



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)

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

# . 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一人ですみ、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。

長崎県自殺対策専門委員会

# ・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。

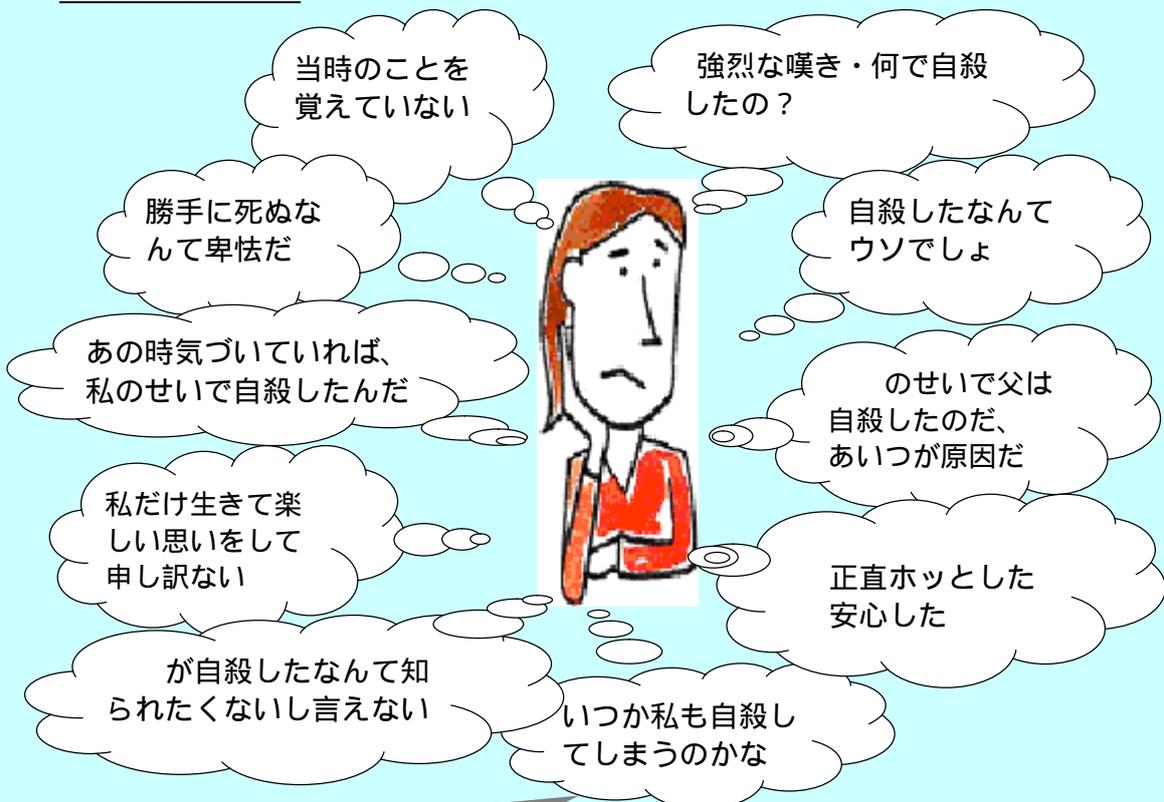
## 【遺族の心理】

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



疑問 / 愕然  
不安  
怒り

否認  
羞恥  
離人感

他罰感  
罪悪感

安心 / 救済  
自責の念  
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、遺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。遺族のつどいや関係支援機関の情報も提供しておくことが望ましい。

#### 遺族の心理や反応に関する情報

自死遺族にはさまざまな心や身体の変化が起こるが、それらは病的なものではなく“**特別の事態に対する正常な反応**”であり、しかも極めて人間的なもので個性があることを説明し、支援者側もそのように理解している旨を伝える。

#### メンタルヘルスに関する情報

“特別の事態に対する正常な反応”である心身の変化は、通常医療的な支援は必要とされないものではあるが、辛い体験をきっかけにうつ病などの精神科疾患を発症することもある。もし不眠や体調不良、気分の落ち込みなどが長期に持続するようなことがあれば、保健所や医療機関への相談・受診が必要であることを伝えておくべきであろう。ただし、自死遺族の多くは精神科疾患を発症しないため、あくまでも“もしもの時の備え”として伝えること。

（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）

### 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がないが、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。

### 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 アール・イー **Re**』という自助グループがある(III.参考資料 p6 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と、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。

## 【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。

あるいは、こちらが紹介先に直接電話を入れて、その後の経過を確認することに関して、相談者本人の了解をとっておく。

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

### 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“遺族のつどい”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)

### 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。

## . 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、遺族のつど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“遺族のつどい”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。

