

グリーフカード



このカードは、流産・死産等を経験されたご家族にお渡しするものです。

ご自宅に戻られた後、サポートが必要と思った時に手にとってみてください。

その他ご相談先案内

- 城東保健相談所
TEL 03-3637-6521 FAX 03-3637-6651
- 深川保健相談所
TEL 03-3641-1181 FAX 03-3641-5557
- 深川南部保健相談所
TEL 03-5632-2291 FAX 03-5632-2295
- 城東南部保健相談所
TEL 03-5606-5001 FAX 03-5606-5006

●東京都「赤ちゃんを亡くされたご家族のための電話相談」
TEL 03-5320-4388
毎週 金曜日 午前10時から午後4時まで

●東京都「不妊・不育ホットライン」
TEL 03-6407-8270
○毎週火曜日
午前10時から午後7時まで(祝日及び年末年始を除く)
○毎月1回土曜日 午前10時から午後4時まで



江東区グリーフケア事業のお手続きに関する
問い合わせ先

江東区保健予防課保健係

〒135-0016 東京都江東区東陽 2-1-1
TEL 03-3647-5906 FAX 03-3615-7171

E-mail : hokenyobo@city.koto.lg.jp



江東区グリーフケア事業

江東区 グリーフケア 検索

・今まで出来ていたことが出来なくなった。

・人と関わるのがつらい。

・これまでに経験したことのない感情があふれてくる。

これらは起こりやすい心理的な反応の一部です。
様々な複雑な感情が押し寄せ、心にも体にも、様々な変化が起きることがあります。

そんな時は、専門的なカウンセリングを受けることで、気持ちが和らぐことがあるかもしれません。

グリーフケアとは

愛する人や大切なものを失うことで生じる「喪失感」や「悲嘆」に対し、寄り添い支援を提供することです。



カウンセリングにて、心理的ケアを受けることができます。

大切な命を失ったあとでは、それまでと違う感情的
認知の状態が起こることがあります。

例えば・・・

- ・今までできていたことができなくなった
- ・人とかかわることがつらい
- ・これまで経験したことのない感情があふれてくる
- ・夫婦や家族で悲しみの感じ方や表現が違っていると感じる
- ・思考がまとまりにくい
- ・ふとしたことでイライラする

これらのことは、赤ちゃんを亡くした後ではよく
起こる悲嘆の反応です。

直後には強い反応として現れるかもしれません。

これらの自身の状態が不安になることがあるかも
しれません。反応の現れ方や反応の変化の仕方には
個人差があります。

このほかにも赤ちゃんをめぐる多様な想いがあり
ます。

例えば・・・

- ・周囲が赤ちゃんの存在を忘れていくようでつらい
- ・記念日がくると当時のことを思い出す
- ・悲しみの感情が突然あふれてくる
- ・悲しみの「波」が長く続いている
- ・早く次の妊娠をしたい

カウンセリングでは

静かな空間でゆっくりと、これまでの出来事や今の
状況や、抱えているお気持ちについてお話ができます。
日々の過ごし方のヒントをご紹介しますこともあります。
こうしたお話し合いのなかで、お気持ちが和らぐことが
あるかもしれません。

天使の保護者ルカの会 聖路加国際大学 グリーフ・カウンセリング

流産・死産等を経験されたお母さん・
お父さんをはじめとするご家族を
対象に、カウンセリングを通し精神的
ケアを行っています。

◆カウンセリングの概要◆

(時間)1回50分

*初回は～90分程度

*オンライン相談も利用可

(初回料金)

・個人:4,000円

・夫婦(カップル):5,000円

◆カウンセリングの場所◆

大村進・美枝子記念聖路加臨床
学術センター

東京都中央区築地3-6-2

江東区では、聖路加国際大学で行われている
グリーフ・カウンセリングの初回費用の助成を行っ
ています。

助成制度のご案内

●対象者

・個人:4,000円/回

・カップル:5,000円/回

※ 年度内 1家庭1回に限る。

受診時、申請時に江東区内に
住所を有すること

申請方法等詳細な手続きは、
QRコードのリンク先(江東区 HP)を
ご参照ください。



カウンセリングには、
予約が必要です。
(完全予約制)

聖路加国際大学グリーフ・カウンセリング

ご希望の方は、下記メールアドレスに、メールでご連
絡ください。

メールアドレス:p.loss_counseling@slcn.ac.jp

予約方法等の詳細は QR コードのリンク先を
ご参照ください。

