

身近な人、大切な人を 亡くされた方へ

～あなたはひとりではありません～



つらいこと、ひとりで抱え込んでいませんか？
困っていることを相談したり、「思い」を話せる場があります。

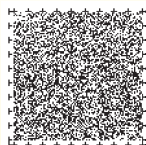
各窓口について、相談受付の休止・時間変更等している場合があります。
詳しくは各窓口のホームページをご確認ください。



いのち
支える



東京都



身近な人、大切な人を亡くした時、遺された方はいろいろな感情を抱き、こころやからだ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。

～ご遺族の方々からお伺いした言葉です～

置き去りに
された
気がする

「自分も
死んでしまいたい」
と思う

「自分は何も
できなかった」
という無力感に
襲われる

亡くなった人の
ことを恨んで
しまう

自分が悪かった
のではないか

自分だけ
生きていて
申し訳ない

亡くなったことが
現実だと思えない

なぜ死んで
しまったのか
わからない

眠れない
疲れやすい

自死（自殺）の
ことを誰にも言えない、
知られたくない

誰とも
会いたくない

悲しいはずなのに、
ホッとした気持ちになり、
戸惑ってしまう

食欲がない
逆に食べても
満足できない



とうきょう自死遺族総合支援窓口

～自死により、身近な人、大切な人を亡くされた方へ～

相談員がじっくりお話を聴かせていただきます。お困りのことがあれば関係機関と連携しながら、どのような対応ができるか、一緒に考えていきます。

電話相談



03-5357-1536

月～金 14:00～18:00

日 13:00～17:00

※祝日は除きます。

メール相談



以下の QR コード内のリンクからご相談ください。
24 時間受付（概ね 1 週間以内に返信）

こんな時、ひとりで悩まずにご相談ください。

- ・あまりに突然で、どうしてよいかわからない…
- ・なぜ気付けなかったのか、悔やまれてならない…
- ・親族（子ども、親など）や周囲にどう伝えたらよいか…
- ・覚えのないところから、融資への返済催促が来ている…
- ・家主や鉄道会社などから損害賠償を求められてしまうのか…
- ・家族でも受けとめ方が異なり理解し合えない…
- ・遺された子どもを一人で育てていけるのか…
- ・これからの進路や生活がどうなるのか…

とうきょう自死遺族
総合支援窓口
ホームページ



■対象 身近な人を自死（自殺）で亡くした方（家族・親族・パートナー等）
※原則として都内在住の方（都内に通勤、通学、在住されていた方のご遺族等を含む）

■ご案内 ・「とうきょう自死遺族総合支援窓口」は、東京都が、特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター（グリーフサポートリンク）に委託して実施しています。
・本窓口への相談は**無料**です。（別途通話料がかかります。）
・他機関への紹介等に必要な場合を除き、原則として**匿名での相談**です。
・相談内容については**秘密を厳守**します。どの年代の方でもご相談ください。



お困りごとに応じた相談窓口など

相談窓口	電話番号	受付時間等
ご遺族の思いを伺います		
自死遺族相談ダイヤル (NPO 法人全国自死遺族総合支援センター)	03-3261-4350 メールによる自死遺族の わちあいと相談 https://izoku-center.or.jp/mail/	14時～18時(木) 13時～17時(日) ※祝日は休み 24 時間 (年中無休) ※概ね10日以内で返信いたします。
自死遺族傾聴電話 (NPO 法人グリーフケア・サポートプラザ)	03-3796-5453	11時～17時(火、木、土)
いのちのほっとステーション (NPO 法人地域福祉推進事業団)	LINE チャット・電話相談 https://lin.ee/fcJat38	19時～21時半 (毎月第1月曜日)
手紙による相談 (自死・自殺に向き合う僧侶の会)	〒108-0073 港区三田4-8-20 往復書簡事務局宛	

生きていくのがつらい…、家族や友人が心配

東京都自殺相談ダイヤル ～ここらといのちのほっとライン～	0570-087478 (ナビダイヤル)	12時～翌朝5時半(年中無休)
相談ほっとLINE@東京 「生きるのがつらいと感じたら…」窓口	SNS による相談 15 時～23 時 ※受付は 22 時半 (年中無休)	
東京いのちの電話 (社会福祉法人いのちの電話)	03-3264-4343 0120-783-556 (フリーダイヤル)	24時間(年中無休) 毎月10日 午前8時から24時間
東京多摩いのちの電話 (NPO 法人東京多摩いのちの電話)	042-327-4343	10時～21時(年中無休) 毎月第3(金)10時～(日)21時
東京自殺防止センター (NPO 法人国際ビフレンダース東京自殺防止センター)	03-5286-9090	20時～翌朝2時半(年中無休) 22時半～翌朝2時半(月) 17時～翌朝2時半(火)
#いのち SOS (NPO 法人自殺対策支援センターライフリンク)	0120-061-338	毎日24時間
いのちのほっとステーション (NPO 法人地域福祉推進事業団)	LINE による相談 (LINE チャット相談・LINE 電話 相談) https://lin.ee/fcJat38	【LINEチャット相談】 19時～21時半(月・金) 27時～29時半(毎月第2・第4 土曜日) 【LINE電話・メタバース相談】 19時～21時半 (毎月第2・第3・第4・第5 月曜日)