“遺族のつどい”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15分～12時30分	開催日時、場所については、「広報ながさき」でご確認するか、長崎市保健所までお問合せ下さい。
場 所	大村市こどもセンター	
参加費	300円	無 料
問合せ	自死遺族支援ネットワークRe info@re-network.jp	長崎市保健所地域保健課 精神保健係 (TEL: 095-829-1311)
その他		日程変更ある為、事前確認必要。

自助グループの他に、保健所や市町において行政サービスとして自死遺族のつどいを開催しているところもあります。

### 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も、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、全国健康保険協会各県支部、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、全国健康保険協会各県支部、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受け取る権利があるので、しかるべき手続きをしてもらうようにしましょう。

### 【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、保険証書等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か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。(各生命保険会社へ要確認)

### 【必要な書類】

保険証書、最終分の保険料領収書、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

医療機関や薬局の窓口で支払った額(入院時の食事負担や差額ベッド代等は含みません)が、暦月(月の初めから終わりまで)で一定額を超えた場合には、「高額療養費」として超えた分の金額が払い戻されることになっています(負担の上限額は年齢や所得によって異なります)。

### 【手続きの方法】

医療費を支払った約4か月程度後に文書等で通知があります。これを持って、ご加入の公的医療保険の窓口で手続きを取ります。申請期間は、領収書の日付から2年以内です。

### 【必要な書類】

健康保険証、自己負担で払った医療費の領収書、世帯主の印鑑(受け取りを委任される場合は、委任を受けた方の印鑑も必要)、通帳(振込口座の内容確認のため)など。

## 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(共済)年金」や「遺族基礎年金」がもらえる場合があります。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」をもらえる場合があります。

亡くなった人が年金を受給中であった場合、遺族は「未支給年金」を請求できる場合があります。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」がもらえる場合があります。詳しくは、問い合わせ先へお尋ねください。

### 遺族厚生(共済)年金

#### 【申請窓口】

- ・最寄りの年金事務所

#### 【必要な書類】

年金手帳、戸籍謄本、認印、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】

- ・最寄りの年金事務所

#### 【必要な書類】

年金手帳、戸籍謄本、認印、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) 死亡日前の直前 1 年間に未納期間がないこと。

### 寡婦年金

#### 【申請窓口】

- ・最寄りの年金事務所

#### 【必要な書類】

年金手帳、戸籍謄本、認印、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いたこと

#### 【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。詳しくは、故人が勤務していた会社を管轄する労働基準監督署までお問い合わせください。

## 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、妻以外の遺族にあっ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、家庭用財産、貴金属・宝石、書画骨董、電話加入権、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、故人の住所地の税務署に提出することができます。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 か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定相続人が行います。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。

手続きには数か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		
埋葬料（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か月以内		
相続税の申告	税務署			
所得税の準確定申告	税務署	4か月以内		

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			

（ ） 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で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便利です。

## 公的貸付制度

### 生活福祉資金(平成26年3月改正)

#### 【制度の内容】

低所得世帯や高齢者世帯、障害者世帯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、地域の社会福祉協議会の相談員や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長期的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】

総合支援資金(生活支援費、住宅入居費、一時生活再建費)

福祉資金(福祉費〔生業費、技能習得費、障害者等福祉用具購入費、障害者自動車購入費、療養介護費、住宅整備費、災害臨時費、冠婚葬祭費、住宅移転等費、技能習得等支度費、その他一時的に必要な経費、生活復興支援資金〕)

教育支援資金(教育支援費、就学支度費)

#### 【対象者】

『総合支援資金の貸付』

失業者等、日常生活全般に困難を抱えており、生活の立て直しのために継続的な相談支援(就労支援、家計指導等)と生活費及び一時的な資金を必要とし、貸付を行うことにより自立が見込まれる世帯であり、生計中心者失業等給付、就職安定資金融資、生活保護、年金等の他の公的給付又は公的な貸付を受けることができず、生活費を賄うことができない世帯とする。

『生活福祉資金の貸付対象世帯』

低所得世帯( ) (必要な資金を他から借り受けることが困難な世帯)

( ) 低所得世帯の所得の目安は、生活保護基準額の概ね 1.7 倍程度。

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交付を受けた者が属する世帯)

高齢者世帯(日常生活上療養又は、介護を要する[要介護 1 以上]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、連帯保証人を 1 名付けることを必要としているが、連帯保証人を立てられない場合も申込み可能です。

### 母子・父子・寡婦福祉資金

#### 【制度の内容】

母子家庭及び父子家庭並びに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・父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)

