

# 流産・死産等でお子さまを亡くされたご家族の方へ

流産・死産・人工中絶など予期せぬことや、やむを得ない理由で、大切な赤ちゃんを亡くされたご家族の心の痛みは、計り知ることができません。「時間が解決する」ことは難しく、長きにわたり、心にも体にも様々な反応が残るといわれています。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。このチラシは、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。

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。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て抱え込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。あなたのタイミングで、いつでもご相談ください。

## お子さまを亡くされたあとの暮らしについて



- ・誕生日や思い出の日が近づくにつれつらくなるかもしれません。
- ・社会生活や対人関係が苦痛に思えるかもしれません。
- ・今まで普通にできていたことを難しく感じるかもしれません。
- ・記憶力や判断力が著しく低下したとを感じるかもしれません。
- ・ご夫婦やご家族で悲しみの表現が違うかもしれません。
- ・あらゆることに自信がもてなくなる時期があるかもしれません。
- ・時間が経っても悲しみが深まる一方に思えるかもしれません。
- ・気持ちが和らぐことにさえ苦痛を伴うかもしれません。

お子さんが亡くなったあとにはこうしたことが起こりやすいですが、こうした反応は「グリーフ(悲嘆)」と言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。特に最初の1年はつらい時期なので、体をいたわり、流れる涙は止めずに、安心できる場でつらい気持ちを表現するといいでしょう。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。

専門家へ思いを話したり、同じ経験をした方と安心してお話したりすることで、心の痛みを少しでも和らげることができるかもしれません。参考に、このチラシの裏面に近隣の心療内科・医療機関や、自助グループ、サポートグループの紹介をさせていただきます。