生活支援について

東京都ひとり親家庭支援センター 「はあと」(ひとり親家庭の生活相談)	03-6272-8720	9時～20時半(火～金) 9時～17時半(月、土、日、祝) ※12/29～1/3は休み
各福祉事務所(福祉の総合的窓口) 生活安定応援窓口(一定所得以下の方が対象)	お住まいの地域の役所にお尋ねください。	

相談窓口	電話番号	受付時間等
こころの不安や悩みなど（精神保健福祉相談）		
東京都立中部総合精神保健福祉センター (港区、新宿区、品川区、目黒区、大田区、世田谷区、渋谷区、中野区、杉並区、練馬区)	03-3302-7711	9時～17時（月～金） ※土日祝、12/29～1/3は休み
東京都立精神保健福祉センター (千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ地域)	03-3844-2212	
東京都立多摩総合精神保健福祉センター (多摩地域)	042-371-5560	
東京都夜間こころの電話相談	03-5155-5028	17時～21時半（年中無休）
区市町村や保健所の相談窓口	相談方法などは自治体や保健所のHP等をご覧ください。	

借金（相続や放棄）について		
弁護士会 新宿総合法律相談センター	03-6205-9531	9時半～16時半（月～土） ※日祝は休み※年末年始は要確認
日本司法支援センター（法テラス）	0570-078374 03-6745-5600 (IP電話から)	9時～21時（平日） 9時～17時（土） ※日祝、年末年始は休み
東京司法書士会総合相談センター (四谷) (司法書士による法律相談)	03-3353-9205 (予約制)	9時～12時、13時～16時半（月～金） ※土日祝は休み ※年末年始は要確認
東京都消費生活総合センター (消費生活相談・多重債務)	03-3235-1155	9時～17時（月～土） ※日祝、年末年始は休み

法的手続きについて		
法テラスまたは区市町村での 無料法律相談	上記の法テラスまたはお住まいの地域の役所にお尋ねください。一部実施していない自治体があります。	
自死遺族支援弁護士 (https://jishizoku-law.org/)	050-5526-1044	12時～15時（水） ※祝は休み

※代理人（弁護士、認定司法書士）からの通知で取立てはストップします。相続の放棄は、期限が定められているのでご確認ください。

労災の補償等について		
過労死 110 番全国ネットワーク	03-3813-6999	10時～12時、13時～17時（平日）

遺児への支援について		
一般財団法人あしなが育英会		
奨学金について	0120-77-8565 (フリーダイヤル)	10時～16時（平日）
心のケアプログラム（レインボーハウス）	042-594-2418	10時～17時（平日）

保健・医療に関する相談、問合せ		
東京都保健医療情報センター	03-5272-0303	9時～20時（月～金） ※土日祝、12/29～1/3は休み ◆医療機関の検索は「医療情報ネット」 （HP）でも実施

遺族の集い

～大切な人を亡くした方が集い、ありのままの気持ちや想いを分かち合える場があります～

現在、休会・中止等している場合もございますので、開催日時等については、各団体のHP等からご確認いただくか、事前にお問い合わせください。

相談窓口	電話番号	開催日時
遺族の集い		
港区わかちあいの会 (わかちあいの会みなど)	03-6400-0084	原則奇数月の最終水曜日 (13時半～15時半) ※具体的な日時は港区HPでご確認ください。
NPO 法人暮らしのグリーフサポートみなと		
子どもプログラム 保護者プログラム	https://www.griefminato.org/activity/partner/	毎月第2日曜日
グリーフサポートカフェ ・パートナー死別 ・ファミリー死別		毎月第1・3日曜日
品川区わかちあいの会	03-5742-7847 (品川区保健所保健予防課)	原則偶数月第4金曜日(14時～16時) ※具体的な日時は品川区HPかお電話でご確認ください。
足立区分かちあいの会 とまり木	03-3880-5432 (平日 8 時半～ 17 時)	原則毎月第1金曜日 (18時半～20時半) ※具体的な日時は足立区HPでご確認ください。
八王子市わかち合いの会	042-645-5196	偶数月の第3月曜日 (14時～16時)
昭島市・立川市わかちあいの会	・昭島市 042-544-5126 ・立川市 042-527-3272	木曜日(14時～15時30分) 金曜日(18時30分～20時) 年間合計10回開催 ※場所や日程の詳細は、昭島市・立川市のHPでご確認ください。
わかちあいの会『まちだ』 ゆっくりカフェ	新月の会 newmoon201812@gmail.com	原則偶数月第1日曜日 (14時～16時)
日野市・多摩市わかち合いの会	・日野市 042-581-4111 ・多摩市 042-376-9139	原則毎月第4日曜日(14時～16時)
エバーグリーンの集い (新宿区大久保) (NPO 法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター)	03-3207-5040 (平日 10 時～ 17 時半)	毎月最終日曜日 (13時半～16時半)
分かち合いの会 (NPO 法人グリーフケア・サポートプラザ)	03-5775-3876 (火 12 時～ 16 時) https://www.jishi-griefcare.org/	毎月第3日曜日(14時～16時) (対面分かち合い) 第1土曜日(14時～15時半)(オンライン分かち合い) 年2回開催 詳細はHPで確認してください。
死別体験者の分かち合いの会 (千代田区神田駿河台) (NPO 法人人生と死を考える会)	03-5577-3935 (火・金 13 時～ 17 時) http://www.seitosi.org/	毎月第1水曜日、第4土曜日 (14時～16時) ※毎月開催。詳細はHPか電話で確認してください。
いのちの集い (中央区築地本願寺) (自殺・自殺に向き合う僧侶の会)	http://www.bouzsanga.org/	原則毎月第4木曜日(13時～15時)
(NPO 法人全国自死遺族総合支援センター)		
身近な人をなくしたこどもとその 家族のつどい 6 歳～ 18 歳	080-5428-4350 https://www.izoku-center.or.jp	毎月開催 聖路加国際病院 小児総合医療センター
身近な人を亡くした若者のつどい 18 歳～ 30 代の方		年間 10 回 オンラインによる開催

