

同じ立場の方とお話したいとき

同じ経験を持つ方とお話することで、分かち合えることもあります。

当事者団体のご紹介

浜松天使ママパパの会 タイニースターズ

流産・死産・中絶・新生児死等で赤ちゃんを亡くされた方を経験者がサポートしています。月1回お話し会を開催しています。

タイニースターズ 浜松

検索



天使ママ・パパの会よつばのかい

オンラインと対面でお話を伺っています。毎月第2金曜インスタライブ+第4金曜おはなし会を開催しています。

天使ママ よつばのかい

検索



不育症そだってねっと静岡

不育症に対する理解や支援を広げるために活動をしています。不育症経験者が主体となり、ピアサポートによる交流会や勉強会を開催しています。

そだってねっと静岡

検索



連絡先：fuiikusyou.shizuoka@gmail.com
個別で相談にも対応しています。

静岡県内の流産・死産等を経験された 当事者団体や支援団体の一覧

静岡県公式ホームページ ふじのくに

【ホーム】▶【組織(部署)から探す】▶【健康福祉部】▶
【こども家庭課】▶【母子保健 11.流産・死産やお子さまとの死別を経験されている方へ】



相談窓口のご案内

浜松市には、安心してお話できる場所があります。

各区健康づくり課 (子育て世代包括支援センター)

「誰かに話せたら」と思った時など、いつでもご連絡ください。保健師が対応させていただきます。

| | | |
|-----|-----------------|---------------|
| 中区 | 中央保健福祉センター | (053)413-5577 |
| 東区 | 健康づくり課 | (053)424-0122 |
| 西区 | 健康づくり課 | (053)597-1174 |
| 南区 | 健康づくり課 | (053)425-1590 |
| 北区 | 健康づくり課 | (053)523-3121 |
| | 引佐健康センター | (053)542-0857 |
| 浜北区 | 健康づくり課 | (053)585-1120 |
| 天竜区 | 健康づくり課 | (053)922-0075 |
| | 春野協働センター(保健指導室) | (053)983-0006 |
| | 佐久間保健センター | (053)966-0005 |
| | 水窪保健福祉センター | (053)982-0004 |

はままつ女性の健康相談

保健師や助産師が対応しています。匿名でのご相談もできます。

専用ダイヤル ☎(053)453-6188

メール相談

はままつ 女性 健康

検索

月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時
(助産師による相談 午後1時～4時)

精神保健福祉センター

専門職による対面での個別相談を行っています。

面接相談(予約制) ☎(053)457-2709

月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分

こころのほっとライン

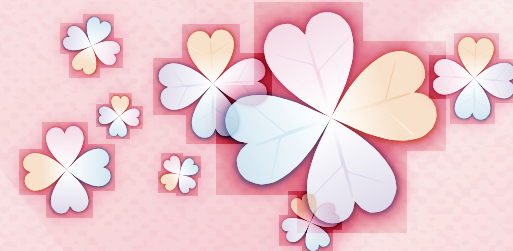
電話での相談を行っています。匿名でのご相談もできます。

☎(053)457-2195

月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後4時

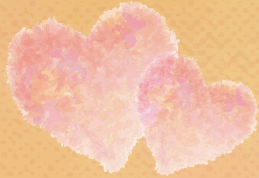
赤ちゃんを 亡くされた方へ

お別れの体験は
お一人おひとり異なるものです。
自分を責めたり、周囲の言葉に
傷つくこともあります。
どうぞ、あなたやご家族だけで
苦しみを抱え込まず、
ご相談ください。



起こりやすい 「こころ」や「からだ」の変化

この辛さが
いつまで続くのだろうと絶望したり、
時間が経過してから辛い気持ちが
大きくなってくこともあります。
まずは、あなた自身の身体や気持ちを
大切にしましょう。



こころ

気分が落ち込む 不安
自分を責める気持ち イライラ
意欲の低下
自分や他者が信じられなくなる
日常に戻ることの罪悪感
気分の波が激しい
など

からだ

涙が止まらない
食欲がない／過食
頭や胃が痛い
だるい、眠れない
動悸、めまい
など

行動

悲しみや怒りの波
赤ちゃんとの思い出を探す
ひきこもる／過活動になる
物や人にあたる
など

流産・死産・中絶・新生児死を経験されて…

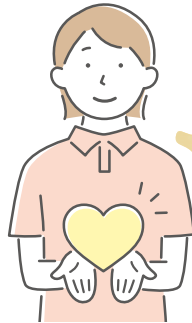
このような体験もあるかもしれません

- 周囲の言葉や態度に傷ついたり怒りがわく
- 人付き合いが煩わしくなったり、苦手になる
- 赤ちゃんのことを考えないように感情をおさえこむ
- パートナーとの感情の行き違い
- 仕事復帰の悩み
- 次の妊娠・出産が怖くなる



(よつばのかいIさんより)

わが子とお別れしてから、家事が
できない・あたり前のことができ
ない自分がいて、とてもショック
を受けました。今思うとあの時は
わが子を想うことだけで毎日十分
だったと思います。周りには気を
つかって話せないことも秘密厳守
でお聞きします。小さなことでも
お話しください。



体験や気持ちの変化の仕方は一人ひとり
異なります。大きな波を繰り返しながら、
少しずつ波が小さくなっていく
こともあります。時間をかけてよいで
すし、泣きたいときには我慢しなくて
も大丈夫です。亡くなった赤ちゃんを
忘れる必要もありません。



(タイニースターズTさんより)

あなたは一人じゃない。
ここに同じ経験をした仲間がいま
います。どうぞ頼ってください。あなた
のありのままの胸の内を話して
みませんか？気持ちを分かち合いた
くならいつでもお待ちしております。

ご自身のためにできること

- 休める時間を持ちましょう
- 頼れる人がいる時は、話をきいてもらいましょう
- 自分の心が安らぐことをしましょう

ご家族へ

ご家族もそれぞれに悲しみやこころの痛みを
抱えています。無理に我慢したり、元気に振る
舞う必要はありません。家族だけで支えよう
とせず、周りの人や相談できる人に話をし
てみませんか。



思いをお話することで、気持ちが変わることがあります。
ひとりで抱え込まず、私たちにご相談ください。

