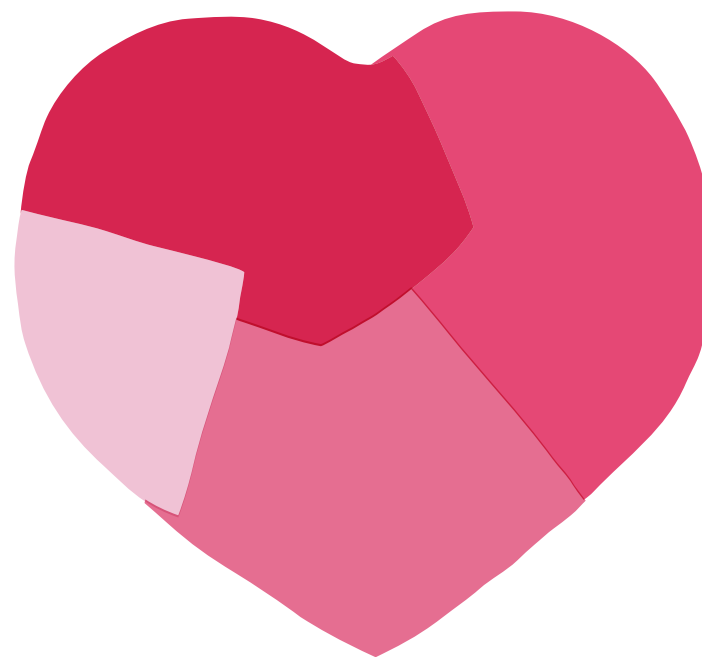




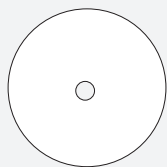
財団法人 大阪府人権協会



大切な人を自死で亡くされた方へ
BEREAVED FAMILY SUPPORT

も く じ

- 1 大切な人を自死で亡くされた方へ
- 2 気持ちの変化
- 3 悲しみの中で必要な手続き
- 4 直面する諸問題
- 5 自死遺族の法的相談と支援について
- 6・7 わかちあいの会の紹介
- 8 相談窓口の紹介



付属DVD「わかちあいの会」内容の紹介

大阪府内には6団体が運営する8カ所の自死遺族のわかちあいの会があります。(参照: 6・7ページ)それぞれの団体が自由に話しやすい雰囲気を作りながら開催しています。付属のDVDは大阪自殺防止センターが行う「土曜日のつどい」「水曜日のつどい」をモデルに作成しました。

同じ思いを持った人たちが他のところでは話せないことも話せ、お互いの気持ちを聴き、受け止め、支えあえることを目的としています。参加したら必ず話さなければならぬということはありません。お話できそうになったらすればいいし、ご無理なら聴くだけでも構わない。そういう思いで各団体のわかちあいの会は運営されています。

わかちあいの会でどうしているか、文章や言葉では表現しにくいのでこのDVDを作成しました。必要とされる方へお届けいただければと思います。



財団法人 大阪府人権協会

大切な人を自死で亡くされた方へ

大切な方を自死でなくされたとき、遺されたご家族はさまざまなつらい思いや悲しみ、混乱のなかにおられると思います。それは誰にでも起こる自然な感情です。

「あのときできることがあったのでは…」

「どうして気づかなかったのか…」 「自分が悪い…」

自責の念が込み上げてきたり、何も手につかなくて、この先のことなど何も考えられない状態に陥るかもしれません。

こころが痛い

憂うつ、不安、悲しみ、苦しみ、思い出すなど様々な感情が沸き起こり、疲れ果て、ときには激しい怒りや恨みの感情を抱くことさえあります。

からだへのサイン

疲れやすい 眠れない 頭痛 肩こり 食欲がない
体調が悪い 動悸や息切れがする

こうしたこころの痛み、からだへのサインは大切な方を自死でなくされた方の自然な感情なのです。

これ以上、ご自身やご家族を追いつめたり、否定したりしないで、お一人で抱え込まないようにすることが大事です。

同じ経験を持たれた方が集まる「わかちあいの会」や個別での相談窓口があります。様々な法的問題に関して相談を受けている弁護士や法律家になく支援をしている団体もあります。

気持ちの変化

大切な人を突然失ってしまうと、大きな悲しみと共に
からだやこころ、行動に様々な変化が起きます。

①こころが麻痺したようになる

ショックが大きいとつらさや悲しを感じる余裕がなく、こころが麻痺したようになります。
周囲の人からはぼうっとしてるように見えたり、逆に気丈にしっかりして見えることがあります。

