

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
- 自分を責めないではいられず苦しい
- 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、医療者に聞いてみたいことも
出てくるかもしれません。
次のようなときは、どうぞ相談ください。

- 悲しみが深く、つらい日々が続き、日常生活のほとんどのに影響がある
- 健診日以降、子宮の戻りや身体の不調が気になっている
- 次の妊娠に対する不安がある
- 次の妊娠や出産のことを聞いてみたい・話したい
- その他、あなたが当院からのサポートを受けたいとき

当院へご相談される場合には、以下までお問合せください。
来院される場合には、
担当がお会いできるよう調整いたしますので
事前にお電話を下さいますようお願いいたします。

受付窓口/
担当者

電話番号

受付時間

医療機関

から

お伝え

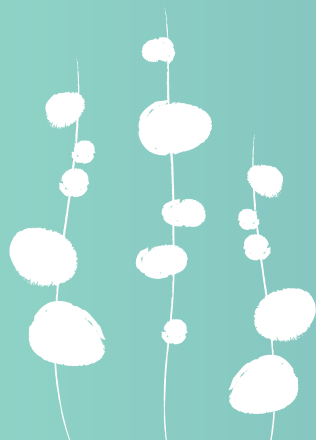
したい

こと

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。

このカードは、
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。



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、

無理してそのお気持ち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。

どうぞ思い悩まずに、サポートを求めてください。

当院もしくは他にも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。

さまざまな相談先

【都道府県の相談窓口】

【市町村の相談窓口】

体験者同士の交流（ピアサポート）について

人工妊娠中絶をした方を支援している、医療者や体験者（ピア）による団体もあります。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。

その活動はさまざま、お話し会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、個人差があるので、参加する場合は、グループのこれまでの活動内容や運営スタッフの情報なども確認してみてください。