

受けられるケア

次のサポートを受けることができます。
ひとりで悩まずに相談してください。

●母と子の健康サポート支援事業（無料）

母体のホルモンバランスが崩れることで、
精神状態が不安定になることがあります。退
院後、保健師によるサポートを希望される方
は、退院する医療機関の主治医の先生、看護
師さんへお声がけください。

●産後ケア事業（※金額は市町村へお尋ねく
ださい）

産後ケアでは、助産師による乳房ケア等、
より体に特化したケアが受けられます。受け
られる産後ケアのメニューは、市町村によっ
て異なりますので下記二次元コードからご確
認ください。



●グリーンカフェ（グリカフェ）

流産・死産・新生児死亡などで**赤ちゃんを
亡くされた方のサポート**を目的とした集まり
です。

研修を受けた助産師が運営サポート役とし
て同席します。

お問い合わせは下記のメールまでご連絡く
ださい。

gifugricafe@gmail.com

相談窓口

●不妊・不育症相談センター

不妊専門の相談員（助産師）が、不妊症、不育
症の相談をお受けします。電話の他、メールや
対面でもご相談いただけます（メールや面接相
談は平日相談のみ）。

- ①平日相談（岐阜県健康科学センター内）
月・金曜日 午前10～12時 午後1時～4時
※祝日及び年末年始を除く
電話：058-389-8258
メール：c11223a@pref.gifu.lg.jp
面接相談：事前予約必要
- ②休日相談
土・日曜日 午前10～12時 午後1時～4時
※祝日及び年末年始を除く
電話：080-3638-4103

●各市町村の相談窓口

「うつかもしれない」等、心配
な時はこちらにも相談できます。



●女性健康支援センター

女性の幅広い健康問題に関する相談はこちら
でも可能です。保健師が相談に乗ります。

岐阜県女性健康支援センター

岐 阜 保 健 所	☎(058)380-3004
西 濃 保 健 所	☎(0584)73-1111
関 保 健 所	☎(0575)33-4011
可 茂 保 健 所	☎(0574)25-3111
東 濃 保 健 所	☎(0572)23-1111
恵 那 保 健 所	☎(0573)26-1111
飛 騨 保 健 所	☎(0577)33-1111

岐阜市女性健康相談窓口

中 保 健 セ ン タ ー	☎(058)214-6630
南 保 健 セ ン タ ー	☎(058)271-8010
北 保 健 セ ン タ ー	☎(058)232-7681

●精神保健福祉センター

うつ状態が長く続くとき、不安が強いときに
は下記までご相談ください。

電話：058-231-9724

大切な赤ちゃんを
亡くされたあなたと
ご家族へ

このリーフレットは、あなたとご家族が気持ち
を話したい、整理したいと思った時に相談でき
る、サポートを受けられる場所があることをお
伝えるために作成しました。



岐阜県不妊症・不育症支援検討会
岐阜県健康福祉部子ども・女性局子育て支援課
岐阜県不妊・不育症相談センター

あなたへのメッセージ

◆泣いてもいい、気持ちを表に出しましょう

「泣いたら赤ちゃんも悲しむ」などと言われるかもしれませんが、いいえ、泣いてもいいのです。泣きたいときは我慢しなくてもいいのです。話したくなったら、安心できる場所で、安心できる人に気持ちを表現しましょう。

◆赤ちゃんにしてあげられることをする

名前をつけてあげる、写真をとる、赤ちゃんを抱っこする、かわいいベビードレスを着せる、家に赤ちゃんのコーナーをつくり語りかけるなど赤ちゃんにしてあげられることをしてもいいでしょう。

◆パートナーの方へ

男性は自分が悲しんでいる姿を見せてはいけない、しっかりなくてはと思うことも多いようです。

父親としての悲しみを表出していいのです。お互いの気持ちについて、赤ちゃんについて、話し合ってみてはどうでしょうか。

ご家族ができること

流産・死産は、祖父母やきょうだいなどご家族にとって悲しい出来事です。

家族の立場からは、娘（姉妹）に早く元気になってもらいたいたくて、励ましの言葉をかけてあげたいと思うかもしれません。しかし、まずは**話されることをそのまま受け止め聞いてあげてください。**

絶望感や自責の念、無気力さが長く、強く続くときは、医療機関に受診する必要があるかもしれません。**家族だけで悩まず、相談窓口等に相談をしてください。**

赤ちゃんを亡くした方の悲嘆（グリーフ）

流産・死産は大切な子どもとの別れであり、深い悲しみのなかにいることでしょう。こうした喪失の後には、自然な反応として悲嘆（グリーフ）が起こります。喪失への悲嘆は個人差が大きく、1日の中でもゆらぎがあります。受け止めまでに数年かかることもあるといわれています。

悲嘆（グリーフ）反応とプロセス

◆精神（心）的な反応

悲しみ、ショック、怒り、不安、孤独、寂しさ、やるせなさ、罪悪感、自責感、無力感

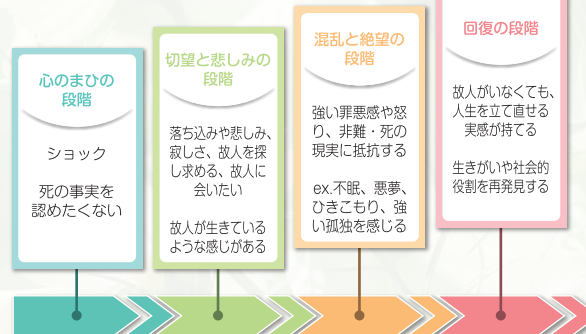
◆身体的な反応

眠れない、食欲がない、疲労感、頭痛、肩こり、めまい、便秘、下痢、身体の不調

◆日常生活の変化

ぼんやりする、涙があふれる、落ち着きがなくなる、より動き回り仕事をしようとする

◆悲嘆のプロセス



出典：災害グリーフサポートプロジェクト
災害で大切な人をなくされた方を支援するためのウェブサイト

段階は順に進むとは限らず、行きつ戻りつしたり、2つの段階が一緒に進むこともあります。

赤ちゃんとの別れを何度も経験した方へ

●不育症について

妊娠はするけれども、流産・死産を繰り返す場合、不育症と呼ばれます。

一般的には2回連続した流産・死産があれば不育症と診断し原因を調べます。不育症の原因はさまざまですが、原因がわかればそれに応じた治療ができる場合があります。一部の不育症の検査や治療について、県には助成金制度がありますので、詳しくは岐阜県のホームページをご覧ください。



不育症助成 岐阜県

検索

埋葬の情報

赤ちゃんの埋葬に関する各市町村の情報です。