②亡くなったことをなかなか認められない

ショックの時期を過ぎ、亡くなったことを認識しながらも「そんなわけがない」と否定するような行動をとります。(亡くなった人やその人に関連するものをつい探してしまう、亡くなった人に関連する話題や場所を避ける、考えないようにする など)

③激しい感情がわきあがる

時間がたつにつれ、亡くなったことをはっきり自覚し、様々な感情が生じるようになります。

抑うつ …… 何もやる気がしない いつもなら楽しめたことが楽しめない
怒り …… なんで私をおいていったんだ 社会が悪い
自責感 …… 自分のせいだ あの時こうしていれば

他にも無力感・安堵感・絶望などがでてきます。また、この時期は周囲からの支えが少なくなりがちで、孤独感や疎外感が生じることもあります。

④少しでも心を和らげるために

こころの中に亡くなった人の居場所を見つけ、大切にしながら一緒に人生を歩んで行きましょう。

🧡 助けになること

- ☐ ご自分のこころとからだを大切にしましょう
- ☐ 適度な食事と睡眠をこころがけましょう
- ☐ 信頼できる人に、ご自分の気持ちを話してみましょう
- ☐ 少しでも、ほっとしたり楽しむ時間をもつことも大切です

悲しみのあらわれ方は一人ひとり違います。また、必ずしもこの順番でおこるわけではなく、行きつ戻りつ変化していくこともあります。ご家族でも悲しみのあらわれ方が異なる場合があります。周囲の人と違って決して特別なことはありません。

悲しみの中で必要な手続き

一般的な手続きのチェックリストです。期限が定められているものがありますので
ご注意ください。詳しくはお住まいの申請先窓口にお問い合わせください。

市区町村

- ☐ 死亡届【7日以内】
- ☐ 火葬・埋葬許可申請書提出【死亡届と同時】
- ☐ 国民年金受給停止手続き【10日以内】
- ☐ 国民健康保険資格喪失届【14日以内】
- ☐ 葬祭費の受取【2年以内】
- ☐ 遺族基礎年金等受給の手続き【5年以内】

税務署

- ☐ 故人の確定申告(準確定申告)手続き【4ヶ月以内】
- ☐ 医療費控除の手続き【4ヶ月以内】
- ☐ 相続税の申告【10ヶ月以内】

年金事務所(旧社会保険事務所)

- ☐ 厚生年金停止手続き【10日以内】
- ☐ 埋葬料(費)の受取【2年以内】
- ☐ 遺族厚生年金等受給の手続き【5年以内】

銀行・郵便局・証券会社

- ☐ 相続手続き 預貯金の名義変更
- ☐ 公共料金の名義・引落し口座変更

生命保険会社

- ☐ 生命保険の受取【3年以内】

法務局

- ☐ 不動産の名義変更

裁判所

- ☐ 限定承認・相続放棄の手続き【3ヶ月以内】
- ☐ 遺言書の検認・開封

その他

- ☐ 勤務先・学校への連絡

直面する諸問題

大切な人を自死で亡くされた場合、直面する諸問題が
一気に降りかかってくる場合があります。

①労災とは？

労災が認められると年金や一時金が受け取れることがあります。また、子どもの学費については就学援助費によって保護がなされています。

②生命保険がおりない？

生命保険は契約後、一定期間の間に自死された場合に支払いがなされません。しかし、判断能力がない状態で自死された場合などは支払われることがあります。

③損害賠償を請求されたら

亡くなられた場所によって損害賠償を請求されることもあります。もし明細のない請求や根拠がない請求をされた場合、不安があるときは専門の法律家に相談しましょう。

④相続放棄は慎重に

相続放棄をする場合、プラスの財産もマイナスの財産も相続できなくなります。相続放棄はご自身が相続の開始を知った時から3ヶ月以内に行わなければなりません。相続問題や損害賠償請求、生命保険や労働災害、過労自死や生活再建問題などが、ご遺族に一気に降りかぶってくる場合があります。悲しみや苦しみの中でこのような諸問題を支援している相談窓口があります。

多重債務による自死をなくす会 コアセンター・コスモス cosmos-ikiru.com

相談は電話、メールにて受け付けています。

電話相談 | 080-6159-4730 080-6159-4733 (9:00~20:00)

