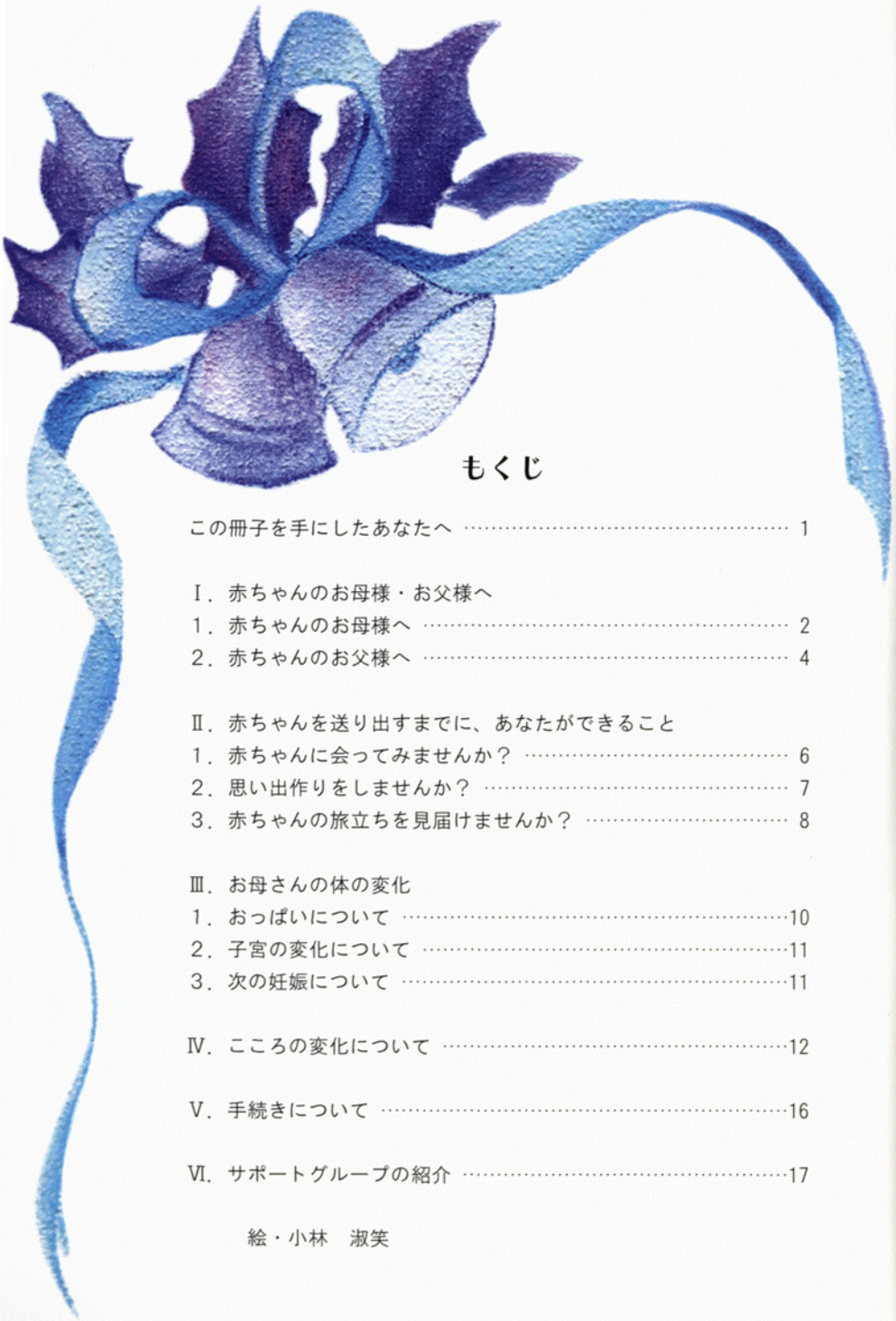




あなたとともに

一胎児・新生児のお子さんを
亡くされたご家族へ



もくじ

この冊子を手にしたあなたへ	1
I. 赤ちゃんのお母様・お父様へ	
1. 赤ちゃんのお母様へ	2
2. 赤ちゃんのお父様へ	4
II. 赤ちゃんを送り出すまでに、あなたができること	
1. 赤ちゃんに会ってみませんか?	6
2. 思い出作りをしませんか?	7
3. 赤ちゃんの旅立ちを見届けませんか?	8
III. お母さんの体の変化	
1. おっぱいについて	10
2. 子宮の変化について	11
3. 次の妊娠について	11
IV. こころの変化について	12
V. 手続きについて	16
VI. サポートグループの紹介	17

