混乱している遺族にとっては、必要な手続きについての情報は極めて有用なものである。手続き漏れがないよう、“亡くなった後に行う手続きチェックリスト”(p10)をコピーして渡してもよい。

#### 遺族の自助グループに関する情報（III.参考資料 p6参照）

遺族が回復していく過程で、同じ悩みや問題を抱える自助グループへの参加が必要となる場合も少なくない。遺族の分かち合いの会や関係支援機関の情報も提供しておくことが望ましい。

#### メンタルヘルスに関する情報

遺された遺族がうつ病などの精神科疾患を発症するリスクは低いいため、不眠や体調不良、気分の落ち込みなどが長期に持続する場合は、保健所への相談や医療機関への受診が必要となることを伝えておくことは重要である。

ただし、メンタルヘルス相談や受診には抵抗感を持っている人も多いので、メンタルヘルスの不調は、“特別の事態に対する正常な反応”の一つであることを強調しておくことが必要となる。

（p5“うつ状態や不眠、体調不良などが持続している場合”参照）

### 記念日反応 (Anniversary Reaction, アニバーサリー・リアクション)

亡くなった人の命日や誕生日、結婚記念日など思い出が深い特別な日が近づく、気持ちの落ち込みや体調が崩れるなど、亡くなった直後のような反応や変化があることがあるが、これを「記念日反応」あるいは「命日反応」と呼ぶ。

このような反応、変化は、大切な人を亡くした遺族にはよく起こりうる自然な反応であるので、自分を責めたり、不安に思ったり、これらの気持ちを無理に抑えたりしないことが重要である。

### 自助グループの重要性

自助グループとは、同じ問題を抱える者同士が集まり、体験や願いを語り合うことで、互いに援助し、回復を目指す集団およびその活動である。同じ悩みを持つ者同士であるからこそ、互いに理解し合え、何でも正直に打ち明けることが出来たり、また、いろんな問題に対する具体的な対策や知恵を学ぶ機会も得られる。さらに、集団の持つエネルギーに触発されて、自尊心や自信が回復し、個人が元来持っている自己回復力そのものが高まるという効果も期待できる。

自死遺族の多くは、大切な人の自殺について、“**誰にも話すことができない状況**”に追い込まれており、長い間、たった一人で、「疑問」「羞恥」「罪悪感」といった感情に苦悩することになる。地域・社会からの心理的な孤立の持続は、傷ついた自尊心の回復そのものを妨げ続ける。

このような自死遺族にとって、自助グループへの参加は、自尊心や人生そのものを回復するために極めて有効である。話すこと自体がタブー視されてきた家族の自殺という問題だからこそ、同じ問題を持つ仲間との出会いと、体験談を語り、聴き合うという作業は重要となるのである。

なお、長崎県内には、『NPO 法人 自死遺族支援ネットワーク <sup>アール・イー</sup> **Re**』という自助グループがある (III.参考資料 p6 参照)。

### 生活支援の視点の重要性

自死遺族の多くは、情報の問題、こころの問題、生活・経済上の問題、以上3つの問題を抱えることになる。

は、社会資源や制度、相談窓口、その他当面の生活の上で必要とされる情報に関する問題、は、心理的反応・精神保健に関する問題、そしては、衣食住、職業、家事、コミュニティー活動、学業、経済状態等、日常生活そのものに関する問題である。

自死遺族支援の中で、しばしば、ばかりが注目されるが、実際の支援の中では、むしろとが中心となる。

もちろん、“こころのケア”(心理・精神療法的支援)は、提供されるべき重要な支援の一つであることには間違いはないが、遺族にとって優先順位が高い支援は、“情報の提供”と“生活支援”である。

遺族が直面している問題は、多くの場合、うつ状態や不安の治療ではなく、葬式や名義変更等の諸手続、故人が残した借金の処理、一家の大黒柱を失った後の生計の建て直しなど、なのである。

## 【専門機関への紹介】

相談者に専門機関への相談を勧める場合、相談機関名と連絡先を伝えるだけに終わらず、以下のような積極的な働きかけが必要である。相談者は、今回の相談で全精力を使い果たしていたり、混乱していたり、生活に余裕がなかったり、体調不良や意欲の低下などのため、次の相談機関を訪れないことも想定できるからである。

