



ご家族のための こころのサポート・ガイド

恵庭市

大切なお子様を亡くされて、つらい感情がわきおこり、
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。

ー多くの方が経験するグリーフ(悲嘆)の影響ー

感情への影響

子どものことを考えると寂しくてたまらない、涙が止まらない

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

行動への影響

人に会うのがつらくて、人付き合いを避ける

からだの症状

不眠、食欲低下、体重減少、からだの痛みや苦しさ

次の妊娠への悩み

次の妊娠について不安・恐怖が強い

人間関係への影響

家族とうまく話せない、気持ちをわかってもらえなくてつらい

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

その他

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

～周りの方ができるサポートについて～

- ・相手の話を尊重して聞く姿勢をもちます。
- ・泣いたり、怒りなど、感情を安心して表出できる場をもちます。
- ・感情を語ることに抵抗がある方には強要はしません。
- ・食事や休息がとれているのか、体調を確認して、必要時は医療機関への受診を提案します。

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。あなたはひとりではありません。様々な相談窓口があります。あなたのタイミングで、いつでもどうぞご活用ください。

ー利用できる制度・サービスについてー

○産婦健康診査費の助成

産後に実施する産婦健康診査時に、費用の一部助成が受けられます。受診票は母子健康手帳交付の際にお渡ししています。
ただし、保険診療により健診を実施した場合は該当しません。

○産後ケア事業

助産師による心とからだのケアを受けることができます。利用可能な施設等は直接ご案内しますので、えにわっこ応援センターまでお問合せください。

○産後休業・母性健康管理措置

働く女性が流産死産した場合には、産後休業や母性健康管理措置の対象となる場合があります。心身の回復のために、適切に制度を利用しましょう。



厚労省HP

ー各種手続きー

○妊産婦健康診査通院支援事業

恵庭市の妊産婦健康診査受診票を使用した回数並びに出産時分の交通費を1回1,000円で助成します。申請書は母子健康手帳交付の際にお渡ししています。

○妊婦のための支援給付

申請日時点で恵庭市に住民票があり、医師が「胎児心拍」を確認した方に支給しています。流産または死産された場合も妊婦支援給付金支給の対象になります。

○出産育児一時金

妊娠12週（85日）以降の方（死産・流産を含む）は支給の対象となります。加入されている健康保険組合に確認してください。

－相談したいとき－

恵庭市えにわっこ応援センター

保健師が電話や面談での相談をお受けします。

【場所】恵庭市京町1-1 恵庭市役所1階(⑪番窓口)

【相談時間】平日8：45～17：15

【連絡先】0123-33-3131(内線1252～1257)

女性の健康サポートセンター(北海道)

千歳保健所に設置されています。保健師が電話や対面でお話をうかがいます。

【場所】千歳市東雲町4丁目2番地

【連絡先】0123-23-3175

－同じ経験をした人たちとお話したいとき－

名称	連絡先・HP 等	備考
NPO法人 SIDS 家族の会		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、病院へ寄贈。個人・病院へ型紙を提供。自宅で製作するボランティアも不定期募集
虹のたまご	メールアドレス： nijinotamago1228@gmail.com	お話会を開催