

亡くなった後に行う主な手続き

該当する項目	手続き	届け先	期限	チェック ✓
	死亡届	市区町村	7日以内	
	国民健康保険資格喪失届	市区町村	14日以内	
	年金受給者死亡届の提出	年金事務所または住所地を管轄する年金相談センター	厚生年金 10日以内 国民年金 14日以内	
	介護保険資格喪失届	市区町村	14日以内	
	世帯主の変更	市区町村	14日以内	
	葬祭費の請求 (国民健康保険・後期高齢者医療)	市区町村	2年以内	
	埋葬料の請求(健康保険)	健康保険組合 または年金事務所	2年以内	
	遺族基礎年金	市区町村または年金事務所、 街角の年金相談センター	5年以内	
	遺族厚生年金	年金事務所または住所地を 管轄する年金相談センター	5年以内	
	高額療養費の手続き (国民健康保険)	市区町村	医療費支払いから 2年以内	
	高額療養費の手続き (健康保険)	全国健康保険協会(協会けんぽ) または健康保険組合	医療費支払いから 2年以内	
	所得税の準確定申告	税務署	4カ月以内	
	医療費控除の手続き	税務署	4カ月以内	
	相続税の申告	税務署	10カ月以内	
	不動産名義変更	法務局		
	預貯金の口座の名義変更	金融機関		
	賃貸住宅・ 借地権・借家権の名義変更	家主		
	自動車の名義変更	陸運局事務所		
	自動車保険の名義変更	損保会社		
	家屋の火災保険の名義変更	損保会社		
	公共料金	電気・ガス・水道会社		
	NHK受信料契約者の名義変更	NHK		
	各種免許・届出	管轄官庁		
	各種契約の名義変更、解約手続き (電話加入権、クレジットカード等)	個々の会社		

※必要書類等については事前に各関係窓口に電話で確認を行ってください。

発行 令和8年3月

福岡県精神保健福祉センター／福岡県保健医療介護部健康増進課こころの健康づくり推進室

★ 大切な人を 病気や事故、自死等で亡くされた方へ

大切な人を亡くしたとき
遺された人のからだやこころに
様々な変化があらわれることがあります
それは誰にでも起こることです
人それぞれの悲しみのあらわれ方や
立ち直り方は同じではないので
ご自分のペースを大切にしてください

はじめに

大切な人を亡くされ、

「自分のせいではないか」、「あのとき、ああすればよかった」と

自分を責め続けていませんか。

どうかご自分を責めないでください。

今あなたのこころは、深い悲しみだけでなく

さまざまな感情が押し寄せ、混乱されているかもしれません。

あるいは、

どうにもならない無力感を抱いておられるかもしれません。

目次

はじめに	2
こころの中に生じやすいさまざまな感情	3
身近な方に起こり得るからだやこころの反応	4
こころの変化ー悲しみのプロセス	6
周囲にご遺族の方がいらっしゃったら	8
相談窓口のご案内	9
遺族の集いのご案内	11
自死遺族の方へのご案内	
自死遺族の集い	12
自死遺族のための法律相談	13
よくある法律相談内容	14
法律上の手続きには、期限があります	15

こころの中に生じやすいさまざまな感情

疑問

どうして死ななければ
ならなかったの
なぜこんなことにな
ったの

否認

これは
何かの間違った
信じられない

自責感

気づいてあげられ
なかった
あの時こうして
いたら

怒り

遺された家族は
どうなるの

不安

自分も死んで
しまいたい
これからどうしたら
いいの



救済感

これでようやく
楽になれた

無力感

何も考えられない
どうしたらいいか
分からない

罪悪感

自分だけ生きて
申しわけない

このように大切な人が亡くなると、人は複雑な感情を抱きます。
悲しみの感じ方や表現の仕方は一人ひとり異なっていますが、
それは自然な反応なのです。

自分を責めたり、無理に気持ちを抑え込んだりしないでください。

身近な方に起こり得る からだやこころの反応

からだやこころにも次のような変化が起こることがあります。

からだの変化

- ・寝つきが悪い、眠りが浅い等
- ・疲れやすい
- ・食欲がない
- ・体力が落ちる
- ・息苦しい、心臓がドキドキする
- ・持病が悪化する
- ・頭痛、目まい
- ・肩こり
- ・胃腸の調子が悪くなる



