

おうちに戻られたのち、  
心の不安と共に身体の不調を感じる方もいらっしゃいます。

少し落ち着いて、医療者に聞いてみたいことも

出てくるかもしれません。

次のようなときは、どうぞご相談ください。

- 悲しみが深く、つらい日々が続き、日常生活のほとんどに影響がある
- 赤ちゃんが亡くなった経過や原因について、説明をもっと聞きたい
- 健診日以降、子宮の戻りや身体の不調が気になっている
- おっぱいの分泌が続く、胸が張る
- 次の妊娠や出産のことを聞いてみたい話したい
- その他、あなたが当院からのサポートを受けたいとき

当院へご相談される場合には、以下までお問合せください。  
来院される場合には、担当がお会いできるよう調整いたしますので  
事前にお電話を下さいますようお願いいたします。

受付窓口 / 担当者：

---

電話番号：

---

受付時間：

---

医療機関からお伝えしたいこと





## 流産や死産を体験された方へ

しばらくのあいだ、

心身ともにおつらい日々が続くかもしれません。

このカードは、あなた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。

日々の暮らしの中で以下のようなつらさを感じることも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ときには、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、上手くできない
- 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
- さまざまな場面で、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)」とって、大切ななにかを失ったときに  
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。

お子さまを亡くされたあとの悲しみの反応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、  
無理してそのお気持ちをひとりで抱えこまなくていいのです。

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。

当院もしくは他にもさまざま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。

### さまざまな相談先

#### 【都道府県の相談窓口】

#### 【市町村の相談窓口】

#### 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。グループの活動はさまざまで、  
お話しなどの分かち合いの会を開催している団体もあれば、インターネットで情報発信している  
グループもあります。自分に合うかどうかは、個人差があります。参加を考える場合には、  
グループのこれまでの活動内容や運営スタッフの情報なども確認してみてください。

#### 不育症が疑われる場合

流産や死産を2回以上繰り返している場合、不育症かもしれません。  
不育症専門の外來もありますので、不安な場合は当院または自治体の専門窓口にお問合せ  
ください。