相談窓口	電話番号	開催日時
みずべの集い (自死遺族とうきょう自助グループ)	http://blog.goo.ne.jp/mizubenotudoi	毎月1回第4日曜日渋谷
一般社団法人エッグツリーハウス (小金井市)		
たまごの時間 (身近な人をなくした5歳～18歳の子ども (アートや工作等)とその保護者対象)	https://eggtreehouse.org/	毎月第2土曜日・第4日曜日 (14時～16時)
たまごカフェ (死別体験のある19歳以上)		奇数月第2土曜日 (10時半～12時)(対面) 偶数月第2水曜日 (19時～20時半)(オンライン)
そっとたまご (中学生以上の自死遺族)		毎月第4土曜日 (10時半～12時)
いのちほっとステーションわかちあいの会 (NPO法人地域福祉推進事業団)	https://care-net.biz/13/npocwpc/index.php	随時開催 (詳細はHPの「お問い合わせ フォーム」かLINEよりお問い合わせ ください。)
オンラインわかちあいの会 「グリーンサポート IERUBA/ イエルバ」 (一般社団法人日本グリーン専門士協会)	https://www.ieruba.jp/	【身近な人を自死で亡くした方】 第2月曜日・第3木曜日 【身近な人を亡くした10代20代の方】 第3日曜日 【きょうだいと死別された方】 第4月曜日 【親、子ども、配偶者/パートナー、周産期、 その他対象を問わず死別された方】 不定期開催 ※各回4名限定。対象別に毎月10回 オンライン開催(事前申込制)。

相談窓口	電話番号	受付時間等
どこへ相談して良いかわからない		
よりそいホットライン (一般社団法人社会的包摂サポートセンター)	0120-279-338 (フリーダイヤル)	24時間(年中無休)
生きる支援の総合検索サイト ～いのちと暮らしの相談ナビ～ (NPO法人自殺対策支援センターライフリンク)	いのち 相談ナビ 	

悲しみの中でも必要な手続き (一般的なもの)

詳細はお住まいの区市町村や各種窓口にお問い合わせください。

■ 区市町村

- ☐ 死亡届(7日以内)及び火葬・埋葬許可申請書提出
- ☐ 国民健康保険資格喪失届(14日以内)
- ☐ 葬祭費の受取り
- ☐ 国民年金停止手続き
- ☐ 遺族基礎年金等受給の手続き

■ 税務署

- ☐ 故人の確定申告手続き
- ☐ 医療費控除の手続き
- ☐ 相続税の申告

■ 年金事務所(旧社会保険事務所)

- ☐ 厚生年金停止手続き
- ☐ 遺族厚生年金等受給の手続き

■ 法務局

- ☐ 相続登記の申請

■ 全国健康保険協会各都道府県支部 (窓口は勤務先の場合もあります)

- ☐ 埋葬料(費)の受取

■ 銀行、郵便局、証券会社

- ☐ 預貯金の相続手続き
- ☐ 公共料金の引落し口座変更

■ 生命保険会社

- ☐ 生命保険の受取

■ 勤務先、学校等への連絡

東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

ここナビは困りごとや悩み、お住まいの地域に応じた相談窓口等を検索できるホームページです。

匿名での相談や、メールやチャットで相談できる窓口もあります。

ここナビ 東京都



その他、こころの健康状態についてのセルフチェックや、チャット形式でモヤモヤとした気持ちを整理し、こころを整える手助けを行う AI ツール「こころコンディショナー」も掲載しています。ぜひ、ご活用ください。



令和 8 年 3 月発行 登録番号 (7) 222

発行 東京都保健医療局保健政策部健康推進課 自殺総合対策担当
東京都新宿区西新宿二丁目 8-1

協力 特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。