

保健師からお伝えしたいこと

豊岡市子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
自然なものですが、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、どうぞご活用ください。

日々の暮らしの中で以下のようなつらさを感じるこ
とがあるかもしれません。特に、出産予定日や妊娠中の想
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(宿泊型・訪問型)による助産師のケア

・豊岡市ホームページ(二次元コード)

「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
い。(上記、二次元コード参照)

