人工妊娠中絶を経験された方へ

このたびは、さまざまな思いや事情の中で、
大切な決断をされたことと思います。

人工妊娠中絶には、さまざまな背景があります。
病気や障害がわかったため、健康上の理由、家庭の事情、
予期しない妊娠、DVや性暴力による妊娠、経済的な事情など、
一人ひとり異なる事情の中で決断をされています。

どのような理由であっても、その経験によって
心や身体にさまざまな変化が起こることがあります。



こんな気持ちになることがあります

- 悲しい
- ほっとした
- 罪悪感がある
- 怒りを感じる
- 涙が出る
- 何も感じない
- 決断は正しかったのか考えてしまう
- 誰にも話せないと感じる



これらは特別なことではなく、
多くの方が経験する反応です。
複数の気持ちが同時に存在することもあります。

あなたの気持ちを否定しないでください

「悲しんではいけない」
「ほっとしてはいけない」
「もっと苦しまなければいけない」

そんな決まりはありません。
あなたが感じていることは、
あなたにとって大切な気持ちです。



これからについて

今は将来のことを考えられないかもしれません。

「また妊娠したい」
「また赤ちゃんを迎えたい」
そう思う日が来てもよいのです。

反対に、
「今は考えられない」
と思うことも自然なことです。
どちらが正しいということはありません。
あなたのペースで大丈夫です。



ひとりで抱え込まないでください

つらい気持ちや迷いが続くときは、
医療者や相談機関、信頼できる人に
話してみてください。
話すことで気持ちが整理されることが
あります。



相談できる場所の例

- 医療機関のスタッフ（医師・助産師・看護師・カウンセラーなど）
- 公的な相談窓口（自治体の相談窓口など）
- NPO法人や支援団体（ピアサポート・オンライン相談など）
- 家族や信頼できる人



あなたへ

あなたは、その時の状況の中で精一杯考え、
決断されました。
どうかご自身をいたわってください。
そして、これから先の人生や希望を持つことを、
自分自身に許してあげてください。

望んでいなかった妊娠でも、
お別れのあとに喪失感や悲しみを
感じることがあります。
赤ちゃんのことを思うことや、
望むことは自然なことです。
どう感じるかは、
あなた自身のペースで大丈夫です。

このプリントについて

このプリントは、人工妊娠中絶を経験された方の心のケアの一助となることを願い、
NPO法人ペリネイタルロスサポートなごみが作成しています。
私たちは、流産・死産・人工死産・新生児死など、大切な赤ちゃんとのお別れを経験した
ご家族への情報提供や支援活動を行っています。
このプリントが、今のあなたに少しでも寄り添うものとなれば幸いです。

発行　NPO法人
ペリネイタルロスサポートなごみ

詳しくはホームページ・SNSをご覧ください。

本資料は医療機関での配布を目的として作成しています。無断での転載・複製はご遠慮ください。

発行日：2026年8月20日