メール相談 | メールフォームへ (<https://sv60.wadax.ne.jp/~cosmos-ikiru-com/contact/>)

自死遺族支援弁護士団 www.jishiizoku-law.org

相談は電話、FAX、メールにて受け付けています。

電話相談 | 06-6223-8100 (9:00~18:00)

FAX相談 | 06-6223-8101 (ホームページでFAX用紙がダウンロードできます)

メール相談 | メールフォームへ (<http://www.jishiizoku-law.org/contact/>)

自死遺族の法的相談と支援について

NPO法人多重債務による自死をなくす会
コアセンター・コスモス 理事長 弘中照美

自死遺族の支援の中で、法的支援と言えばもちろん、法律家がメインとなります。
自死遺族をとりまく法的問題は様々で深刻です。

例えば、直ちに発生する相続問題や損害賠償請求問題、或いは生命保険免責条項による問題、将来に対する生活問題、家庭問題、労災問題、多重債務問題等がいきなり振りかぶってきます。

しかし、今まであまり法的支援については触れられてこなかったように思われます。

というより、個々のご遺族が法律家を自ら探し、それぞれ相談して事件を依頼しているであろうと推察されます。

しかし、法律家にたどりつくまでのご遺族のグリーフケアや法律家に依頼する際のつなぎ役、その後実務が進行する都度のメンタル面でのサポート等、ご遺族と法律家との間に主観を入れずに伝えることの重要性をご理解して頂きたいのです。

ご遺族が法律家に対して面と向かって言えないことや気持ちを聴いてほしい事等を法律家に伝える役割も私達にはあるのではないかと考えています。

様々に錯綜するお気持ちを整理すること、或いは整理すること等出来ないこともあります。傾聴する重要性は言うまでもありません。

法律家は実務を担当しますが、ご遺族のお気持ちを全て受けとめることは困難であると思われます。そこで、私達のご遺族に寄り添うことで少しでも法的問題の解決に向けての役割があるのではないかと考えています。

法律家と連携することで、法律家も実務をスムーズに進めることが可能となり、ご遺族の利益を尊重して事件の解決を図ることが出来るのではないかと思います。

わかちあいの会の紹介

大切な方を亡くされた方がつどい、思いをわかちあえる場所があります。

大阪自殺防止センターわかちあいの会 www.spc-osaka.org/user/06_tsudoi.html

♡ 土曜日のつどい

開催場所 | 大阪市中央区南船場1-11-9 長堀安田ビル 会議室

開催日時 | 毎月 第1土曜日 14:00～16:00 (1月、5月はお休み)

参加費 | 300円 事前予約 | 必要なし

♡ 水曜日のつどい

開催場所 | 大阪府茨木市春日2-1-12 ラウンド春日3階 渡辺クリニックデイケアルーム

開催日時 | 毎月 第3水曜日 17:00～19:00

参加費 | 300円 事前予約 | 必要なし

大阪自殺防止センターでは2000年からご遺族のわかちあいの会を開催しています。どこにも誰にも話せなかったしんどさ、辛さ、悲しさ、悔しさ、自責の思い…お話できなくても構いません。お待ちしています。
【お問い合わせ:大阪自殺防止センター事務局 06-6260-2155 平日10:00～17:00】

カウンセリングスペースリブ www.space-liv.net/index.html

♡ 親の自死を語る会

開催場所 | 大阪府大阪市西区京町堀1-13-23 岡崎ビル301、401 カウンセリングスペースリヴ

開催日時 | 奇数月 第3日曜日 10:00～12:00

参加費 | 1000円 事前予約 | メール (live-info1992@ezweb.ne.jp) で事前予約

親を自死で亡くされた方の語り合いの会です。親をなくされた年代、年月は問いません。亡くなった親への思いなどお話ししませんか。そのままのあなたでお願いします。気持ちに正しさはありません。
【お問い合わせ:メール live-info1992@ezweb.ne.jp】

♡ パートナーを亡くした方の会 www.space-liv.net/index.html

開催場所 | 大阪府大阪市西区京町堀1-13-23 岡崎ビル301、401 カウンセリングスペースリヴ

開催日時 | 毎月 第3日曜日 14:00～16:00

参加費 | 無料 事前予約 | メール (live-info1992@ezweb.ne.jp) で事前予約

パートナーを亡くして子どものいる方の語り合いの会です。子どもさんの年齢、パートナーを亡くされた年代は問いません。亡くなった方への思い、子どもへの思いなどを語りませんか。そのままのあなたでお願いします。気持ちに正しさはありません。【お問い合わせ:メール live-info1992@ezweb.ne.jp】