#### 【母子父子寡婦福祉資金貸付金の種類】

事業開始資金

事業継続資金

修学資金

技能習得資金

修業資金

医療介護資金

就学支度資金

就職支度資金

生活資金

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

父子家庭の父とその児童

寡婦又は扶養する子

父母のない児童

母子等福祉団体

40 歳以上の配偶者のない女子で、母子家庭の母及び寡婦以外の方(所得により対象とならない場合があります)

#### 【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必要な場合があります。  
・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】

教育委員会、小・中学校

### 【支給内容】

#### (1) 学用品費(定額支給)

#### (2) 通学費

住所地で指定された学校に公共交通機関を利用して通学する場合で、片道の通学距離が小学生 4km 以上、中学生 6km 以上ある場合の交通費。

#### (3) 修学旅行費

修学旅行に直接必要な交通費、宿泊費、見学科、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(定額支給)

#### (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、交通費及び見学科の額。

#### (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(定額支給)

#### (8) 医療費

特定の疾患(むし歯、結膜炎、中耳炎、トラコーマ、慢性副鼻腔炎、アデノイド、白せん、疥せん、膿か疹、寄生虫病)にかかり学校で治療を指示した場合。

#### (9) 学校給食費

給食費として保護者が負担する経費。

## 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（ホームページ <http://www.jasso.go.jp/>）

意欲と能力のある学生が自立して大学等で学ぶことができるよう支援します。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。進学前に奨学生の予約をする制度についてもまずは在学している学校へお問い合わせください。

また、大学等に在学中、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。

手続の状況により異なります。

- ・予約採用の場合： 5～6月
- ・入学後に採用の場合： 6～7月

#### 【奨学金の貸与金額(平成27年度現在)】年度により金額等が変更になる可能性があります。

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)

第一種奨学金は1～3年生は1万円、4、5年生は3万円を選択することもできます。

第二種奨学金は、国公立・私立・自宅・自宅外にかかわらず5種類の月額から選択できます。

**【奨学金の貸与金額（平成 27 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	50,000円または88,000円	80,000円または122,000円
第2種	50,000円、80,000円、100,000円、130,000円、150,000円		

（月額）

**【入学時特別増額貸与奨学金】**

入学月を始期として奨学金の貸与を受ける場合は、希望により、入学月の基本月額に金額を増額して有利子で貸与する「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）

日本政策金融公庫の「国の教育ローン」に申し込みを行ったが、利用できなかった世帯の学生を対象としています。申込の条件等については、ホームページ等で確認してください。

あしなが育英会

（問い合わせ先 03-3221-0888）

（ホームページ <http://www.ashinaga.org/>）

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 27 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）

## 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	電話番号
長崎県育英会	財団法人長崎県育英会	095-824-7501
長崎市奨学金	長崎市教育委員会	095-829-1191
佐世保市奨学金	佐世保市教育委員会	0956-24-1111
島原市奨学金	島原市教育委員会	0957-68-5471
諫早市奨学金貸付基金	諫早市教育委員会	0957-22-1500
大村市奨学基金	大村市教育委員会	0957-53-4111
平戸市奨学資金貸付基金	平戸市教育委員会	0950-22-4111
松浦市奨学金	松浦市教育委員会	0956-72-1111
対馬市酒井豊育英資金貸付基金	対馬市教育委員会	0920-86-3211 0920-52-8855
壱岐市奨学金	壱岐市教育委員会	0920-47-1011
五島市奨学資金	五島市教育委員会	0959-72-7905
西海市奨学資金貸付	西海市教育委員会	0959-37-0077
雲仙市奨学資金	雲仙市教育委員会	0957-37-3113
南島原市奨学資金貸付基金	南島原市教育委員会	050-3381-5080
長与町奨学資金貸付事業	長与町教育委員会	095-883-1111
東彼杵町奨学資金貸付制度	東彼杵町教育委員会	0957-46-0353
川棚町奨学資金・西畑数夫奨学資金	川棚町教育委員会	0956-82-2064
波佐見町奨学金	波佐見町教育委員会	0956-85-2034
小値賀町奨学資金貸付基金	小値賀町教育委員会	0959-56-3838
佐々町奨学資金	佐々町教育委員会	0956-62-2128
新上五島町奨学資金	新上五島町教育委員会	0959-54-1983

### 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

自動車事故や車での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】 高校は申請から約1か月、大学、短大、専修学校、大学院は1-3か月かかる

【問い合わせ先】 03-3556-0773 フリーダイヤル 0120-521-286

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	三訂	平成 24 年 5 月
改訂	平成 22 年 3 月	四訂	平成 25 年 8 月
二訂	平成 23 年 3 月	五訂	平成 28 年 3 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/section/na-shien-c/index.html>

E-mail： [s04760@pref.nagasaki.lg.jp](mailto:s04760@pref.nagasaki.lg.jp)