### 各機関への相談を勧める際の留意点

紹介先に電話を入れ、相談者の抱えている問題の概要を説明し、対応可能であるかを確認する。

先方が対応できる日時、窓口名、担当者名等を確認し、必要であれば予約をする。

相談機関名、電話番号、アクセス方法、相談対応日時、窓口名、担当者名等を相談者に確実に伝える。

(可能であれば、当該相談機関のリーフレットを渡したり、メモして渡したりすることが望ましい)

紹介した機関に相談した結果等について、事後報告してくれるよう相談者に依頼する。

(可能であれば、その後の経過を確認するために、こちらから相談者に直接電話を入れることに関して、了解をとっておくことが望ましい)

問題が深刻で緊急の支援が必要だと思われるケースについては、当該相談機関に対し、相談者が実際に訪れたかについて直接確認すること。

## 専門機関を紹介する際の留意点

### うつ状態や不眠、体調不良などが持続している場合

「夜眠れない」、「食欲がない」、「体調がすぐれない」、「気分がすぐれない」、「疲れやすくやる気が出ない」、「集中できない」、といったことが、2週間以上持続している場合は、かかりつけ医の受診や最寄りの保健所、市町の保健センターへの相談をすすめる。

「相談窓口用手引き 第2巻『メンタルヘルス問題への対応』」を参照のこと。

なお、医療機関への受診やメンタルヘルス相談に抵抗感を持っている人の場合は、以下のような説明をしながら、抵抗感を和らげることが重要となる。

心や身体の不調は、“特別の事態に対する正常な反応”の一つである。

通常は、自然と改善していくが、2週間以上持続する場合は、“うつ病”など、病院での治療が必要な状態になっている可能性がある。

“うつ病”や“うつ状態”とは、辛い体験の結果“脳のエネルギー切れ”になった状態であり、適切な治療を受ければ必ず治る病気である。

### 抱えてる問題について話せる場所を求めている場合

『NPO 法人 自死遺族支援ネットワーク **Re**』の“分かち合いの会”を紹介する。  
(Ⅲ.参考資料 p6 参照)

### 借金や経済問題で困っている場合

「相談窓口用手引き 第1巻『借金・経済問題への対応』」を参照のこと。

“公的貸付制度”(Ⅲ.参考資料 p11)を紹介してもよい。

### 自死(自殺)の原因が、勤務環境にあると考えられる場合

最寄りの労働基準監督署に紹介する。(Ⅲ.参考資料 p8 ~ 9 参照)



## III. 参考資料

### 自死遺族のための自助グループ

#### NPO法人 自死遺族支援ネットワーク Re

自死遺族を対象に、分かち合いの場を設けることを目的として 2006 年 4 月に発足した自助グループ。

大切な方を自死（自殺）で亡くされた方を対象にした“分かち合いの会”の開催、自殺対策のための情報提供や地域社会に対する提言などを行っています。

“分かち合いの会”は、現在、長崎市と大村市の 2 ヶ所で開催されており、遺族同士の出会いの場とし、寄り添い語り合うことを通して悲嘆を分かち合い、共に支え、語り、懐かしみ、残された悲しみや苦しみを共に共感することによって、心の安らぎを取り戻し、前に進むことを目指しています。

	大村市	長崎市
対象者	大切な方を自死（自殺）で亡くされた方	
日 時	毎月第 2 土曜日（10 時～12 時半）	偶数月第 4 土曜（13:30～15:30）
場 所	社会福祉法人カリア多目的施設	男女共同参画推進センター『アマノス』
参加費	300 円	無 料
問合せ	自死遺族支援ネットワーク Re （TEL：090-5280-5032）	長崎市保健所地域保健課 精神保健係 （TEL：095-829-1153） または 自死遺族支援ネットワーク Re へ
その他	大村駅から送迎有り。要事前連絡。	

### ご遺族が行うこととなる諸手続き

ここでは、大切な方を亡くした後、ご遺族が行うこととなる諸手続きに関して、その主なものをまとめています。

しなければならない手続きというものは想像以上に数多く、必要な手続きは人によっても異なるので、『亡くなった後に行う手続きチェックリスト』（p10）を活用しながら、一つ一つ該当するかどうか確認を行うとよいでしょう。また、必要な書類等については、二度手間を避けるために、申請先に電話などで一度確認することをおすすめします。

