

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。

- 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
- 誰にもこの苦しみを話せない

こうした反応は、「グリーフ(悲嘆)」と
いって、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。

ご自分に優しくしてあげてください。

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。少し落ち着いてくると
聞いてみたいことも出てくる
かもしれません。

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。詳細は、神戸市ホームページ
をご確認ください。

神戸市でご利用いただける制度

詳しくは、相談窓口(区役所・支所保健福祉課)にご相談
ください。

流産・死産で赤ちゃんを亡くされた方へ

神戸市ホームページにて、様々な制度
等についても掲載しています。



寄り添い給付金

医療機関で胎児の心拍確認を受けた
方が給付金の対象となります。



産婦健康診査・産後ケア事業

詳しくは区役所・支所にご相談ください。



大切な
あなたへ
お伝えしたいこと
(赤ちゃんを亡くされた方へ)



KOBE



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、また体の不調があるとき、無理してそのつらさ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。

あなたの苦しい決断を誰も責めることはできません。ひとりで思い悩まずに、サポートを求めてください。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。

人工妊娠中絶をされた方へ

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。
このリーフレットは、
あなたがサポートを
受ける場所があることを
お知らせするために
作成しました。

行政の相談窓口

受付時間 | 平日9時～17時

お住いの区保健福祉課・支所保健福祉課のグリーンケアの研修を受けた保健師等がお話を伺います。

ご本人だけでなく、ご家族の方もご相談いただけます。

(ご相談の際は「グリーンケア事業について」とお伝えください)

東灘区保健福祉課	☎ 078-841-4131	住吉東町5丁目2-1 5F
灘区保健福祉課	☎ 078-843-7001	桜口町4丁目2-1 3F
中央区保健福祉課	☎ 078-335-7511	東町115 5F
兵庫区保健福祉課	☎ 078-511-2111	荒田町1丁目21-1 5F
北区保健福祉課	☎ 078-593-1111	鈴蘭台北町1丁目9-1 6F
北神区役所保健福祉課	☎ 078-981-5377	藤原台中町1丁目2-1 5F
長田区保健福祉課	☎ 078-579-2311	北町3丁目4-3 5F
須磨区保健福祉課	☎ 078-731-4341	大黒町4丁目1-1 2F
北須磨支所保健福祉課	☎ 078-793-1212	中落合2丁目2-6 4F
垂水区保健福祉課	☎ 078-708-5151	日向1丁目5-1 2F
西区保健福祉課	☎ 078-940-9501	糀台5丁目4-1 3F
精神保健福祉センター	☎ 078-371-1900	中央区橘通3丁目4-1 3F