



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
- * あれこれ不安になりやすい、落ち着かない
- * 何も感じない、喜びや楽しさを感じられない
- * 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だと考え、苦しくなる
- * 赤ちゃんのところに行きたい、赤ちゃんと一緒に死にたいと考える
- * 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
- * 飲酒量が増える

➤ からだの症状

- * 眠れない（寝付けない、途中で目が何度も覚める、悪夢をみる、早く目覚めてしまう）
- * 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
- * 次子に病気が遺伝しないか心配が強い
- * 夫婦間で性生活や次の妊娠についての考えがくい違う
- * 不育症、不妊症について知りたい、相談したい



➤ 人間関係への影響

- * 赤ちゃんのことを話せる人がいなくてつらい
- * 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
- * 親兄弟や親戚との付き合いで困っている
- * 赤ちゃんがなくなったことを、友人にどう伝えたらよいのか悩む
- * きょうだいに赤ちゃんのことをどう伝えたらよいだろう、きょうだいのこころのケアが心配

➤ 職場への影響

- * 赤ちゃんのことを職場の人にどう伝えたらよいのか悩む
- * 復帰してやっていけるか不安が強い
- * 不調で復職が難しい、休職/退職/転職するか悩む

➤ その他

- * 死因や病気の経過に不明な点があり、死が受け止められない
- * 告知や看取った時のことが繰り返し思い出されてつらい

●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とはできません。

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。

周囲に助けをもらいながら、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。

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&ブルーリボンピンパッチ委託販売
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)