#### 「葬祭費」「埋葬料」の受給手続き

##### 国民健康保険被保険者の場合

葬儀を行った人（喪主）に「葬祭費」3～7 万円（自治体によって異なります）が支給されます。

##### 【申請窓口】

・市役所 / 町役場の国民健康保険課

##### 【必要書類】

国民健康保険証、死亡診断書、葬儀費用の領収書、印鑑（喪主の）、振込先口座番号（喪主の）

##### 【支給の条件】

すでに市役所 / 町役場の戸籍課に死亡届が出ていること。

##### 健康保険被保険者の場合

被扶養者に「埋葬料」5 万円が支給されます。

##### 【申請窓口】

・勤務先、所轄の社会保険事務局、  
または健康保険組合

##### 【必要書類】

健康保険証、埋葬許可証か死亡診断書、葬儀費用の領収書、印鑑、振込先口座番号

##### 【請求期限】

死亡した日から 2 年



## 「葬祭費」「埋葬料」の受給手続き

(前ページからの続き)

健康保険被保険者の家族の場合

被保険者に「家族埋葬料」5万円が支給されます。

### 【申請窓口】

- ・勤務先、所轄の社会保険事務局、または健康保険組合

### 【手続きに必要な書類】

健康保険証、埋葬許可証か死亡診断書、葬儀費用の領収書、印鑑、振込先口座番号

### 【請求期限】

死亡した日から2年

業務上または通勤災害で亡くなった場合

葬儀を行った人/団体に「葬祭料(通勤災害の場合は葬祭給付)」が支給されます。

給付金額は、315,000円 + 給付基礎日額の30日分、または給付基礎日額の60日分の多い方となります。

### 【申請窓口】

- ・所轄の労働基準監督署

### 【手続きに必要な書類】

死亡診断書(死体検案書)

### 【請求期限】

死亡した日から2年

## 「生命保険」の受給の仕方

故人が生命保険に加入していればどのような種類のものでも受け取る権利はあるので、しかるべき手続きをしましょう。

### 【証書の確認】

保険には一般的な生命保険、郵便局の簡易保険、勤務先などで加入する団体保険、故人が会社経営者の場合には経営者保険などといったいろいろな種類がありますので、保険証をよく確認して手続きを行いましょ。

### 【手続きの方法と交渉の仕方】

死亡後2ヶ月以内に支払請求をするための「死亡保険金請求書」を送ってもらい、必要事項に記入の上、必要書類を添えて提出します。申告は死亡後2年以内となっています。

### 【必要な書類】

保険証書、最終分の保険領収書、死亡診断書、受取人印鑑、印鑑証明、受取人の戸籍抄本、死亡者の除籍抄本など。

## 医療費の自己負担分

国民健康保険、社会保険のどちらでも健康保険を利用した医療費の自己負担分が一つの保険証につき1ヶ月81,000円を超えた時は“高額療養費”といって超えた分の金額が払い戻されることになっています。

### 【手続きの方法】

医療費を支払った2、3ヶ月後に葉書で通知がありますので、これを持って国民健康保険の場合は市役所または町役場の健康保険課、社会保険の場合は健康保険事務所か社会保険事務所へ行き、手続きを取ります。申請期間は、領収書の日付から2年以内です。

### 【必要な書類】

健康保険書、自己負担で払った医療費の領収書、印鑑

## 各種年金について

亡くなった人が厚生年金や共済年金に加入していた場合、遺族は「遺族厚生年金」や「遺族基礎年金」がもらえます。亡くなった人が国民年金に加入していた場合、遺族は「遺族基礎年金」か「基礎年金」か「死亡一時金」のいずれか一つをもらうことができます。また、遺された妻の場合、一定の条件を満たしていれば「寡婦年金」がもらえます。

### 遺族厚生年金

#### 【申請窓口】

- ・故人が勤務していた会社を管轄する社会保険事務所か共済組合の給付課

#### 【必要な書類】

年金手帳、戸籍謄本、認め印、死亡診断書のコピー、全員分の住民票、振込先口座番号、所得証明書

#### 【もらえる条件】

- ・年齢が 60 歳以上で 20 年以上厚生年金に加入している人が老齢厚生年金をもらわずに死亡した時
- ・厚生年金保険に加入していた本人が在職中に死亡した時
- ・厚生年金に加入していた時の怪我や病気が原因で初診の日から 5 年以内に死亡した時
- ・1 級か 2 級の障害厚生年金を受けられる人が死亡した時
- ・厚生年金に 20 年以上加入し、国民年金と合算して 25 年になる人が死亡した時