こころの変化

- ・何も手につかない
- ・何に対しても興味がわからない
- ・楽しめない
- ・なんとなく落ち着かない
- ・急に不安になる
- ・ひとりであるのが怖い
- ・そのときのことを思い出す
- ・悲しいという気持ちさえ起きない
- ・「死にたい」と考えてしまう



大きな悲しみを経験した後に、こうした心身
多くは時間が過ぎるにつれ
長引く場合はひとりで抱え込まず、相談機

の不調が起こるのはごく自然なことです。
次第に治まっていきます。
関や医療機関に相談してみませんか。



こころの変化ー悲しみのプロセス

大切な人を失った悲しみは人それぞれですが、時間の経過とともに形を変えていくと言われています。一般的には、次のようなこころの変化が起こると言われています。

このプロセスは実際には直線的に進むわけではなく、行きつ戻りつしながら進んでいきます。そのため、気持ちが揺れ動いたり、自分自身の気持ちの変化に戸惑ったりすることがあるかもしれません。それはごく自然な反応です。

ただし、こころの不調が長引いて日常生活に支障が出るときは、相談機関や医療機関をご利用ください。

記念日反応

- いったんこころの整理がついたかのように感じていても、大切な人を思い起させるような記念日(例: 命日や誕生日など)が近づくと、悲しみやつらさがよみがえったり、体調がくずれてしまうことがあります。
- 記念日反応に類似した反応として、大切な人によく似た人を見るとつらさがよみがえるといった現象が起きることもあります。

ショックの段階

感情の麻痺、混乱、何も考えられない

怒りの段階

深い悲しみ、怒り、大切な人の死を認められない

抑うつ

気分が落ち込む、絶望感、空虚感、あきらめ、死にたい気持ち

立ち直りの段階

エネルギーの回復
新しい生き方の確立

周囲にご遺族の方がいらっしゃったら・・・

遺された方はつらい思いや悲しみをなかなか周囲に打ち明けることができません。もし周りにこのような思いをされている方がいらっしゃいましたら、その複雑な思いを否定せずに、その方に寄り添ってあげてください。

言葉かけの例

- 何かお役に立てることがあれば教えてください。
- 何もできませんが、お話を聞くことはできますから、何でも教えてくださいね。
- お手伝いできることがあれば遠慮なく教えてください。

望ましくない言葉かけ

- × 早く忘れたほうがいいよ。
- × いつまでも悲しんでいたら、亡くなった人は喜ばないよ。
- × 今こそあなたがしっかりしないと。
- × あなたより苦しい人もいるのだから。

言葉かけの一例を示しましたが、他の言葉でもかまいません。“あなたの気持ちを分かりたい”という思いが伝わるのが大事なのです。

～相談窓口のご案内～

こころの健康に関する相談

誰かに話を聞いてほしいとき、自分自身の気持ちの整理がつかないとき、こころの健康に関することなど、面接や電話でご相談をお受けします。

- 福岡県精神保健福祉センター ☎ 092-582-7500
[面接]月～金曜日 8:30～17:15(予約制 ※祝日・年末年始を除く)
[電話]月～金曜日 8:30～17:15
(受付:月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日・年末年始を除く)
※政令指定都市(北九州市、福岡市)にお住まいの方は、P10の相談窓口になります。

- 福岡県保健福祉(環境)事務所 精神保健係
[電話]月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日・年末年始を除く