♡ ふきのとうの会

開催場所 | 大阪府枚方市新町2-1-35 ラポールひらかた

開催日時 | 毎月 第4土曜日 14:00～16:00 参加費 | 300円

自死遺族とボランティアで運営しているわかちあいの会です。参加は自死遺族に限らせていただいています。自死遺族だけだからと暗く閉ざされたイメージは持たないで下さいね。時には涙し、時には笑い、なんでもOKでいきたいです。【お問い合わせ:枚方市社会福祉協議会 072-844-2443】

♡ めくもりの会 nukumorinokai.web.fc2.com/

開催場所 | 阿倍野区民センター、堺市総合福祉会館等で開催

開催日時 | 主に毎月 第3土曜日・日曜日 14:00～16:30 参加費 | 300円

愛する人、身近な人を自死で亡くされた方の胸の思いを、ただ聞いたり、話したりする場所です。大阪府だけでなく近隣の府県の方々も来られています。スタッフは自死遺族の有志ですので安心してお越しください。【お問い合わせ:メール nukumorinokai2008@yahoo.co.jp】

♡ 東大阪わかちあいの会

開催場所 | 東大阪市立若江岩田2-1-33 アルカディア式番館 花園生活支援センター

開催日時 | 毎月 第3土曜日 14:00～16:00 参加費 | 無料

大切な方を自死で亡くされた方々が、ご自身のお気持ちを安心してお話しいただける場として、ご遺族中心で実施しています。会場に足を運ぶだけでもとても勇気のいることですが、もし気持ちが動いたらご参加ください。【お問い合わせ:東大阪市保健所 072-960-3802 kenkoudukuri@city.higashiosaka.lg.jp 件名に「わかちあい」といってください】

♡ 自死に向き合う関西僧侶の会 いのちの集い

開催場所 | 大阪市中央区本町4-1-3 本願寺津村別院 北御堂

(2012年11月までの間はこちらですが、以降は開催場所変更します)

開催日時 | 奇数月 第1木曜日 (祝日の場合は第2木曜日) 13:30～15:30 参加費 | 無料

僧侶と一緒に仏さまの前に座り、抱え込んでいる様々な想いを安心して語れる場を過ごしていただきたいと願っています。教義を押し付けるようなことはいたしませんので、仏教を信仰されていない方でも、よろしければどうぞお越しください。【お問い合わせ:080-4117-0287 info@inochinohi-kansai.com (僧侶有志の集まりですが、特定の宗派への勧誘は行ないません)】

相談窓口の紹介

大切な人を自死でなくされた方の
専門的な心のケアを目的とした面接相談があります。

♥ 個別の面接相談（大阪府こころの総合健康センター）

対 象 | 大阪府内在住・在勤の方（大阪市、堺市在住の方は下記へ）

面接場所 | 大阪市住吉区万代東3-1-46

面接日時 | 月4回 毎週木曜日

料 金 | 無 料

事前予約 | 電話で事前予約「自死遺族相談の予約」とお伝えください

予約電話 | 06-6691-2811（平日 9:00～17:45）

♥ 個別の面接相談（大阪市こころの健康センター）

対 象 | 大阪市内在住・在勤の方

面接場所 | 大阪市都島区中野町5-15-21 都島センタービル3階

面接日時 | 月4回 第1・3金曜日、第2・4木曜日の午後（祝祭日を除く）

料 金 | 無 料

事前予約 | 電話で事前予約「自死遺族相談の予約」とお伝えください

予約電話 | 06-6922-8520（平日 9:00～17:30）

♥ 個別の面接相談（堺市こころの健康センター）

対 象 | 堺市内在住・在勤の方

面接場所 | 堺区旭ヶ丘中町4-3-1 堺市立健康福祉プラザ3階

面接日時 | 月1回 第4月曜日の午後

料 金 | 無 料

事前予約 | 電話で事前予約「自死遺族相談の予約」とお伝えください

予約電話 | 072-245-9192（平日 9:00～17:30）

付属DVD「わかちあいの会」

発 行 | 2012年 3月

発行元 | 財団法人 大阪府人権協会

大阪府大阪市港区波除4-1-37 HRCビル8階（AIAIおおさか）〒552-0001

電話：06-6581-8613 FAX：06-6581-8614 URL：www.jinken-osaka.jp