### 遺族基礎年金

#### 【申請窓口】

- ・故人が勤務していた会社を管轄する社会保険事務所か共済組合の給付課

#### 【必要な書類】

年金手帳、戸籍謄本、認め印、死亡診断書のコピー、全員分の住民票、振込先口座番号、所得証明書

#### 【もらえる条件】

- ・厚生年金の加入者、または老齢基礎年金をもらう資格期間を満たした人が死亡した時
- ・故人が生計を一にしていた子どものある妻か子どもがある時
- ・子どもの年齢が 18 歳未満または 1 級か 2 級の障害者である時(この時は 20 歳未満まで支給される)

### 遺族基礎年金、基礎年金、死亡一時金

#### 【申請窓口】

居住地の市役所、町役場の国民年金課で「裁定請求書」という書類を貰い、記入して提出します。

#### 【必要な書類】

国民年金手帳、死亡診断書、戸籍謄本、全員の載った住民票、所得証明書、印鑑

#### 【もらうための条件】

- a) 未納期間が加入期間の 3 分の 1 を超えていないこと。
- b) 死亡直前の直前 1 年間に未納期間がないこと。

### 寡婦年金

#### 【申請窓口】

故人が勤務していた会社を管轄する社会保険事務所か共済組合の給付課

#### 【必要な書類】

年金手帳、戸籍謄本、認め印、死亡診断書のコピー、全員分の住民票、振込先口座番号、所得証明書

#### 【もらうための条件】

- a) 国民年金の保険料納付済み期間と免除期間の合計が 25 年以上ある夫が年金を貰わずに死亡
- b) 妻は故人と生計を共にして 10 年以上の結婚生活をしてきたこと

#### 【年齢制限】

妻が 60 歳に達し、65 歳までの 5 年間に限られる。例えば、夫の死亡時に妻が 63 歳だとすると 65 歳までの 2 年間の支給ということになる。

## 労働者災害補償保険からの給付

労働者災害補償保険とは、業務上の災害や職業病、通勤途上の災害において、使用者の費用負担にて、労働者に必要な保険給付を行うものです。

労働災害が認定された場合は、「遺族補償給付」が受けられます。

「遺族補償給付」は、労働者が業務上で死亡した場合に支給され、遺族補償年金と遺族補償一時金とがあり、労働者の死亡当時の生計維持関係、死亡労働者との続柄、遺族の年齢等によっていずれかになります。

## 各種年金について

(前ページからの続き)

### (1) 遺族補償年金

労働者の死亡の当時、その収入によって生計を維持していた遺族であり、妻以外の遺族にあつては一定の年齢又は障害の状態にある者のみが受給資格者とされています。受給資格者のうち、最先順位の者(受給権者)に支給されます。

- ・遺族1人 給付基礎日額の153日分  
(ただし、その遺族が55歳以上の妻、若しくは、一定の障害の状態にある妻の場合は、給付基礎日額の175日分)
- ・2人 給付基礎日額の201日分
- ・3人 " 223日分
- ・4人以上 " 245日分

遺族補償年金は、毎年支払期月毎に支給されるのを原則としますが、希望者には給付基礎日額の1,000日分のうちから遺族の選択する額が一時的に支給されます。

### (2) 遺族補償一時金

次のいずれかの場合に支給されます。

- a) 労働者の死亡の当時、遺族補償年金を受け取ることができる遺族がない時  
給付基礎日額の1000日分。
- b) 遺族補償年金の受給権者となった者がすべて失権した場合で、それまでに支給された遺族補償年金及び遺族補償年金前払一時金の合計額が給付基礎日額の1,000日分に満たない時  
その合計額と給付基礎日額の1,000日分との差額。

### 【労災に関する申請窓口】

- ・所轄の労働基準監督署

## 相続と名義変更

遺産相続や名義変更には複雑な面もあり、トラブルとなることも少なくありません。法律の知識が必要なときには弁護士や公共の法律相談機関などに相談しましょう。司法書士や税理士に依頼して手続きを代行してもらうこともできます。

