

# 大切な人を 亡くされた方へ



大切な人を亡くす…それは生きていく中での大きな悲しみ。  
誰にも言えない、わかってもらえない、そんな気持ちもあるかもしれません。

大切な人を亡くされた時、深い悲しみによるストレスが、疲れやすい、涙やため息が止まらない、気分が沈む、怒りが出やすくなるなど様々な心身の不調をもたらします。

そのような心身の不調のために苦しくなったり、普段通りの生活ができなくなったり、自分も死にたいと思うことがあったりしたときは、身近な人や相談機関にすぐに相談してください。

## ここらからの相談

牛込保健センター  
**03-3260-6231**

東新宿保健センター  
**03-3200-1026**

四谷保健センター  
**03-3351-5161**

落合保健センター  
**03-3952-7161**

(月～金 8時30分～17時) ※年末年始・祝日を除く

## 身近な人を自死で亡くされた方のための総合相談

とうきょう自死遺族総合支援窓口  
**03-5357-1536**

(火・水・金 15時～19時、日 13時～17時) ※祝日を除く

本紙に掲載されている情報は原則として令和6年1月時点のものです。  
その後、内容に変更が生じる場合がありますので、各相談窓口へご確認願います。

## こころの悩み相談

※電話相談料は無料(通話料は有料)

東京都夜間こころの電話相談

**03-5155-5028** (17時～22時、受付は21時30分まで) ※年中無休

東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～

**0570-087478** (12時～翌朝5時30分) ※年中無休

東京いのちの電話

電話相談 **03-3264-4343** (24時間) ※年中無休

インターネット相談 <https://www.inochinodenwa-net.jp/>

東京自殺防止センター

**03-5286-9090** (20時～翌朝2時30分(月・火を除く)

火17時～翌朝2時30分 月22時30分～翌朝2時30分) ※年中無休

グリーンケア・サポートプラザ(自死遺族のための傾聴電話)

**03-3796-5453** (火・木・土11時～16時) ※年末・祝日も開催

全国自死遺族総合支援センター(自死遺族のための相談ダイヤル)

**03-3261-4350** (木10時～20時 日10時～18時) ※年末年始・祝日を除く

赤ちゃんを亡くされたご家族のための電話相談

**03-5320-4388** (金10時～16時) ※年末年始・祝日を除く

有終支援いのちの山彦電話～ひとりぼっちで悩まないで～

**03-3842-5311** (火・水・金・土12時～20時) ※年末年始・祝日を除く

## 遺族の方の集い

※開催場所、内容等については事前にお問い合わせください。

生と死を考える会(死別体験者の分かち合いの会) ※詳細はお問い合わせください。

**03-5577-3935** (火・金13時～17時) <http://www.seitosi.org/>

東京自殺防止センター(エバーグリーンの集い) ※現在長期休止中。再開見込不明。事前にお電話で開催を確認するか、HPでご確認ください。

**03-3207-5040** (平日10時～17時30分)

グリーンケア・サポートプラザ(分かち合いの会)

第1土・第3日 ※詳細はホームページにてご確認ください。 <https://www.jishi-griefcare.org>

全国自死遺族総合支援センター(身近な人を亡くした子どもとその家族の集い)

**03-5357-1535** (火・水・木15時～19時) ※祝日を除く

SIDS 家族の会(SIDS・その他の病気・流産・死産などで赤ちゃんを亡くされた方)

電話相談 **050-3643-6546** (24時間伝言ダイヤル)

インターネット相談 <http://www.sids.gr.jp/>

※問い合わせフォームからお問い合わせください。

## 日々の生活に困ったとき、相談できる場所等

※電話相談料は無料（通話料は有料）。相談できる内容についてはお問い合わせください。

### 生活支援についての相談

生活支援相談窓口（新宿区福祉部生活福祉課生活支援係）

**03-5273-3853**（月～金 8時30分～17時）※年末年始・祝日を除く

東京都ひとり親家庭支援センター はあと

**03-6272-8720**（火・水・木・金 9時～20時30分、  
月・土・日・祝 9時～17時30分）※年末年始を除く

### 借金（相続や放棄）、その他法的手続きについての相談

法テラス・サポートダイヤル

**0570-078374**（月～金 9時～21時、土 9時～17時 祝日・年末年始休業）  
※IP電話からは、03-6745-5600にお電話ください。

日本クレジットカウンセリング協会 ※12月28日～1月4日・祝日等を除く

**0570-031640**（月～金 10時～12時40分、14時～16時40分）

司法書士ホットライン

**03-3353-2700**（月～金 10時～15時45分） } ※祝日・  
**042-540-0663**（水・木 17時～19時45分） } 年末年始休業

### 消費生活に関する相談

新宿消費生活センター（月～金 電話相談：9時～17時） } ※年末年始・  
**03-5273-3830**（ // 来所相談：9時～16時30分） } 祝日を除く

東京都消費生活総合センター ※年末年始・祝日を除く

**03-3235-1155**（月～土 電話相談・来所相談：9時～17時）

### 労災の補償等についての相談

過労死110番全国ネットワーク ※年末年始・祝日を除く

**03-3813-6999**（月～金 10時～12時、13時～17時）

### 遺児への奨学金などの支援

あしなが育英会 奨学課 ※年末年始・祝日を除く

**0120-77-8565**（月～金 9時～16時）

交通遺児・自死遺児（18歳以下）へのお見舞品（対象：新宿区民）

問合せ：新宿区社会福祉協議会 法人経営課（月～金 8時30分～17時）※年末年始・祝日を除く

**03-5273-2941** ※詳細は事前にお問い合わせください。

## 医療機関の情報

心身の不調に気づいた時、医療機関の情報が得られます。

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

**03-5272-0303**（24時間）※年中無休



令和6年1月発行  
編集・発行 新宿区健康部健康政策課  
電話 (03) 5273-3024  
FAX (03) 5273-3876