この冊子を手にしたあなたへ

赤ちゃんの死を経験されて、深い深い悲しみのなかおひとりで、
ご夫婦でつらい想いを抱えていませんか？

今は、何も聞きたくない、話たくない、一人にして欲しい。
私にかまわないで・・・そう感じているかもしれません。

そんな時、この冊子に目を通していただけたら・・・。
この冊子は、あなたに少しでも情報を届けたいと考え、作りま
した。

例えば、よく見られる悲しみの形を知ること、あなた自身
の変化が特別のものでないことを分かっていたきたい。

愛する赤ちゃんとの思い出をできるだけたくさん作っていた
きたい。

供養や手続きについて困らないようにお知らせしたい、赤ち
ゃんにあなたができることがあることを知っていたきたい
との思いから、あなたの「悲しみのそばで」寄り添い、お気持
ちを分かち合い、一緒に手を携えて歩んで行きたいと思ってお
ります。

1. 赤ちゃんのお母様・お父様へ

1. 赤ちゃんのお母様へ

赤ちゃんがお母さんのおなかにきてから、いつも優しく話しかけたり、おなかをなでたり、いっぱい、いっぱい愛情を注いで育ててきましたね。

赤ちゃんはそんなお母さんの声を毎日聞いていましたよ。

赤ちゃんが先にお空に召されて、今は深い悲しみの中にいると思います。

なんでこうなったのか、何が悪かったのかと思い悩むこともあるかと思っています。

でも、自分をせめて苦しめないで・・・。
お母さんのせいでもないし、お父さんのせいでもないのです。
だれが悪いわけでもないのです。

今、あなたは自分が一人だと感じているかもしれません。
でも周りを見てみて下さい。

赤ちゃんのお父さんもあなたと同じ気持ちで悲しんでいます。
でも、赤ちゃんのお父さんはあなたを支えようと、悲しい
そぶりを見せないで、がんばっているかもしれませんね。

お父さんと赤ちゃんのことを話してみてもいいでしょうか。
深い悲しみの中にいるのは、自分一人じゃないということに
気がつかれるかもしれません。

赤ちゃんは、お母さんとお父さんの愛情をいっぱい受けて、
きっと幸せだったでしょう。

赤ちゃんは、お父さんとお母さんの心の中で生き続けます。

2. 赤ちゃんのお父様へ

赤ちゃんのお父さん、赤ちゃんがお母さんのおなかの中
きた時、とても嬉しかったでしょう。

赤ちゃんに話しかけたり、おなかをなでたり、赤ちゃんに愛情
をいっぱい・いっぱい注いで慈しんできたと思います。

赤ちゃんはそんなお父さんの声を毎日聞いていましたよ。
でも、赤ちゃんはあまりに早くお空に召されてしまいました。
なんでこうなったのか、何が悪かったのかと思い悩むことも
あるかと思っています。

でも、自分をせめて苦しめないで・・・。

お父さんのせいでもないし、お母さんのせいでもないのです。
だれが悪いわけでもないのです。

赤ちゃんがお空に召されてからは、お母さんを支えるために、
泣きたい気持ちを心の奥にしまい込んできたのでは
ないですか。

でも、赤ちゃんのお父さんも、悲しいのです。泣きたい、悲しいと思う気持ちがあるのは、自然なことです。

お母さんと赤ちゃんのことをお話してみてもいいですか、最初は言葉が見つからないかもしれません。

そんな時は、お母さんにただ寄り添っているだけでもかまわないし、そっと肩を抱いてあげるだけでもいいんです。

お母さんもそんなお父さんの気持ちを知って、きっと一人じゃないということを感じることができるでしょう。

赤ちゃんのことをお二人がずっとずっと話していくことで、赤ちゃんはお父さんとお母さんの心の中で生き続けます。



II. 赤ちゃんを送り出すまでに、あなたができること…

1. 赤ちゃんに会ってみませんか？

赤ちゃんに向き合う勇気が出たら、触れることも、抱っこすることもできます。

抱っこしておっぱいをあげることもできますので、落ち着ける場所がほしい時は、周りの人に声をかけてみましょう。

赤ちゃんと一緒にいる時間は短いです。

家族みんなの時間を大切に……

2. 思い出作りをしませんか？

今は辛くても、いつかきっと大切に思える時がきます。

【残せるもの】

- ☆へその緒・足型や手形・髪の毛や爪・写真
- ☆赤ちゃんのベットのネームカードやネームバンド
- ☆母子手帳（出生の記録のところに記入してもらいましょう）
- ☆超音波の写真

【赤ちゃんが旅立つときに棺に入れてあげましょう】

- ☆赤ちゃんへの贈り物：手紙・家族や兄弟の写真
- ☆ご家族の宝物・ご家族が使用していたものなど
- ☆お花・お菓子・おもちゃ（燃える素材のもの）
- ☆赤ちゃんの衣服、母乳



