大切な赤ちゃんを
亡くされたあなたへ



カーネーションの会

ぼくの時間は短かったけれど

パパとママに愛されていた時間は

とっても、とっても、

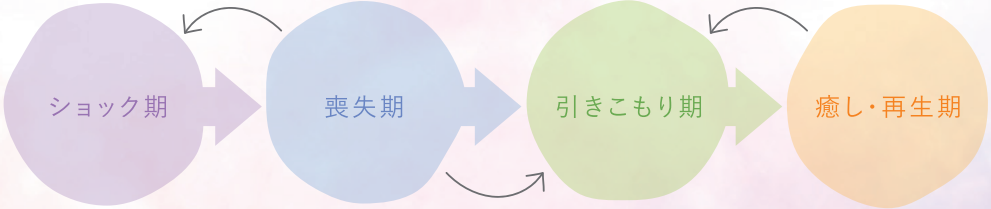
幸せだったよ…



赤ちゃんを亡くした悲しみ

流死産は大切なわが子との別れであり、あなたとご家族は深い悲しみの中におられると思います。愛するものを喪失した悲しみは「悲嘆（グリーフ）」といい、また自分にとって大切な人や物を失った後に一定期間続く心と身体の反応を「悲嘆反応」といいます。悲しみの大きさや長さ、深さは人それぞれ。個人差はありますが、一般的に次のような悲しみのプロセスをたどるといわれています。

悲嘆のプロセス



1 ショック期（思慕・想起）

パニック、感情の鈍麻で何も考えられない、無気力

2 喪失期（疎外感）

疎外感、失ったものを思慕し探し求める状態、苦悩や怒り

3 引きこもり期（うつ的不調）

他のことに集中するなど悲しみを回避しようとする、引きこもり、誰とも話したくない、外出したくない

4 癒し・再生期（対応・対応の努力）

状況を受け入れ、思いを語れる、現実に思いが向き、受け入れられるよう話し合いができる

順番どおりではなく、気持ちは行ったり来たり。
命日や記念日などもまた心の変化に影響します。（記念日反応）
どうか焦らず、そのままの自分でいいのです。
その気持ちは誰にでも起こるものなのです。
悲しみが消えることはないけれど、少しずつ悲しみの色が変わっていくはず…

起こりやすい反応について

こころの反応
・ショック・抑うつ状態・感覚鈍麻
・罪悪感・怒り・不安
・自責感・現実感の喪失
・自我の喪失・孤立感

からだの反応
・疲れやすい・眠りにくい・息苦しい
・おなかが空っぽな感じ（心に穴があいているような）
・胸がしめつけられる
・風邪をひきやすい

感覚としての反応
・赤ちゃんのことが頭からはなれない
・赤ちゃんの声が聞こえる
・注意散漫で集中できない

生活や行動の変化
・悪夢をみる
・ぼんやりする時間が多くなる
・食欲がない
・眠れない
・自然と涙があふれる
・外出できない
・妊婦やこどもを避ける
・頑張りすぎて疲れてしまう
・悲しみを忘れるくらいに動き回り忙しくしてしまう

これらの反応は、
同じ立場にある方々の
多くが経験することです。
一人で悩まず、家族の方や身近に
いる方に思いを伝えてみましょう。
反応が強く出る時や、
長く続くときには
病院へ相談してください

赤ちゃんを亡くしたパパは、ママを支えたいという気持ちや、2人で共倒れしないために自分はしっかりしないと、という思いを抱くことが多いです。
ママを励まそうと努めて明るく振舞ったり、ママが悲しまないよう、あえて赤ちゃんの話題を控えたり、頑張っていつも通りの日常生活を送ったり…
しかし、それらがうまくいかず、ママとのすれ違う思いに戸惑うこともあるかもしれません。
パパだって悲しいのに…
ママと同じ思いを抱いていても、表し方が違うだけなのです。
パパも悲しい時、つらい時は、誰かに支えてもらっていいのです。

つらい時は…

パパも泣いていい
パパがつらさを言葉や態度で表現していない時、ママは「パパは私ほど悲しんでいない」と思うかもしれません。そのことでママもパパの前で気持ちを出しにくくなることがあります。悲しい時には、心のままに気持ちを伝えましょう。また、ママの気持ちを聞くときには、共感的態度で話に聞きいってみましょう

家族に気持ちを聞いてもらう
誰かに話す事で、自分の悲しみの気持ちが改めて認識されたり、気持ちの整理ができる事もあります。

サポートグループで気持ちを話してみる
ママに心配をかけたくないから、身近な人にはとても話せないという方もいます。そのような場合は、サポートグループで同じ境遇の方と話し合うことで気持ちが楽になることもあります。

死別の悲しみ（グリーフ）について知ろう
大切な赤ちゃんを亡くした時の心や体の反応は自分だけに起こっている特別なことではありません。知識の理解と対処法を知ることで気持ちが楽になることがあります。