申告書の作成は、自分で作成するのはなかなか難しいため、費用はかかりますが、税理士に依頼したほうが無難でしょう。

### 相続税

#### 【課税財産】

土地、家屋、立ち木、事業用の財産、有価証券、庭用財産、貴金属・宝石、書画骨董、電話加入料、預貯金、現金 など

#### 【非課税財産】

生命保険金の一定額、死亡退職金の一定額、墓地・霊廟・仏壇・仏具、公益事業用財産、寄付財産 など

#### 【申告と納付】

相続人全員で申告書を一通にまとめて、故人の住所地の税務署にします。原則として申告と同時に全額現金で納付します。

#### 【申告の仕方】

被相続人の死亡時の住所地の所轄税務署に、被相続人の死亡の翌日から10ヶ月目に当たる日までに申告書を提出しなければなりません。

例) 死亡日が10月1日の場合

翌年の8月1日が申告の期限日  
申告の期限日を過ぎると、無申告加算税がかけられます。

### 故人の確定申告

故人の確定申告は法廷相続人が行います。決まっていない場合は、相続人の中から選ばれた代表者が行います。

故人が死亡した年の1月1日から死亡した日までの所得税を確定申告します。自営業で青色申告をしていた場合は必ずしなければいけません。

### その他財形関連の手続きの補足

故人の銀行口座は死亡の時点から相続財産になりますから金融機関はその時点から口座停止の処分をとります。

### 【手続きの方法】

手続きは相続人が当該銀行で行います。その際持参するものは、自分の印鑑と被相続人の印鑑、通帳、証書など、加えて、相続人である事を証明する被相続人の戸籍謄本や各相続人の印鑑証明などです。

手続きには数ヶ月かかることもあり、その間は公共料金などが口座から引き落とされる可能性がありますので注意が必要です。

その他、株式、債券、自動車などの名義変更の手続きも忘れずにできるだけ早めに行っておきましょう。

## 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	市町役場又は社会保険事務所	10日以内		
介護保険の資格喪失届	市町役場	14日以内		
埋葬料（国民健康保険加入）	市町役場	2年以内		
埋葬料（社会健康保険加入）	社会保険事務所	2年以内		
遺族年金等（国民健康保険加入）	市町役場	5年以内		
遺族年金等（社会健康保険加入）	社会保険事務所	5年以内		
高額医療費の手続き（社会健康保険加入）	社会保険事務所			
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	都道府県の旅券課			
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			

（ ） 注意点：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な場合がありますので一度に揃えておくとう便利です。

## 公的貸付制度

### 生活福祉資金

#### 【制度の内容】

低所得者や高齢者、障害者の生活を経済的に支えるとともに、その在宅福祉及び社会参加の促進を図ることを目的とした制度です。生活福祉資金の貸付けによる経済的な援助にあわせて、地域の民生委員が資金を借り受けた世帯の安定した生活を取り戻すためにさまざまなお手伝いをしています。

#### 【生活福祉資金の種類】

更生資金（生業費、技能習得費）  
福祉資金（福祉費、障害者等福祉用具購入費、障害者自動車購入費、中国残留邦人等国民年金追納費）  
修学資金（修学費、就学支度費）  
療養・介護資金（療養費、介護等費）  
災害援護資金

#### 【対象者】

低所得者世帯（ ）で、安定した生活をする為に必要な資金を他の公的資金等から借りることが困難な世帯

（ ）市町民税が非課税の世帯、及び均等割のみ課税世帯、または生活保護基準の1.7倍以内の収入の世帯

障害者世帯（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを有する者が属する世帯）

高齢者世帯（日常生活上介護を要する65歳以上の高齢者の属する世帯）

#### 【申請窓口】

・各市町の社会福祉協議会

#### 【利用の条件】

- ・原則として、同じ市町に居住している保証能力のある連帯保証人が1名以上必要です。
- ・償還方法は、基本は月賦償還。場合によっては、半年賦又は年賦の元利均等償還も可能です。

### 母子寡婦福祉資金

#### 【制度の内容】

母子家庭及び寡婦の生活安定とその児童の福祉の向上を図るために、各種資金の貸付を行っています。経済的な自立や児童の修学などで資金の貸付が必要となったときは、母子自立支援員が資金の貸付や償還の相談に応じてくれます。困った事態が生じた時は相談してください。（支払い猶予・免除の措置を受けられる場合があります）

#### 【母子寡婦福祉資金の種類】

事業開始資金  
事業継続資金  
修学資金  
技能習得資金  
医療介護資金  
就学支度資金  
就職支度資金  
特例児童扶養資金  
生活資金  
要保護世帯向け長期生活支援資金  
住宅資金  
転宅資金  
結婚資金