【命名】

☆お名前は考えていましたか？

☆思い出すときは、お名前と呼んであげましょう。

きっと赤ちゃんも喜びます。

*その他、残しておきたい物がありましたら、看護師や助産師に相談してみましよう

3. 赤ちゃんの旅立ちを見届けませんか？

赤ちゃんの納棺をおこなってみませんか？

赤ちゃんにお洋服を着せて、贈り物を入れてあげましょう。

お母さんの体調が良ければ、埋葬にも参加できます。



Ⅲ. お母さんの体の変化

1. おっぱいについて

お産の後、おっぱいは母乳を作り始め張ってくると思います。おっぱいの張りを自然に任せる方法、またはおっぱいの張りを抑える方法と手当てには色々あります。

自分の気持ちや考えを病院の医師や看護師・助産師に話し、良い方法を見つけましょう。

具体的な方法：

*おっぱいの張りを抑える方法

- ①張りや痛みを感じたら、おっぱいを冷やす
- ②必要以上に乳房を刺激しない
- ③母乳の分泌を止める薬を処方してくれる所もありますので、医師に相談してみましよう。

薬の飲み方は出産したらすぐ飲む方法と、張りを感じたら飲む方法があります。

*自然に任せる方法

おっぱいが熱を持ったり、赤く腫れたり、違和感を感じる場合は、いつでも相談してください。

2. 子宮の変化について

出産後、一ヶ月位「悪露」と呼ばれる出血があります。生理のように退色していきます。退院後一時的に増えることがありますが、以下の様な症状がなければ心配ありません。

受診が必要な場合：

- ・赤くてサラサラした出血
- ・出血に悪臭がある
- ・いつもと違う下腹部痛が伴う
- ・40度以上の高い熱がある。

3. 次の妊娠について

体の回復だけでなく、心の回復も焦らず待ちましょう。そしてご主人と十分に話し合い、お互いの状況を認め合ってからでも遅くありません。

IV. こころの変化について

赤ちゃんがお空に旅立って、お父さん・お母さんは今まで経験したことのない深い悲しみに戸惑い、自分の気持ちをどう処理すればいいのか解らず、途方に暮れている方もいるかもしれません。

こころから愛した人を失ったとき、人は様々な気持ちを抱きます。赤ちゃんを亡くされたご家族が後で振り返り、以下のような気持ちを経験したことを語っています。

◎ 戸惑いが強く、頭が真っ白な状態

「頭の中が真っ白になってしまって何も考えられなかった」
「見えて聞こえているのは確かなのに、別の世界の出来事のようにだった」「死を実感できなかった」など映像を見るかのようだった。

◎ こころに穴が開いたような、現実から逃避したい状態

「夢なら早くさめてほしいと思った」「自分の気持ちにバリアを作って現実を追い返そうとし、無理に元気を出そうとしていた」

◎ 「なぜ」「どうして」という問いの時

「頭では、分かってても、『でも、どうして?』としつこく聞き
たかった」「医学書を片っ端から調べた」「解剖をしてもらえば
よかった。あの子のことをもっと知りたかった」

◎ やり場のない怒りや恨み、全て自分の責任に感じる罪悪感
夫に対して、「私がこれほど悲しいのに、あなたは悲しくない
のか」「赤ちゃんがしんだのは私のせいと思っているに違いな
い」などの思いが怒りとなって、夫に向かったり、また夫が妻
に向かって「いつまでもめそめそするな」と怒りをぶつけてし
まうことがあった。

「私の何が赤ちゃんをこんな病気にしてしまったのか」と自分
を責めてしまった。

◎ 自分だけ・・・と周りから孤立したような孤独感

「どうして自分だけが」「自分だけが悲しみのそこに居る」という気持ち。

これらは心を回復する過程で経験していくものです。

これらの悲しみの道のりは順番に乗り越えていくというもの

ではなく、堂々巡りをするかのように見えて、

少しずつ深まっていくものなのです。

比較的早く、乗り切ることが出来る人、時間がかかる人、乗り

越える時間は人それぞれです。

でも逃げないで・・・。

この自分の気持ちと向き合って・・・。

いつか必ず、前向きな気持ちに進んでいくことができるはずです。

「こんなにめそめそしては、皆が心配するだろう」
などと心配しないで・・・。

思いっきり泣いてもいいんです。

あなたの赤ちゃんのことを無理に忘れようとしなくても
いいのです。

赤ちゃんのお母さん・赤ちゃんのお父さん、あなたの悲しい気
持ちに蓋をしないで、私たちに聴かせてください。

私たちはあなた方の赤ちゃんのことを忘れません。

V. 手続きについて

◎ 法律上の手続き：

死亡届・死産届は、7日以内に最寄の市町村役場に提出します。
葬儀社の方が行ってくれる場合もあります。

これらの届出により、火葬許可証、埋葬許可証が交付され、
火葬・埋葬の日時が決まります。

(火葬は妊娠22週以降の場合死亡後24時間以上の経過が必要)