\*北方町保健センターの保健師、助産師がお話をお聞きし、少しでもお力になればと思います。あなたのタイミングで、いつでもご相談ください。

\*産婦健診受診票兼補助券 2 枚は、そのまま病院受診の際ご利用いただけますので、病院窓口へご提出ください。

 お問い合わせ 

北方町保健センター 058-323-7600

近隣の心療内科・医療機関のご紹介

| 医療機関名 |  | 住所・電話番号  | 診療時間   |
|-------|--|--|--|
| 病院    | 岐阜県総合医療センター<br>(精神科・心療内科)                          | 〒500-8226<br>岐阜市野一色4-6-1<br>TEL:058-246-1111                                       | <月・水> 9:00~11:00   |
| 病院    | 岐阜市民病院<br>(精神科)                                    | 〒500-8323<br>岐阜市鹿島町7-1<br>TEL:058-251-1101   | <月~金> 8:30~15:00   |
| 病院    | 岐阜大学医学部附属病院<br>(精神科)                               | 〒501-1112<br>岐阜市柳戸1番1<br>TEL:058-230-6000  | <月~金> 9:00~11:00   |
| 診療所   | 森清クリニック<br>(精神科)                                   | 500-8074<br>岐阜市七軒町15-5<br>TEL:058-264-5670<br>mail:morikiyo@city.gifu.med.or.jp    | <月・火・水・金> 9:00~12:00、16:00~18:00<br><土・第1日曜> 9:00~12:00                              |
| 診療所   | すこやか診療所<br>(精神科・心療内科)                              | 501-3113<br>岐阜市北山1丁目13番11号<br>TEL:058-243-0791                                     | <火・木・金> 9:00~12:30、14:00~17:00<br><土> 9:00~12:30                                     |
| 診療所   | クリニック足立<br>(精神科・心療内科)                              | 〒500-8373<br>岐阜市大池町62<br>TEL:058-251-7200  | <月・火・金・土> 9:00~12:00、15:00~18:00<br><水> 9:00~12:00                                   |
| 診療所   | 長良メンタルクリニック<br>(精神科・心療内科)                          | 〒502-0813<br>岐阜市福光東3丁目7-23<br>TEL:058-294-2181<br>mail:nagara-mental@twatwa.ne.jp  | <火~金> 9:00~12:00、16:00~19:00<br><土> 9:00~12:00、13:00~16:00                           |
| 診療所   | かわぐちクリニック<br>(精神科・心療内科)<br>※非妊娠時から通院歴のある妊産婦のみ受け入れ可 | 〒500-8178<br>岐阜市清住町2丁目16番地<br>TEL:058-216-0191                                     | <月・火・木・金> 9:00~12:00、15:00~19:00<br><水・土> 9:00~12:00                                 |
| 診療所   | koharu terrace Clinic<br>(精神科・心療内科・児童精神科)          | 〒502-0082<br>岐阜市長良東2丁目63番地2F<br>TEL:058-296-6360<br>mail:koharuterrace@gmail.com   | <月・火・木・金> 9:00~12:00、14:00~17:00<br><水> 9:00~12:00<br>※祝日休診                          |
| 診療所   | ぎふストレスケアクリニック<br>(精神科・心療内科)                        | 〒500-8345<br>岐阜市菊地町2-41<br>TEL:058-274-9600  | <月・火・木・金> 9:00~12:00、15:00~18:30<br><土> 9:00~12:00、14:00~17:00                       |
| 診療所   | あおぞらこころクリニック<br>(精神科・心療内科)                         | 〒500-8175<br>岐阜市長住町2丁目3岐阜ビル5階<br>TEL:058-269-5560                                  | <月・火・木> 9:00~12:30、14:00~18:00<br><金> 9:00~12:30、14:00~18:30<br><土> 8:30~13:00       |
| 病院    | 松波総合病院<br>(精神科)                                    | 〒501-6062<br>羽島郡笠松町田代185-1<br>TEL:058-388-0111                                     | 月:9:00~12:00<br>水:9:00~12:00   |
| 病院    | 東海中央病院<br>(心療内科)                                   | 〒504-0816<br>各務原市蘇原東島町4-6-2<br>TEL:058-382-3101                                    | 火:9:00~12:30<br>金:9:00~12:30   |
| 診療所   | まつなみ健康増進クリニック<br>(精神科)                             | 〒501-6061<br>羽島郡笠松町泉町10<br>TEL:058-388-0111  | 月:9:00~12:00<br>水:9:00~12:00   |
| 診療所   | 笠松クリニック<br>(精神科・心療内科)                              | 〒501-6081<br>羽島郡笠松町東陽町34番地<br>TEL:058-216-7830<br>mail:yoyaku@kasamatsu-clinic.com | <月> 9:30~11:30、16:30~18:30<br><火> 17:30~19:30<br><水> 16:30~18:30<br><木~土> 9:30~11:30 |
| 診療所   | 天外メンタルクリニック<br>(精神科)<br>※非妊娠時から通院歴のある妊産婦のみ受け入れ可    | 〒501-6251<br>羽島市福寿町間島7-39<br>TEL:058-392-1502<br>mail:info@tengai-mental.com       | <月・火・水・金・土> 16:00~18:00  |
| 診療所   | 岐南ほんだクリニック<br>(精神科・心療内科)                           | 〒501-6002<br>羽島郡岐南町三宅八丁目137番地<br>TEL:058-249-2288                                  | <月・火・木・金> 9:00~12:30、16:00~19:00<br><土> 9:00~14:00                                   |
| 診療所   | 明石クリニック<br>(精神科・心療内科)                              | 〒501-0203<br>瑞穂市馬場上光町一丁目106番地<br>TEL:058-201-1311                                  | <月・火・木・金> 9:00~12:00、15:00~19:00<br><水・土> 9:00~12:00                                 |

自助グループ、サポートグループのご紹介

自助グループとは、共通の悩みなどを抱えている方やその家族が自ら運営し、自主的に活動を行っているグループです。様々な自助グループやサポートグループがあり、活動内容・状況も異なります。特定の団体を推奨するわけではありませんが、悩んでいる方々の出会うきっかけになればとの思いから紹介させていただきます。

- ・グリーンケアハチドリプロジェクト <https://hachidoriproject.amebaownd.com/>
- ・関西天使ママサロン [https://www.ciao-bambini.jp/wp/?page\\_id=141](https://www.ciao-bambini.jp/wp/?page_id=141)
- ・ちくちくの会 <https://chiku-chikunokai.jimdofree.com/>
- ・小さいのちのホームページ <https://chiisanainochi.org/>