筑 紫	092-513-5585	田 川	0947-42-9307
粕 屋	092-939-1185	北 筑 後	0946-22-3965
糸 島	092-322-3326	南 筑 後	0944-72-2176
宗 像・遠 賀	0940-36-2473	京 築	0930-23-2966
嘉 穂・鞍 手	0948-21-4875		

- 久留米市保健所(保健予防課) ☎ 0942-30-9728
[電話]月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日・年末年始を除く

～相談窓口のご案内～

こころの健康に関する相談(つづき)

● 福岡市精神保健福祉センター 相談電話

大切な方を亡くしたつらい気持ち、こころの苦しみを話したい、聞いてほしいなどの相談に応じています。

☎ 092-737-1275

[電話]月～金曜日 10:00～16:00 ※祝日・年末年始を除く

● 福岡市各区保健福祉センター 健康課 精神保健福祉相談に応じています。

[電話]月～金曜日 9:00～17:00 ※祝日・年末年始を除く

東 区	092-645-1079	城 南 区	092-831-4209
博 多 区	092-419-1092	早 良 区	092-851-6015
中 央 区	092-761-7339	西 区	092-895-7074
南 区	092-559-5118		

※対象：福岡市民の方。お住まいの区にお問い合わせください。

● 北九州市自殺予防こころの相談電話〔北九州市立精神保健福祉センター〕

つらい気持ち、こころの苦しみを聞いてほしいなど、こころの相談に応じています。

☎ 093-522-0874

[電話]月～金曜日 9:00～17:00 ※祝日・年末年始を除く

● 北九州市各区高齢者・障害者相談係 精神保健福祉相談に応じています。

[電話]月～金曜日 8:30～17:15 ※祝日・年末年始を除く

門 司 区	093-321-4800	八 幡 東 区	093-671-4800
小 倉 北 区	093-582-3430	八 幡 西 区	093-645-4800
小 倉 南 区	093-951-4126	戸 畑 区	093-881-4800
若 松 区	093-751-4800		

※対象：北九州市民の方。お住まいの区にお問い合わせください。

電話で自分の気持ちを話したいなら…

名 称	開設時間	電話番号
心の健康相談電話	月～金 9:00～16:00 (※祝日・年末年始を除く)	092-582-7400
福岡いのちの電話	年中無休24時間	092-741-4343
北九州いのちの電話	年中無休24時間	093-653-4343
ふくおか自殺予防ホットライン	年中無休24時間	092-592-0783

生活に関する相談窓口

◇法的トラブルに関する相談

名 称	業務時間	電話番号
福岡県弁護士会 法律相談センター	様々な相談窓口があります。 福岡県弁護士会ホームページをご覧ください。	0570-783-552
法テラス福岡	月～金 9:00～17:00 (※土日祝・年末年始を除く)	0570-078359
法テラス北九州	月～金 9:00～17:00 (※土日祝・年末年始を除く)	0570-078360

◇多重債務(借金返済など)に関する相談

名 称	業務時間	電話番号
福岡県 消費生活センター	月～金 9:00～16:30 (※祝日・年末年始を除く) 日(電話相談のみ) 10:00～16:00	092-632-0999

◇生活や福祉サービスに関する相談

お住まいの市町村役場の健康・福祉担当窓口へお問い合わせください。

～遺族の集いのご案内～

名 称	内 容	連絡先
自助グループ あかね	2か月に1回、第3日曜日 13:30～16:30 分かち合いの会 会場：福岡市赤煉瓦文化館	(代表よしむら) 090-8223-6301 HP: https://www.shgakane.sakura.ne.jp/
NPO法人 こどもグリーフ サポートふくおか	たいせつな人をなくした 子ども／10代／若者のつどい	(事務局) E-mail: info@grie-fuku.com HP: https://www.grie-fuku.com
星の会 (子どもを亡くした親と家 族を支える会)	子どもを亡くした親と家族を支えることを趣 旨に通信誌(星の会)の発行やセミナー、定例 会などを開催しています。詳細は右記へお問 い合わせください。	E-mail: takeday1949@icloud.com 090-4481-1562 HP: http://hosinotudoi.web.fc2.com/index.html

