

## 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、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。

### 産婦健康診査

問診・診察、体重・血圧測定、尿検査等を対象に、診査の助成をおこなっています。

### 産後ケア事業

助産師などの専門家が心身のケア、サポートを行います。  
(宿泊・通所・訪問の3種類あります)

### 流産・死産で赤ちゃんを亡くされた方へ

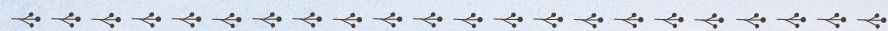
神戸市ホームページにて、産後休暇や一時金等についても記載しています。



大切な赤ちゃんを  
なくされた方へ



# 大切な赤ちゃんをなくされた方へ



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。

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。特に、出産予定日や妊娠中の思い出の日が近づいたときには、つらさを強く感じるかもしれません。

- 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



こうした反応は、「グリーフ(悲嘆)」とって、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。

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。

あなたはひとりではありません。さまざまな相談窓口があります。

あなたのタイミングで、いつでもどうぞ活用ください。



## 行政の相談窓口

受付時間 | 平日8時45分～17時15分

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、「グリーンケアについて」とお伝えください)

東灘区保健福祉課	☎ 078-841-4131(代)	住吉東町5丁目2-1 5F
灘区保健福祉課	☎ 078-843-7001(代)	桜口町4丁目2-1 3F
中央区保健福祉課	☎ 078-335-7511(代)	東町115 5F
兵庫区保健福祉課	☎ 078-511-2111(代)	荒田町1丁目21-1 5F
北区保健福祉課	☎ 078-593-1111(代)	鈴蘭台北町1丁目9番1号 6F
北神区役所保健福祉課	☎ 078-981-5377(代)	藤原台中町1丁目2-1 4F
長田区保健福祉課	☎ 078-579-2311(代)	北町3丁目4-3 5F
須磨区保健福祉課	☎ 078-731-4341(代)	大黒町4丁目1-1 2F
北須磨支所保健福祉課	☎ 078-793-1313(代)	中落合2丁目2-5 名谷センタービル 5F
垂水区保健福祉課	☎ 078-708-5151(代)	日向1丁目5-1 2F
西区保健福祉課	☎ 078-940-9501(代)	糀台5-4-1 3F
精神保健福祉センター	☎ 078-371-1900(代)	中央区橘通3丁目4-1 3F