



ご家族のための こころのサポート・ガイド

流産や死産、病気等で大切なお子さんをなくした後、様々なつらい感情や自分を責める考えがわきおこったり、不眠や食欲低下、倦怠感などの体の不調が続いたりして、苦しんでいるご家族は少なくありません。このリーフレットが、少しでもあなたのお役に立つことを願っています。

● 多くの方が経験するグリーフ（悲嘆）の影響

➤ 感情への影響

これまでに経験したことのない強い感情の波におそわれ、コントロールできないことが多いです

- * 赤ちゃんのことを考えると寂しくてたまらない、涙が止まらなくなる
- * イライラしやすい、怒りがコントロールできず周りに当たってしまう
- * 誕生日、命日、予定日などの記念日が近づくと気持ちが落ち込む

➤ 思考への影響

- * 赤ちゃんのことばかり考えて、他のことが手につかない
- * 自分のせいで赤ちゃんがなくなったと考え、苦しくなる
- * 周囲の人の妊娠・出産を聞くとつらくなる、喜べない自分を自己嫌悪する

➤ 行動への影響

- * 外に出るのがこわくて、外出できない
- * 赤ちゃんや家族連れの人を見ると苦しくなるので、そういう場に出られない
- * 人に会うのがつらくて、人付き合いを避ける
- * 物事がおっくうで、家事や仕事がこなせない、動けない

➤ からだの症状

- * 眠れない
- * 食欲低下、体重減少
- * からだの痛みや苦しさ（頭痛、腹痛、のどがつまる、胸が苦しい、疲れやすい、倦怠感など）

➤ 次の妊娠への悩み

- * 次の妊娠について不安・恐怖が強い
- * 夫婦間で性生活や次の妊娠についての考えがくい違う

➤ 人間関係への影響

- * 夫（妻）とうまく話せない、気持ちをわかってもらえなくてつらい
- * 赤ちゃんがなくなったことを、友人にどう伝えたらよいか悩む
- * きょうだいへの伝え方、きょうだいのこころのケアが心配

➤ 仕事への影響

- * 赤ちゃんのことを職場の人にどう伝えたらよいか悩む
- * 復帰してやっていけるか不安が強い



●ご家族のこころのケアのために

これらの心やからだの反応は「グリーフ（悲嘆）」とよばれ、決して異常なものではありません。赤ちゃんをなくした状況や元々の生活状況は一人ひとり違うので、グリーフの症状や経過も個人差があり、どのくらいの時間が経てば楽になるということはありません。

多くのご家族が最初の1～2年が特に苦しい時期だったとお話されますが、グリーフの形はゆっくり時間をかけながら少しずつ変化します。今はそう思えないかもしれませんが、「この苦しみがずっと変わらず続くわけではない、少しずつ気持ちが楽になる時がくるのだ」と信じてみてください。

周囲に助けてもらいながら、まずは食事や睡眠などの基本的な生活を少しずつ整えていきましょう。自分の心の状態を理解するために、グリーフに関する知識・情報に目を通すことも役に立ちます。

自助グループ等で赤ちゃんをなくした家族同士で話すことが役立ったという方も多くいます。また、グリーフの反応があまりに強く、通常の日常生活が送れない状況が続くときは、自治体の相談窓口や精神科・心療内科医、心理職等に相談して下さい。

●活用できる制度・支援

➤ 産後休業

事業主は原則産後8週間は就業させてはいけません（本人が請求し、医師が支障がないと認めた業務に就く場合には6週間でも可）。妊娠12週以降の流産・死産及び人工妊娠中絶の方も対象となります。

➤ 母性健康管理措置

医師等から出血や下腹部痛等への対応として一定期間の休業等の指導が出されることがあります。事業主は、健康診査を受けるための時間の確保や、医師等からの指導事項を守ることができるようにしなければなりません。流産・死産後1年以内の女性労働者も対象となります（妊娠の週数は問われません）。

➤ 産婦健康診査

問診・診察・尿検査・こころの健康チェックなど、産婦健康診査にかかる費用の一部を助成します。妊娠届出後の流産や死産の場合に対象となります。



➤ 札幌市妊婦のための支援給付

妊娠の事実が確認できた方に5万円を支給するほか、妊娠していたことも一人につき5万円を支給します。

【お問合せ先】札幌市妊婦のための支援給付コールセンター ☎011-213-0383

相談先等について

● 公的機関

名称	連絡先・HP等	備考
各区保健センター 健康・子ども課		保健師による電話等での相談
札幌市不妊専門相談センター	☎ 011-211-3900	医師・不妊カウンセラー・保健師等による不妊・不育に関する相談
札幌こころのナビ		札幌こころのセンターが運営する公式ウェブサイト

● 自助グループ等（札幌市内）

※赤ちゃんをなくしたご家族同士で気持ちを分かち合い、情報交換する場所があります。

※下記団体は掲載にご了承いただいた団体であり、地域にはその他様々な団体があります。

名称	連絡先・HP等	備考
NPO 法人 SIDS 家族の会		流産・死産・SIDS・その他の病気で赤ちゃんをなくした家族の団体、定期的にお話会を開催
天使のはぐの会		小さなベビー服を製作、個人・病院に寄贈 自宅でベビー服を作るボランティアの方も不定期募集
なごみ		小さなベビー服の製作・販売、個別相談、 お話し会開催、ピンク&ブルーリボンピンバッチ委託販売
虹のたまご	E-mail : nijinotamago1228@gmail.com	流産・死産・新生児・乳児期に赤ちゃんをなくした方の集い、お話会を開催
ぴあサロン@みらい (医療法人稲生会)	 ☎ 011-685-2799	重い病気や障害を持った子どもをなくしたご家族がピアカウンセラーと一対一でお話をする場 (予約制)