#### 【対象者】

児童を扶養する母子家庭の  
母又はその児童  
寡婦又は扶養する子  
父母のない児童  
母子福祉団体

#### 【申請窓口】

・居住地又は現在地を所轄する  
福祉事務所

#### 【利用の条件】

- ・保証能力のある連帯保証人が1名若しくは2名必要です。
- ・償還方法は、基本は月賦償還。場合によっては、半年賦又は年賦の元利均等償還も可能です。



## 就学援助

### 【制度の内容】

小学校及び中学校における義務教育の円滑な実施を図るため、経済的理由によって就学困難な児童及び生徒について学用品等を支給する制度です。

ただし、生活保護法による教育扶助を受給している保護者には、修学旅行費を除き支給されません。

### 【対象者】

経済的理由により就学困難な学齢児童、生徒の保護者。

### 【申請窓口】

市役所 / 町役場、教育委員会、小・中学校

### 【支給内容】

#### (1) 学用品費

児童、生徒の所持する物品で通常の学習に直接必要とするもの（特別教育活動を含む。）

例：鉛筆、ノート、副読本、練習帳、体育用靴、国語辞典 など

#### (2) 通学費

児童、生徒が最も経済的な通常の経路及び方法により通学する場合の交通費で、通常は交通機関利用の通学者の往復の交通費。

#### (3) 修学旅行費

修学旅行に直接必要な交通費、宿泊費、見学料、記念写真代、医薬品代、旅行障害保険料並びに均一に負担することとなるその他の経費。

#### (4) 通学用品費

児童、生徒が通常必要とする通学用品の価格又は購入費の額。

例：上履き、上履き入れ、雨傘、通学用靴、雨靴、制帽 など  
（制服等衣類は含まない。）

#### (5) 校外活動費

学校外に教育の場を求めて行われる学校行事活動に参加するため直接必要な修学旅行以外の経費で、交通費及び見学料の額。

#### (6) 体育実技用具費

小学校又は中学校の体育の授業の実施に必要な体育実技用具の価格又は購入費の額。

例：柔道着、剣道衣（防具を含む）、スキー板 など

#### (7) 新入学児童生徒学用品費

児童又は生徒が通常必要とする新入学に当たっての学用品の価格又は購入費の額。

例：ランドセル、カバン、通学用服 など



## 奨学金制度

奨学金とは、向学心に富みながら経済的理由により修学困難な学生・生徒に対し、経済的に支援を行い、教育の機会均等を図るとともに、次代の社会を担う豊かな人間性を備えた創造的な人材の育成に資することを目的に貸与されます。また、卒業後に返還された奨学金は後輩の奨学金として、再び活用されます。

高等専門学校、専修学校、短期大学、大学、及び大学院への進学に利用できる奨学金として、日本学生支援機構の奨学金があります。それぞれの奨学金制度によって対象となる奨学生の条件が異なります。主な条件としては、家庭の収入状況や本人の学力或いは学業継続の見込みなどですが、条件を満たしていれば誰でも受けられる可能性があります。

ただし、予算により定員枠があるものもあります。そうした場合、より困難な状況にある人から優先的に採用されるのが一般的です。

### 日本学生支援機構奨学金

意欲と能力のある学生に「教育を受ける機会」を保障し、自立した学生生活を送れるよう支援します。奨学金は、**第一種奨学金**（無利息）と**第二種奨学金**（利息付）の2種類あります。どちらの奨学金も、貸与が終了すると返還の義務が生じます。先輩の返還した奨学金が後輩への奨学金になる仕組みになっています。

#### 【保証制度】

以下の2つの方法のいずれかを選択してもらうことになります。

機関保証加入： 一定の保証料（毎月の奨学金からの差し引き）を支払うことで保証機関が連帯保証する。連帯保証人（保証人）が不要。

連帯保証人（保証人）選任： 原則として、連帯保証人は父母、保証人は4親等以内の親族で、連帯保証人とは別生計の者。

#### 【他の奨学金との重複貸与】

原則として他の団体奨学金との重複貸与の規制はありません。ただし、他の団体が日本学生支援機構奨学金との重複貸与を認めないものもありますので、学校奨学金担当係にご確認下さい。