届け時、お母さんの体に合わせて日時の指定が出来ることも
あります。

◎ 社会保険上の手続き：

赤ちゃんがなくなった場合でも、妊娠12週以降であれば、出
産一時金が交付されます。

該当する社会保険機関にご相談ください。(通常2年以内)

VI. サポートグループ

【Withゆう】	
住所	〒983-0851 宮城県仙台市宮城野区榴ヶ岡5番地 みやぎNPOプラザ N032 Withゆう
Fax	022-256-0533
E-mail	wihhyou123@yahoo.co.jp
ホームページ 「天子の梯子」	【パソコン】 http://withyou845.org/index.htm 【携帯】 http://ip.tosp.co.jp/i.asp?i=withyou123

【ちいさなお星さまの会】	
住所	〒020-0193 岩手県滝沢村滝沢字巣子152-52 岩手県立大学看護学部内 「ちいさなお星さまの会」事務局
Fax	019-694-2279
E-mail	info@ohoshisama.jp
ホームページ	http://www.ohoshisama.jp/index.html

【天子がくれた出会いネットワーク】

ホームページ

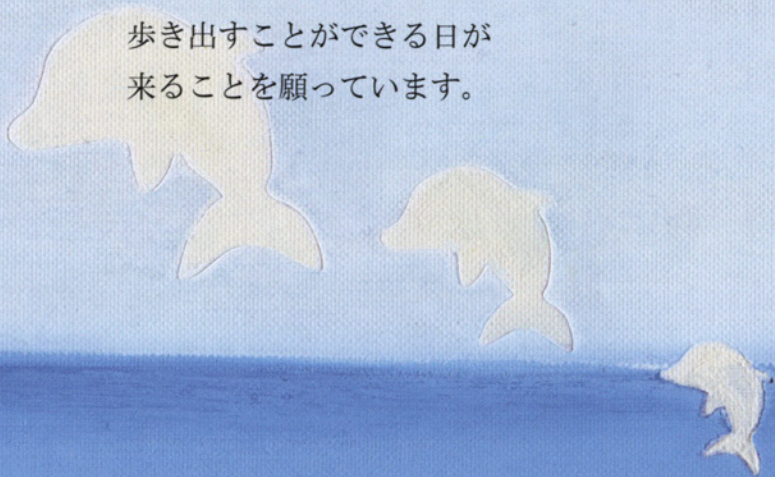
<http://www.geocities.co.jp/SweetHome-Ivory/5358/second-page.htm>

このホームページは、流産・死産・新生児死亡などで子どもを亡くした家族のための自助グループを結ぶ、ネットワークサイトです。現在、10団体が参加し、交流や情報交換をしています。地域別に活動しているサイトを記載し、公式サイトへのリンクがはってあります。あなたの近くにある自助グループを探してみてくださいね。

子供の死は、
親にとって深い悲しみと癒えることの無い
傷みです。

しかし、また関わった全ての人に授けられた、メッセージ
でもあります。きっといつか赤ちゃんがあなたのところに訪れ
たという意味を見つけられるときが来ると思います。

哀しみを共有し、生活していく中で、今は立ち止まっていたと
してもいつの日か思い出を心に抱いて、
歩き出すことができる日が
来ることを願っています。



心にゆとりが出来たら、右のハガキを使って自分の気持ちを伝えてみませんか？心配事、困った事、聞いてほしい事、分かってほしい事、何でも結構です。出来る限りあなたの気持ちに寄り添っていきたいと思っています。





お名前などは、書いても書かなくても結構です。

POST CARD

50円切手
を、お貼り
ください

030-8505

青森県青森市浜館字間瀬58-1

青森県立保健大学

母子のメンタルヘルスケア研究会

大井 けい子 行

点線で切り取ってご使用ください。

私たちは、妊娠・出産・産褥・育児の課程にある女性とそのご家族に、メンタルヘルスの側面から看護支援を行うことを目的に活動している研究会です。

お二人が心からの笑顔を取り戻す日がくることを
こころから願っています。

困ったこと、聞きたいこと、話したいこと……
いつでも連絡をお待ちしています。



連絡先：青森県青森市浜館字間瀬58-1
青森県立保健大学内
母子のメンタルヘルスケア研究会

本冊子は平成19年度青森県立保健大学健康科学教育センター
研修科によるブックレット作成事業により出版しました。

発行 平成 19年 12月

○連絡先

青森県立保健大学事務局企画情報課健康科学教育センター

〒030-8505 青森県青森市大字浜館字間瀬58-1

電話 017-765-4085 / FAX 017-765-2021

この印刷物は300部発行し、印刷経費は1部あたり620円です。



この冊子の無断転写を禁じます。