横須賀市の相談窓口

相談窓口

【市の相談窓口の案内】

保健師がお電話でお話をうかがいます。

[相談専用電話]046-822-9818

相談専用電話は、地域健康課（不妊・不育専門相談センター）内にあります。

[メール]chaw-cfr@city.yokosuka.kanagawa.jp

【グリーフケアの案内】

心理相談員が、個別の面談をしています。（予約制）

[相談専用電話]046-822-9818へお電話で予約をしてください。

【地区の担当保健師】

お住いの地区の担当保健師が、お電話や訪問でお話をうかがいます。

利用できる制度

【出産育児一時金】

妊娠満12週（85日）以降に流産（人工妊娠中絶を含む）・死産をされた方は、支給の対象になります。

お問合せ先▶ご加入の健康保険組合に、お問合せください。

【給付金（国の制度・市の独自制度）】

流産（人工妊娠中絶を含む）・死産をされた方が、対象になる場合があります。

お問合せ先▶[地域健康課]046-824-7141

【産婦健康診査費用の一部を補助します】

お問合せ先▶[地域健康課]046-824-7141

【産後ケア事業（心身のケアやサポート）が受けられます】

お問合せ先▶[こども家庭支援課]046-822-8933

ホームページ

市ホームページ
流産・死産や
お子さんを亡くされた
ご家族への支援

こども家庭庁ホームページ
流産・死産等を
経験された方へ

神奈川県ホームページ
流産・死産を
経験された方へ

ファミワン相談窓口

STEP 1

LINEの「友だち追加」から
「二次元バーコード」または
「ID検索」で登録してください。

LINE ID
@famione-support

STEP 2

新規会員登録いただく際はクーポンコード
yksk 横須賀市〇〇をご入力ください。

限定クーポンコード

yksk 横須賀市〇〇

「〇〇」にはお住まいの町名が入ります
例）yksk 横須賀市秋谷

※相談のやりとりは個人情報の兼ね合いからLINEチャット上では行いません。
※LINEは、LINEヤフー株式会社の登録商標です。

相談の方法

テキストで相談

いつでも看護師や臨床心理士などに
相談できます。
質問により、他の専門家も選べます。
クリニックで聞きそびれた質問や、
治療についての選択肢、
平均の予算なども質問も可能です。

Zoomで相談

チャットで話しづらい、ストレスの相談、
キャリアの相談などZoomで相談できます。
（予約制になっています）

大切な赤ちゃんを亡くされたあなたへ

大切な赤ちゃんを亡くされて、今はまだ、あなたの心は
混乱の渦の中にいらっしゃると思います。
このリーフレットは

- 赤ちゃんとのお別れによって、心や身体にどのようなことが起きるのか
- あなたがしてもよいこと
- あなたとご家族が気持ちを話したいときに相談できる場所

などをお伝えするために作成しました。
今すぐに中身を読まなくても大丈夫です。
読んでみようと思ったときに、ページを開いてみてください。

横須賀市民生局健康部　地域健康課

悲嘆反応とは?

愛する人を喪った悲しみを
「悲嘆(グリーフ)」といいます。
自分にとって大切な人や物を喪った後は、
さまざまな心と身体の反応が一定の期間続きます。
これは「悲嘆反応」と呼ばれ、
誰にでも起きる正常な反応です。

心と身体にどのようなことが起きるか?

