

大切な人を自死で亡くしたとき、あなたの心は…



このようなつらい気持ちを、ひとりで抱えていませんか？

ひとりで思い悩まないでください  
あなたはひとりではありません  
宮崎自殺防止センターでは  
死にたいほどのつらい気持ちを  
相談電話でお聴きしています



宮崎自殺防止センター 相談専用電話

**0985-77-9090**

毎週 日曜・水曜・金曜 20時から23時まで

# ランタンのつどい



安心して語れる場があります

NPO法人国際ビフレンダース  
宮崎自殺防止センター

大切な人を自死で亡くされた方々が  
それぞれの想いを分かち合うつどいです

# 大切な人を自死で亡くされたあなたへ

思いがけない出来事に驚き、嘆いておられることと思います。

同じような体験をされた遺族の方と、逝ってしまった大切な方の思い出を語り懐かしみ、遺された悲しみや辛さを分かち合いませんか？「ランタンのつどい」は、自死遺族の方がそれぞれの気持ちを聴き、そして語り合うことで、互いに支え合うことを目的としています。ひとりで悩まないでください。

このつどいが、ランタンの灯りのようなあたたかく安心できる場所となるように、そしてあなたが穏やかな気持ちとなり、あなたの「これから」を考えていけるように…と願っています。



## 日時と場所



### 開催日

原則として毎月第2土曜日（14時～16時）

- ・都合により変更されることもあります
- ・初めて参加される方は30分前においでください
- ・予約の必要はありません

### 場所

宮崎市民プラザ 他

## つどいの約束



- 個人の秘密・情報を守ります
- 匿名での参加でもかまいません
- 話したいことを話してください
- 話したくなければ、聴いているだけでもかまいません
- お互いの気持ちを尊重しながら耳を傾けます

## 亡くなられた後の手続き

### 【市町村役場】

- 死亡届（7日以内）
- 火葬・埋葬許可申請書
- 世帯主の変更（14日以内）
- 国民健康保険・後期高齢者医療の喪失届（14日以内）
- 葬祭費の受取（国民健康保険・後期高齢者医療、2日以内）
- 年金受給停止手続き（国民年金、14日以内）
- 遺族基礎年金受給の手続き（国民年金）

### 【日本年金機構・全国健康保険協会・健康保険組合】

- 健康保険資格喪失届
- 埋葬費の受取（健康保険、2年以内）
- 年金受給手続き（厚生年金、10日以内）
- 遺族厚生年金受給の手続き（厚生年金）

### 【税務署】

- 故人の所得税準確定申告手続き（4ヵ月以内）
- 高額医療費の還付手続き
- 相続税の申告

### 【銀行・郵便局・カード会社・生命保険会社等】

- 預貯金の相続手続き
- 公共料金の引き落とし口座変更
- クレジットカードの解約
- 生命保険の受給手続き（生命保険会社）

### 【その他】

- 運転免許証の返却
- 不動産相続（名義変更）登記（司法書士）
- 遺言書の検認・開封（弁護士・司法書士）
- 勤務先・学校への連絡

## 私たちについて

宮崎自殺防止センターは、自殺を考えている人々、苦悩状態にある人々に、感情的な支えを提供することを目的としたボランティア団体です。週3回の電話相談をはじめ、電話相談員や自殺防止推進協力員の養成、自殺予防に関する啓発など、さまざまな活動を行っています。センターのウェブサイトもご覧ください。

<http://www3.ocn.ne.jp/~spcmiya/>

## お問い合わせ

宮崎自殺防止センター事務局

TEL 0985-77-9111

FAX 0985-77-9222

e-mail: bwspcmiya@polka.ocn.ne.jp

電話でのお問い合わせの際は、日・水・金曜日の20時から23時までにおかけください。

## 寄付のお願い

「ランタンのつどい」は、宮崎自殺防止センターの活動のひとつです。私たちの団体は特定の政党・団体等からの資金援助は受けておらず、その活動は会費・助成金・寄付金によって支えられています。私たちの活動の趣旨に賛同頂き、運営をご支援ください。

郵便振替口座 01710-9-65282  
加入者名 宮崎自殺防止センター

