

## 大切な人を自死で亡くされた ご遺族の方へ

大切な人を自死により亡くされたご遺族が、その  
悲しみの体験や気持ちを語り、ともに分かち合  
い、支え合うための集いです。

### 自死遺族語り合いの会 「虹の会」

〔参加者〕 自死により家族、友人、恋人等を亡くさ  
れた人

〔場 所〕 新潟県精神保健福祉センター

〔連絡先〕 イシバシさんまで 090-4949-5320  
または、新潟県精神保健福祉センター  
025-280-0113

〔日 時〕 偶数月 第1木曜日 14時～16時

### 自死遺族分かち合い 越後「<sup>あ</sup>逢うる」

〔参加者〕 自死遺族の方

〔場 所〕 亀田駅前地域交流センター

〔連絡先〕 「<sup>あ</sup>逢うる」さとみさんまで  
090-8613-3648

〔日 時〕 毎月第2日曜日 14時～16時

〔参加費〕 300円

大切な人を自死で  
亡くされたあなたへ  
(新潟市ホームページ)



お問い合わせ(事務専用電話)

新潟市こころの健康センター

〒951-8133 新潟市中央区川岸町1丁目57番地1

TEL 025-232-5551

大切な人を  
亡くされたあなたへ

新潟市こころの健康センター

## 大切な人を 突然失ってしまったら…

「大切な人を突然亡くされる」それはとても悲しく  
つらい出来事だと思います。

それまでの生活とは大きく変わるだけでなく、大切な  
人を失った悲しみは残された方のこころやからだに  
いろいろな変化をもたらすことがあります。

眠れない

頭痛・めまいがする

なにもする気になれない

相続する財産があるけど、  
どうするの？

借金はどうしたらいいの？

ひとりで悩まず、  
相談してみませんか？

## あなたを支える人たちがいます

### こころの健康について

抱えている思いや悩みをお聴きするとともに、  
必要に応じて専門機関を紹介します。

#### 新潟市こころの健康センター

平日：8時30分～17時〔※来所相談は要予約〕  
(祝日および年末年始を除く)

TEL.025-232-5560

#### こころといのちのホットライン

平日：17時～22時  
土・日・祝日・年末年始：10時～16時  
〔※電話相談のみ〕

TEL.025-248-1010

#### 新潟県こころの相談ダイヤル

毎日24時間〔※電話相談のみ〕

TEL.0570-783-025

#### 新潟いのちの電話

毎日24時間〔※電話相談のみ〕

TEL.025-288-4343

### 経済や生活、法律の相談について

#### 新潟県弁護士会

平日：9時～17時〔※面接相談は要予約〕  
(祝日およびお盆・年末年始期間を除く)

TEL.025-222-5533

弁護士が法律・経済・生活の相談に応じます。

#### 新潟県司法書士会「多重債務ホットライン」

平日：10時～12時、13時～16時  
〔※電話相談のみ〕

TEL.025-240-7974

多重債務でお困りの方のご相談に応じます。

#### 新潟市消費生活センター

平日・第2第4日曜：9時～16時  
〔※来所相談は要予約〕

TEL.025-211-2370

多重債務専門の相談員が債務の解決を図ると  
ともに、生活を再建するために必要な情報の提供  
や助言、支援を行います。

### ご家族が亡くなられた後に 必要な手続き

新潟市ホームページ「おくやみ手続き」の中  
の  
おくやみパンフレットをご参照ください。



おくやみ手続き  
(新潟市ホームページ)