心と体を休めましょう
時には有給休暇を取るなどし、自分をいたわりましょう。

あなたができること

赤ちゃんのためにできること

何ができるかママと一緒に考えてみましょう。



ママ用パンフレットに
掲載している内容を
参考にしてみてください。

ママのからだについて知ろう

ママの身体はすぐに元に戻るわけではありません。

・お腹の痛みや出血が1か月くらい続くことがあります。
・胸が張り、母乳が出ることがあります。
・月経は、1か月くらいで再開することが多いです。
・気持ちも相まって、しばらく体調不良が続くこともあります。

性生活と次の妊娠を考えるとき

産後の健診で問題がなければ性生活を再開しても大丈夫です。
ただ身体の回復はもちろんですが、ご夫婦の気持ちをお互いに受け止めたうえで、再開できるように話し合いましょう。
そしてママの身体は、月経がはじまる2週間前には排卵が起こり、妊娠できる状態になっていることがあります。次の妊娠のタイミングは、身体的には月経が再開しサイクルが安定した時期からがよいでしょう。
ただ、赤ちゃんを亡くした深い悲しみは、次の妊娠によって解決するわけではありません。
無理せず、急がず、お気持ちの回復と共に考えていきましょう。

妊娠を知る兄弟への対応

赤ちゃんが亡くなったこと、きっとお兄ちゃん、お姉ちゃんも悲しんでいます。
うやむやにせず何らかの方法で伝えてあげましょう。
家族で一緒に赤ちゃんとお別れをしましょう。
お兄ちゃんやお姉ちゃんの気持ちも大切にし、
思いを出せる機会を作りましょう。

仕事場や家族への伝え方

流産や死産したことを周囲に伝えることはつらいことですね。
手紙やメールなどで、報告に加え、こういう対応をしてほしいなどの要望もあらかじめ伝えておくと、お互いの気持ちの行き違いが少なくなるかもしれません。



職場で体調不良が続く場合は
有給休暇を取得したり
産業カウンセラーへ
相談をしましょう

周りの方には、次のことをお願いしましょう。（次のページ）

先輩ママがしてもらってうれしかったこと

「そっとしておいてほしいときに黙って泣かせてくれた」「泣いて当然だよ。いくらでも泣いていいんだよと言ってくれた」
「夫が命日に何も言わずとも休みをとって自分につきあってくれた、うれしかった」
「泣いていると何度でも同じ話をきいてくれた」「子供の存在を認めてくれた」「頑張ったね、と労ってくれた」「体調を心配してくれた」

注意したい言葉かけ

パパ・ママの周りの方へ

大きな悲しみに包まれているママ・パパを励ましたいと周りの人たちは思っています。
しかし、それがかえってママ・パパの心を傷つけてしまうことがあります。

「頑張って」「元気出して」「まだ若いんだから」「世の中にはもっとつらい人がいるよ」「早いうち(初期)でよかったね」
「お気持ちはよくわかります」「元気そうで安心した」「あなた強いわね」「神様が決めたこと」「次の子は生まれ変わり」
「そろそろ悲しみは癒えるはず」「原因は何?無理したんじゃないの?」「早く忘れなよ」「早く次の子を作りなよ」
「いつまで泣いているの、天国の赤ちゃんが悲しんでいるよ」「もう1年たったのだからくよくよしないで、元気出さなきゃ」

(パパに対して)「ママを支えてあげて」「ママのほうがつらいのだから」「あなた(パパ)がメソメソしていてどうするの」

サポートグループの紹介

カーネーションの会 in那須

Gmailアドレス wakathiainokai@gmail.com
インスタグラム carnation.in.nasu
ブログ wakanasu.blog.jp

インスタグラム

タンポポの会
〜医療法人 さくら産院〜

ホームページ https://tanpopo-tenshi.com/

ホームページ

iKizuku
働く天使ママのコミュニティ【イキヅク】

ホームページ https://i-kizuku.amebaownd.com
インスタグラム ikizuku.comm

ホームページ

自分のことより、パパと僕のことを
思ってくれるママだから、

ほら、泣いてる…
今も泣いてる…

パパ、抱きしめてあげて

そして「ありがとう」って言ってあげて

自分のことより、ママと僕のことを
思ってくれるパパだから

ほら、心配して見ているよ

パパもきっと泣きたいのに…

ママ、パパが抱きしめてくれたら
「ありがとう」って言ってあげて

そして、一緒に泣いてね…

ぼくの時間は短かったけれど、
ぼくはいつも幸せだった

パパとママがケンカした時も
パパとママが笑っていた時も

本当に幸せだったんだよ

だから、「ありがとう」

ずっと、大好きだよ

あなたの今の気持ちを書きとめておきましょう

