

震災で大切な人を亡くされた方へ

大切な人を亡くしたとき、遺された方はいろいろな感情を抱き、
 心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り得ることです。
 こころに生じる感情の強さや、からだの症状や程度の重さは一人ひとり違います。

「何もできなかった」という
無力感に襲われる

自分が
悪かったのではないかと自分を
責めてしまう

これから先
どうしていいか
分からない

亡くなったことが
現実だと思えない

自分だけ生き残って
申し訳ないと思う

下痢や胃痛など
がして、いつも
すっきりしない

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

集中して物事を
考えられない

亡くなった人の
ことをいつも
考えてしまう

眠れない、
疲れやすい

食欲がない
あるいは逆に、
食べても満足できない

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できる場所があります。

5月1日(日)に始まります

死別・離別の悲しみ相談ダイヤル NPO 法人ライフリンク

TEL 0120-556-338

こころのささえ

●5/1(日)～5/5(木) 10:00～20:00

●その後は、毎週日曜 10:00～20:00、毎月11日 10:00～24:00

大切な方との「死別・離別による悲しみ」に、少しでも寄り添うことができればと、遺族支援に取り組む民間ボランティアが開設した電話相談（通話無料・秘密厳守）です。岩手・宮城・福島県内からかけられます。事前にご連絡いただければ時間外でも対応いたします。

他にもさまざまな
相談窓口があります

こころ

仙台市精神保健福祉総合センター
こころの電話相談
(はあとライン/ナイトライン)

TEL 022-265-2229

(平日 10:00～12:00、13:00～16:00)

TEL 022-217-2279

(毎日 18:00～22:00)

仙台的のちの電話

TEL 022-718-4343

(年中無休 24 時間)

仙台グリーンケア研究会
地震・津波に関するこころの相談
ホットライン

TEL 080-3326-5612

FAX 022-369-8012

メール saigaikokorocare@gmail.com
(9:00～21:00)

いのちの電話(フリーダイヤル)

TEL 0120-738-556

(毎月 10 日 8:00～翌 8:00)

- 眠れない 食べられない
物事が手につかない

上記のようなことが 2 週間以上続き、日常生活に支障をきたすようなときは、医療機関での治療が必要な場合があります。まずは電話でご相談ください。



こころの健康相談電話(ホットライン)

(宮城県精神保健福祉センター)

早朝(6:00～9:00)

TEL 0229-23-3703

昼間(9:00～17:00)

TEL 0229-23-0302

夜間(17:00～翌 2:00)

TEL 0229-23-3703

※土日祝含む毎日対応します。

(社)日本臨床心理士会、他
心の相談緊急電話

TEL 0120-111-916

(毎日 13:00～22:00)

※5/8まで。状況により延長の可能性あり。

わかちあいの会

大切な人を亡くされた方が集い、安心して気持ちをわかちあえる場があります。

*開催場所、具体的な内容については、事前にお問合せください

■仙台グリーンケア研究会
わかちあいの会

開催日時：奇数月の第3土曜日
(14:00～17:00)

お問合せ先：080-3326-5612

メール：saigaikorocare@gmail.com

子ども

仙台グリーンケア研究会

大切な人を亡くした子どものためのワンデイプログラム

*開催場所、具体的な内容については、事前にお問合せください

開催日時：奇数月の第3土曜日
(13:00～16:30)

お問合せ先：080-3326-5612

メール：saigaikorocare@gmail.com

児童相談所

被災児童の保護、子どもの心のケア

●中央児童相談所

TEL 022-224-1532
(平日 8:30～17:15)

●北部児童相談所

TEL 0229-22-0030
(平日 8:30～17:15)

あしなが育英会

災害で親を亡くした子どもへの、奨学金、特別一時金と心のケア

TEL 0120-77-8565

仕事・事業

全国社会保険労務士会連合会
復興支援ほっとライン

TEL 0120-000-528
(平日 10:00～17:00)

仙台商工会議所
震災緊急経営相談窓口

TEL 022-265-8127
TEL 022-265-8181
(毎日 9:00～18:00)

中小企業庁
中小企業電話相談ナビダイヤル

TEL 0570-064-350
(毎日 9:00～17:30)

法律・保険

仙台弁護士会
東日本大震災仙台電話相談

TEL 0120-216-151
(平日 10:00～19:00)

(社) 生命保険協会
災害地域生保契約照会センター

TEL 0120-001-731
(平日 9:00～17:00)
※どの生命保険会社と契約していたか分からない場合の相談

日本年金機構
被災者専用フリーダイヤル

TEL 0120-707-118
050 番号の IP 電話からは
TEL 03-6700-1131
(平日 9:00～17:00)

生活支援

宮城県社会福祉協議会
生活福祉資金（緊急小口資金）
特例貸付制度

TEL 022-225-8478

すまいづくりまちづくりセンター連合会
被災者向け公営住宅等情報センター

TEL 0120-297-722
(9:00～18:00)

行政の支援策全般

震災行政相談
専用フリーダイヤル

地震による被災について、「どんな支援策があるのかわかりたい」「困っていることがあるが、どこに相談したらよいか分からない」「こうしてほしい」など、どんな相談でもお受けします。

東北管区行政評価局（仙台市）

TEL 0120-511-556
(毎日 8:30～17:30)

※受付時間外は留守番電話対応
※5月24日まで対応予定

無料・秘密厳守

行政による各種の支援措置、中小企業等復興のための融資制度、健康保険・年金福祉の証書等の紛失、税金の減免措置等の各種制度の案内などの相談をお受けしています。

宮城県 災害弔慰金

宮城県では、東日本大震災により亡くなられた方のご遺族に対して、災害弔慰金を支給します。詳しくは各市町村までご連絡ください。

対象となる方

災害により亡くなられた方（被災時に県内に住所を有していた方）のご遺族

支給額

生計維持者が亡くなられた場合：500万円
その他の方が亡くなられた場合：250万円

お問合せ

各市町村（仙台市は TEL 022-214-3805）

日本財団 遺族・親族に対する弔慰金、見舞金

日本財団では東日本大震災の緊急支援策の一つとして「死者・行方不明者の遺族・親族に対する弔慰金、見舞金」の支給を実施しています。

対象となる方

今回の災害で亡くなられた、あるいは行方不明となられた被災者の遺族または親族

支給額

死者、行方不明者 1人あたり各 5万円の弔慰金、またはお見舞金

お問合せ

日本財団災害支援センター

TEL 0120-65-6519

死別・離別に関する相談窓口や支援情報

下記のホームページ、携帯サイトをご覧ください。「思い」を書き込めるメッセージコーナーもあります。

PC <http://www.lifelink.or.jp/hp/shien311>

携帯 <http://www.lifelink.or.jp/hp/shien311/k>



発行：NPO 法人ライフリンク

〒102-0071
東京都千代田区富士見 2-3-1 信幸ビル 302
TEL 03-3261-4934
FAX 03-3261-4930
メール info@lifelink.or.jp
WEB <http://www.lifelink.or.jp>

