

流産・死産に伴うグリーフ(悲嘆)はとても個人的なことで、  
身近な人には相談しにくいこともあります。  
保健センターでは、こころやからだの変化や、日常生活のことなど  
ご本人やご家族からのご相談をお受けしています。  
プライバシーは守られますので、安心してご相談ください。  
必要に応じて、各専門機関をご紹介しますこともできます。

#### ご相談窓口

- ◆千里保健センター 06-6873-2721
- ◆中部保健センター 06-6858-2293
- ◆庄内保健センター 06-6332-8555

月～金(祝日・休日は除く) 9時～17時

※保健師、助産師、心理職等がご相談をお受けします。  
※面接でのご相談は事前に予約が必要です。

流産・死産を経験した方への支援を行っている  
当事者団体などは、  
豊中市ホームページからご覧いただけます  
e-mail [boshihoken@city.toyonaka.osaka.jp](mailto:boshihoken@city.toyonaka.osaka.jp)



流産や死産で  
赤ちゃんとお別れしたご家族の方へ

このリーフレットを手にとってくださり、ありがとうございます。

大切な人を亡くした悲しみを「グリーフ(悲嘆)」といいます。  
だれもが経験する自然な反応ですが、個人差は大きいものです。



### 言葉にする

自分の悲しみを言葉にしてみると、  
気持ちの整理ができることもあります。  
信頼できる人や  
同じような体験をした人に話してみたり、  
一人で文字にして書いてみるのもいいでしょう。

### ご家族の方へ

パパや他のご家族も、  
それぞれの悲しみが 있습니다。  
ご家族のあいだで、  
想いや向き合い方が違うこともあります。  
相手の気持ちをできるかぎり尊重しながら、  
自分の気持ちも大切にしましょう。

こころの痛みが和らぐために必要な時間は人によって異なりますが、  
今と同じつらさが、この先もずっと続くわけではありません。  
強い無気力感や自責、絶望感が長く続く場合には、  
一人で、あるいはご家族だけで抱え込まずにご相談ください。

## グリーフ(悲嘆)を経験したときに 大切なこと

### なにもできなくていい

なにも考えることができず、  
日常を取り戻すことができないのは  
当然のことです。  
なにもできなくていいので、  
ご自身のペースを大切に。

### 食べること、 身体を休めること

食べたい、寝たいという気持ちすら  
なくなるかもしれませんが、  
身体をいたわることは大切です。  
栄養のバランスは後回しでも大丈夫です。  
まずは自分の好きなものを食べて、  
身体を休めましょう。

### 自分の気持ちを 大切に

ママにはママにしかわからない悲しみが 있습니다。  
赤ちゃんと過ごした時間の大切さを  
いちばん知っているのはママです。  
どのような気持ちを感じたとしても  
その気持ちを否定せず、  
まずは、ママ自身の想いを大事にしましょう。

### 赤ちゃんのために

何かしなくてはいけないわけではありません。  
お花を飾ったり、  
キャンドルに明かりをとす方もおられます。  
赤ちゃんのために過ごす時間が、  
ママを支えてくれるかもしれません。  
自分なりの思い出作りを。