

保健師からお伝えしたいこと

豊岡市こども未来課おやこ保健係

〒668-8666

豊岡市中央町2番4号

電話 0796-24-9604

豊岡市
Toyooka City

流産・死産・お子さまとの死別を

経験された方へ

しばらくのあいだ、
心身ともに、おつらい日が続くかもしれません。

このリーフレットは、あなたやご家族が
サポートを受けられる場所があることを
お知らせするために作成しました。

お子様を亡くされたあとの悲しみは
自然なものです。サポートは必要です。
「つらいなあ」と感じたとき、無理して
その気持ちを一人で抱え込まないでください。
誰かにそのことを話すことで
気持ちに変化が生まれるかもしれません。

あなたはひとりではありません。
保健師へ、もしくは他にも
様々な相談窓口があります。

あなたのタイミングで、
いつでも、どうぞご利用ください。

日々の暮らしの中で以下のようなつらさを感じることはあ
るかもしれません。特に、出産予定日や妊娠中の思い出
の日が近づいた時には、つらさを強く感じるかもしれませ
ん。

- ・これまで通りの生活を送ることや、人と関わることに難し
さを感じる
- ・これまで普通にできていたことが、うまくできない
- ・記憶力や判断力や理解力が低下したと感じる
- ・家族の間で悲しみ方の違いを感じる
- ・様々な場面で、以前のような自信を持ってない
- ・この悲しみが、いつまで続くのだろうと思う
- ・自分を責めてしまう気持ちがある

こうした反応は、「グリーフ（悲嘆）」といって、大切な何か
を失ったときに生じる、自然な反応です。その感じ方は、人
によって違います。また、心の痛みが和らぐまでに必要な
時間も、人それぞれです。ご自身のお気持ちに耳を傾け、
どのような感じ方であっても「それでいい」と認めてあげ
てください。

今のつらい状態はずっと続くわけではありません。
必ず、少しずつ変化していきます。その変化もまた認めて
あげてください。

相談先

【豊岡市の相談窓口】

豊岡市こども未来課おやこ保健係

電話 0796-24-9604

- ・保健師の健康相談
- ・臨床心理士のこころの相談
- ・産後ケア事業による助産師のケア

◆豊岡市ホームページ

※給付金等、受けられる制度があります。

※詳細は、右記二次元コードを参照

「流産・死産・お子さまとの死別を

経験された方へ」



【兵庫県の相談窓口】

不妊・不育専門相談

電話 078-360-1388

078-362-3250（面接予約専用）

【体験者同士の交流（ピアサポート）について】

体験者（ピア）による自助グループ・サポートグ
ループで、同じ体験をした方と交流し、気持ちを共
有することが、大きな助けになったという方もおら
れます。グループ活動は様々で、ご自身に合うかど
うかは、個人差があります。

詳細は、豊岡市ホームページをご確認ください。
（上記、二次元コード参照）