#### 【手続きの方法】

日本学生支援機構の奨学金募集はすべて学校で行います。在学している学校で受けたい場合は、在学学校へ、進学する学校で受けたい場合は、進学後、学校へお問い合わせください。

なお、進学前に奨学生の予約をする制度があります。現在、在学している学校へお問い合わせください。また、緊急採用（第一種） 応急採用（第二種）として、主たる家計支持者の失職・破産・会社の倒産・病気・死亡または火災・風水害等による家計急変のため、緊急に奨学金の必要が生じた場合は、随時申込を受け付けています。

#### 【申請から交付までの期間】 初回振込日は原則として以下のとおりです。

- ・予約採用の場合： 5月16日か6月11日
- ・入学後に採用の場合：（第一種） 7月11日  
（第二種及び2年生以上） 6月11日か7月11日

#### 【奨学金の貸与金額（平成20年度現在）】

高等専門学校

		国公立		私立	
		自宅通学	自宅外通学	自宅通学	自宅外通学
第一種	1～3年次	21,000円	22,500円	32,000円	35,000円
	4～5年次	45,000円	51,000円	53,000円	60,000円
第二種	30,000円、50,000円、80,000円、100,000円、120,000円				

（月額）

**【奨学金の貸与金額（平成 20 年度現在）】** （前ページからの続き）

専修学校（専門課程）および 短期大学		いずれかを選択する		
	国 公 立		私 立	
	自宅通学	自宅外通学	自宅通学	自宅外通学
第 1 種	45,000 円	51,000 円	53,000 円	60,000 円
第 2 種	30,000 円、50,000 円、80,000 円、100,000 円、120,000 円			

（月額）

  

大 学				
	国 公 立		私 立	
	自宅通学	自宅外通学	自宅通学	自宅外通学
第 1 種	45,000 円	51,000 円	54,000 円	64,000 円
第 2 種	30,000 円、50,000 円、80,000 円、100,000 円、120,000 円			

（月額）

  

大 学 院				
	修士・博士 前期課程 専門職大学院の課程		博士 後期課程 博士 医・歯・獣医学課程	
	第 1 種	88,000 円		122,000 円
第 2 種	50,000 円、80,000 円、100,000 円、130,000 円、150,000 円			

（月額）

**【入学一時金等の貸付】**

第一種奨学金や第二種奨学金の初回振込時に 30 万円の有利子奨学金を増額して貸与する「入学時特別増額貸与奨学金制度」があります。

（注：初回振込は入学後になりますので、入学前には貸与できません）

申込資格は、奨学金申請時の家計基準における認定所得金額がゼロ評価（4 人家族の給与所得世帯で概ね年収 400 万円程度以内）となる人、または「国民生活金融公庫の教育ローン」を申し込んで、貸付を受けることができなかった者としてします。

**あしなが育英会** （問い合わせ先 03-3221-0888）

病気、災害、自殺などで保護者を亡くしたり、保護者が重度後遺障害で働けない家庭の子どもたちを物心両面で支える民間非営利団体です。

高校、大学、専門学校などに進学を希望している、経済的に苦しい遺児に奨学金を貸し出して支援しています。奨学金は無利子です。20 年以内に返還します。連帯保証人が必要です（保護者でも構いません）。

**【他の奨学金との重複貸与】**

他の奨学金との併給は可能ですが、他の団体があしなが育英会奨学金との重複貸与を認めないこともありますので、ご確認下さい。

**【申請から交付までの期間（初回振込日）】**

- ・ 予約採用の場合： 6 月 10 日
- ・ 入学後に採用の場合： 7 月 10 日（専修・各種学校および大学院奨学生は、入学後採用のみ）

**【奨学金の貸与金額（平成 20 年度現在）】**

- 高校・高専奨学金： 国公立 25,000 円、私 立 30,000 円
  - 大学・短大奨学金： 一 般 40,000 円、特 別 50,000 円
  - 専門学校奨学金： 40,000 円
  - 大 学 院 奨 学 金： 80,000 円
- （すべて貸付月額）

『オンコセラピー・サイエンス奨学金』制度

医学・薬学・看護学を専攻する大学生だけを対象とする、医療関係の篤志家により特定寄付された奨学金制度。奨学金月額は 5 万円（半額は給付）、返還は卒業半年後から 20 年間無利子で割賦返済します。

