

<http://www.chiisanainochi.org>

小さいのちのホームページ

次のサイトのリンク集からも相談機関や自助グループが探せます。

- ・その他、あなたが当科のサポートを必要とするとき
- ・悲しみがとても強く、心身の不調を感じるとき
- ・こきょうだいの成長や育児に不安を感じるとき
- ・次の妊娠や出産について不安を感じる時
- ・亡くなられたお子様の病気の経過や治療について説明が必要なとき

いつでもご来院下さい。

お家に戻られたのち、次のようなことでお困りのときは

このカードは、当科で亡くなられたお子様のご家族にお渡しするものです。

ちやんのご家族へ

## グリーフカード



かつて、お子様を亡くされた方々は、適切な情報が届いていないことにより不安な暮らしを余儀なくされていました。このカードは、そうした二重の苦しみを負うことがないようにと、かつてのご遺族たちの願いにより発行されるようになりました。

ご来院前にお電話ください

病院名 \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

連絡窓口及び担当者 \_\_\_\_\_

担当医 \_\_\_\_\_

お子様のカルテNo. \_\_\_\_\_

お子さんが亡くなったあととはこうしたことか起こりやすいですが、少しずつ悲しみにも順応できるようになります。特に最初の1年はきついで、身体をいたわり、流れる涙は止めずに、安心できる場をつらい気持ちを表すといいでしよう。

以上は、多くのご遺族が経験をもとに教えてくれたことです。

- ・お子様を亡くされたあとどの暮らしについて
- ・誕生日や思い出の日が近づくとつれづれなるかもしれません。
- ・日常生活や対人関係が苦痛に思えるかもしれません。
- ・今まで普通にできていたことを難しく感じるかもしれません。
- ・記憶力や判断力が著しく低下したと感じるかもしれません。
- ・ご夫婦やご家族で悲しみの表現が違ってしまう。
- ・あらゆることに自信がもてなくなる時期があるかもしれません。
- ・時間が経っても悲しみが深まる一方に思えるかもしれません。
- ・気持ちが和らぐことにさえ苦痛を伴うかもしれません。