

## 人工妊娠中絶を体験された方へ



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。

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
- ・だれにもこの苦しみを話せない

こうした反応は、「グリーフ(悲観)」とって、大切な何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。

お子さまを亡くされた後の悲しみの反応は自然なものですが、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。

あなたはひとりではありません。

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。

#### 【佐世保市の相談窓口】

場所：佐世保市高砂町5-1 すこやかプラザ4階

開所時間 8：30～17：15（土日祝・年末年始除く）

ままんちさせぼ TEL0956-25-9778

すこやか子どもセンター TEL0956-25-9741

#### 【その他相談窓口のご案内】

まもろうよ こころ（厚生労働省）



電話だけでなく、SNSやチャットで悩みを相談できる窓口があります

こころとこころのほっとライン@ながさき（長崎県）