## その他の奨学金制度

### 大学の奨学金

独自の奨学金制度を有する大学があります。各大学へお問い合わせください。

### 地方自治体の奨学金

地方自治体で独自の奨学金制度を行っている都道府県・市町がありますので、各地方自治体へお問い合わせください。

事業名	問い合わせ先
長崎県育英事業・高等奨学金事業	財団法人長崎県育英会
長崎市奨学金	長崎市教育委員会
佐世保市奨学金貸付事業	佐世保市教育委員会
島原市奨学金	島原市教育委員会
諫早市教育委員会貸付事業	諫早市教育委員会
大村市奨学基金	大村市教育委員会
平戸市奨学資金貸付事業	平戸市教育委員会
対馬市酒井豊育英資金貸付事業	対馬市教育委員会
五島市奨学金	五島市教育委員会
西海市奨学金	西海市教育委員会
雲仙市奨学資金	雲仙市教育委員会
南島原市奨学資金	南島原市教育委員会
長与町奨学資金	長与町教育委員会
東彼杵町奨学資金制度	東彼杵町教育委員会
川棚町奨学資金、西畑数夫奨学資金	川棚町教育委員会
波佐見町奨学金	波佐見町教育委員会
江迎町奨学資金貸付条例	江迎町教育委員会
佐々町奨学資金貸付	佐々町教育委員会
新上五島町奨学資金	新上五島町教育委員会

(連絡先は「活用できる制度・機関一覧」を参照)

### 民間育英団体の奨学金

民間育英団体による奨学金制度は、企業や個人によって設立され、設立許可を受け奨学金の給付や貸与を行っています。各団体の依頼を受けた学校が窓口となりますので、学校へ直接お問い合わせください。

### 新聞奨学金

新聞社が行っている新聞奨学金制度は販売所で働くことが条件です。各新聞社へ直接お問い合わせください。

### (財)交通遺児育英会の奨学金

自動車事故や踏切事故など交通事故が原因で保護者を亡くしたり、保護者が重度後遺障害で働けない家庭の子どもたちで、経済的な理由で修学が困難な者に対する奨学金制度。

【保証制度】 連帯保証人が必要(保護者でも可)

【他の奨学金との重複貸与】 重複貸与可

【申請から交付までの期間】 高校生は申請から約1カ月、大学生は1・3ヶ月かかる

【問い合わせ先】 03-3556-0771

## 長崎県自殺対策専門委員会

赤司 文廣	長崎県医師会 常任理事
阿野 忍	西彼保健所 保健師
岩松 広子	県南保健所 主任技師（保健師）
大塚 俊弘	長崎こども・女性・障害者支援センター 所長
木村 国広	長崎県高校教育課 児童生徒支援室 課長補佐
桑原 香織	県央保健所 保健師
小森 正満	長崎市地域保健課 参事 兼 副主幹
新川 宗吾	長崎県消費生活センター 所長
鈴木 安久	長崎産業保健推進センター 副所長
高山 隼人	独立行政法人国立病院機構長崎医療センター 救命救急センター長
中島 一成	（福）長崎いのちの電話 常務理事 事務局長
中根 秀之	長崎大学大学院医歯薬学総合研究科 精神神経科学 准教授
林田 純雄	長崎県高校教育課 児童生徒支援室 指導主事
原田 あゆみ	県央保健所 主任技師（保健師）
堀江 令子	（社）長崎県看護協会 看護師職能委員
宮田 直忠	長崎県警察本部生活安全企画課 課長補佐
村岡 芳子	長崎産業保健推進センター 副所長
村田 みち子	諫早市健康福祉センター 参事 兼 次長
山口 和浩	NPO 法人自死遺族支援ネットワーク Re 代表
吉浦 一成	長崎県精神科病院協会
和田 憲明	（株）三菱重工業長崎造船所 メンタルヘルスサービス室 室長

（50音順、敬称略、委員長、平成19年度委員）

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「自死遺族への相談支援の方法」

発行 平成20年9月  
作成 長崎県自殺対策専門委員会

長崎県 長崎こども・女性・障害者支援センター  
（障害者支援部 精神保健福祉課）

〒852-8114 長崎市橋口町10-22  
電話：095-846-5115、ファクシミリ：095-846-8920  
ホームページ：http://www.pref.nagasaki.jp/na\_shien/  
E-mail：s04760@pref.nagasaki.lg.jp