感情

ショックで信じられない、感情が麻痺してしまったような感じ、あの子に会いたい、ひとりぼっちだと感じる、不安、なぜ私にだけこんなことが起こるのかという怒り、私が○○しなければあの子は生まれることができたかもしれない、子どもを持つ女性やカップルが羨ましい、ねたましい など

身体

急に涙が出る、胸やお腹が空っぽな感じがする、のどが詰まったような・つかえたような感じがする、息苦しい、倦怠感、そわそわする、疲労感、頭痛、肩こり、めまい、下痢 など

感覚

ぼんやりする、赤ちゃんのことが頭から離れない、赤ちゃんの声が聞こえる、胎動を感じる、注意散漫、集中できない、物事を決められない、極端な判断をしてしまう など

行動

食欲がない、眠れない、ベッドから起き上がれない、外出できない、妊婦さんや子どもに関する情報を避ける、必要以上に活動しようとする、赤ちゃんの思い出の品を肌身離さず持っている・見えないところに片付ける・捨てようとする など

悲嘆のプロセス

時間経過とともに、少しずつ悲嘆から回復していきます。
悲嘆の回復は、赤ちゃんを忘れることでも、
立ち直ることでもありません。
お別れした現実や、その状態に適応していくことです。

これは、Parkes(1972)という人が示した回復への4段階です。
それぞれの段階を順番に進むのではなく、行きつ戻りつします。
２つの段階が同時に進むこともあります。悲嘆のプロセスには個人差があり、家族であってもひとりひとり違うものです。

心のまひの段階
- ショック
- 死の事実を認めたくない。

切望と悲しみの段階
- 落ち込みや悲しみ、寂しさ、故人を探し求める、故人に会いたい
- 故人が生きているような感じがある

混乱と絶望の段階
- 強い罪悪感や怒り、非難・死の現実に抵抗する
- ex.不眠、悪夢、ひきこもり、強い孤独を感じる

回復の段階
- 故人がいなくても、人生を立て直せる実感が持てる
- 生きがいや社会的役割を再発見する

※図はJDGS災害グリーフサポートプロジェクト(https://jdgs.jp/grief03/)を参考に作成

記念日反応の説明

妊娠が判った日、流産が判った日、
赤ちゃんの命日など、赤ちゃんとの思い出に
関わる日には、悲しみがよみがえってきたり、
気持ちが沈む体験をすることがあります。

こんな時は・・・

相談窓口
- 地域健康課
  (不妊・不育専門相談センター)
- ファミワン相談サービス

あなたがしてもよいこと

泣いても良いのですよ

あなたは、「泣いてはいけない。早く立ち直らなければ」と思い込んでいるかもしれません。周りの方から、「泣いたら赤ちゃんが悲しむ」「赤ちゃんのために笑顔でいてあげて」などと言われることがあるかもしれません。でも、泣きたいときは我慢せず、泣いても良いのです。泣くことで、一時的にでも緊張や悲しみが和らぎます。

赤ちゃんにしてあげたいと思うことをしましょう

もし、赤ちゃんにしてあげたいことが何かあれば、してあげてもいいでしょう。《お名前をつける》《家の中に赤ちゃんのための場所を作って飾る》《話かける》《ご飯を用意する》など。でも、何かをしなければいけない、ということではありません。してあげてもいいし、しなくてもよいのです。

赤ちゃんのために用意したものを、そっとしまっておく

悲嘆から立ち直ろうとして、赤ちゃんに関係するものを捨てたくなるかもしれません。悲嘆反応として、判断力の低下が起きていることがあります。あとになって赤ちゃんのものを捨ててしまったことを後悔をする方もいます。赤ちゃんに関係するものを目にするのがつらい時は、目につきにくい場所に、そっとしまっておきましょう。

気持ちを言葉にする(パパもママも)

悲しみの表現や悲嘆反応は、家族であってもひとりひとり違います。自分と相手の悲しみの表現方法が違うと、「パートナーは私と同じように悲しんでくれない」という大きな孤独を感じるかもしれません。できそうなときに、お互いの気持ちを言葉にして、分かり合う時間を作ってみてください。
男性の場合、パートナーを支えようとして、悲しみやつらさを見せないようにがんばる傾向があります。表面上は、悲しみから回復しているように感じるかもしれません。でも、本当は大きな悲しみを抑え込んでいることが多いのです。男性も、父親としての悲しみを言葉にしてよいのです。