～自死遺族の方へのご案内～

自死遺族の集い

大切な人を自死で亡くされた方が集い、気持ちを語り合い、支え合う場です。お話を聞くだけでも、匿名での参加も可能です。

リメンバー福岡 自死遺族の集い

- 会場：福岡市健康づくりサポートセンター あいれふ
- 開催日：奇数月第4日曜日 13:00～16:00／参加費500円
- 問合せ先：福岡市精神保健福祉センター ☎092-737-1275
※オンラインでも行っています。詳しくは「リメンバー福岡」で検索

久留米市「わかち合いの会」

- 会場：久留米市保健所(久留米商工会館4階)
- 開催日：奇数月第4火曜日 13:30～15:30
※第4火曜日が祝日の場合は第3火曜日に開催
- 問合せ先：久留米市保健所保健予防課 ☎0942-30-9728

北九州市「わかち合いの会」

- 会場：北九州市立精神保健福祉センター
- 開催日：偶数月第3土曜日 14:00～16:00
- 問合せ先：北九州市立精神保健福祉センター
☎093-522-8729

※ 開催日時を変更することもありますので、事前にお電話にてご確認ください。

自死遺族のための法律相談

ご家族など大切な方を自死で亡くされた方で、相続、借金、補償問題などの様々な法律問題について、弁護士が無料で法律相談に応じます。個人情報を守られますので、安心してご相談ください。

福岡県精神保健福祉センター

- 対象：福岡県内にお住まいの方(福岡市、北九州市を除く)
- 日時：予約制。お問い合わせください。
- 会場：福岡県精神保健福祉センター
春日市原町3-1-7 南側2階
- 問合せ先：福岡県精神保健福祉センター ☎092-582-7500
(受付日時：月～金 8:30～17:15 ※祝日・年末年始を除く)

福岡市精神保健福祉センター

- 対象：福岡市にお住まいの方
- 日時：原則 毎月第1水曜日 13:00～16:00[予約制]
- 会場：福岡県弁護士会館
福岡市中央区六本松4-2-5
- 問合せ先：専用電話番号(福岡県弁護士会) ☎092-738-0073
(受付日時：月～金 9:00～17:00 ※祝日・年末年始を除く)

北九州市立精神保健福祉センター

- 対象：北九州市にお住まいの方、または北九州市に在勤・在学の方
- 日時：相談申込み後に日程調整[予約制]
原則、午前は9:30、午後は13:30開始
- 会場：北九州市立精神保健福祉センター
北九州市小倉北区馬借1-7-1総合保健福祉センター5階
- 問合せ先：北九州市立精神保健福祉センター ☎093-522-8729
(受付日時：月～金 9:00～17:00 ※祝日・年末年始を除く)

よくある法律相談内容

このようなことでお悩みではありませんか。

大家から
損害賠償を
請求された

借金を
相続してしまう
可能性があるが
どうしたらよいか

鉄道会社から
多額の損害賠償を
請求されるの
だろうか

職場でのストレスが
原因で自死した場合、
労災の補償を受け
られるだろうか

免責期間中の
自死についても
生命保険金の支払いが
受けられるのだろうか

法律上の手続きには、期限があります

相続放棄、労災申請、損害賠償請求、生命保険金請求等の法律上の手続きの多くには、期限が設けられており、時間が経過し、不利益が生じてしまう場合がありますので、ご注意ください。

◇ 相続放棄・限定承認

一般的には自死の事実と自己が相続人であることを知ったときから3か月以内

◇ 労災の遺族補償給付の請求

自死後5年

◇ 損害賠償請求

自死後10年または
自死の事実及び加害者を知ったときから3年

◇ 生命保険金の請求

自死後3年

ご自身で対応が難しいと思ったら、「自死遺族のための法律相談」をご利用ください。(13ページをご参照ください。)