

赤ちゃんと お別れする あなたへ

お見送りのためのガイドブック





BECAME

一般社団法人BECAMEは化学流産 / 中絶 / 流産 / 死産 / 新生児死 / 乳児死などを経験したお母さん、お父さんをサポートするために2023年6月1日に設立されました。

伴走型のサポートを提供することで、いつでもそばにいる存在、
いつでも頼れる存在を目指しています。

BECAME でできること

個別おはなし会

オンライン/オフラインで個別のおはなし会を開催。当事者の声を聞きながら、ご自身の経験を共有することができます。



産着の制作

様々なサイズの産着を制作しています。病院に寄付することで、赤ちゃんとの思い出作りをサポートいたします。



就労支援

就労を希望するお母さん、お父さんに向けた自立と復職のお手伝いをいたします。



ガイドブック拡散活動

病院や自治体へ向けた、本ガイドブックの拡散活動を支援しています。



BECAMEの代表自身も、双子の女の子の新生児死・妊娠9週での稽留流産を経験しました。当事者だからこそわかる辛さや苦しさがあります。

ぜひBECAMEのおはなし会で、心の中にある想いをお話してみませんか？
あなたは一人じゃありません。いつでもそばにいます。

おはなし会
ご予約



WEBサイト



はじめに 2

悲しみの名前 3

① 赤ちゃんを見送る	6
お見送りまでの流れ	6
行政の手続きについて	7
② 入院準備品 for BABY	8
③ 入院準備品 for MOM	9
④ 赤ちゃんとの時間	10
証として残せるもの	10
赤ちゃんと一緒にできること	11
赤ちゃんへの贈り物	13
経験者ママ・パパが後悔していること	14
A 火葬について 自分でお見送り	15
B 火葬について 葬儀社に依頼	16
棺について	17
骨壺について	18
家族の時間を過ごす	19
より良いお見送りをお手伝い	21
⑤ 赤ちゃんと共に生きる	22
先輩ママに聞いた赤ちゃんの供養	22
暮らしに寄り添う供養を	23

おわりに 25

はじめに

はじめまして、Oriと申します。

あなたがこれを読まれているということは、赤ちゃんとのお別れが近いということでしょう。私も19週4日で第二子を死産しました。胎児異常が見つかり悩みに悩んで泣きはらし、たくさんの悪あがきをし、人工死産という結論を出した矢先の子宮内胎児死亡判明でした。きっと今、複雑な感情が渦巻いていると思います。その全てに共感できるわけではありませんが、あなたは決して一人ではありません。

この冊子が、限られた時間でできる最良のお見送りの手助けになりますように。

読み進める前に

この冊子に書かれていることは、あくまでも一例です。お別れの方法に、絶対的な「正解」などありません。

主観的な体験談も掲載していますが、赤ちゃんをお見送りするのはあなた自身とご家族です。ご自身の想いを何よりも大切にしたいうえで、赤ちゃんとの時間を後悔なく、有意義なものにするための参考にしていただけたら幸いです。

悲しみの名前

愛おしく大切な命を、今まさにお見送りしようとしているあなたが経験しているのは「ペリネイタルロス」です。

ペリネイタルロス Perinatal loss

ペリネイタルは産前産後を意味し、ペリネイタルロスは流産や死産・人工死産（人工妊娠中絶）、新生児死亡などで赤ちゃんを失うことを指します。

ペリネイタルロスなどの喪失の後に現れる反応は「悲嘆」と呼ばれ、以下のような症状と特徴を持っていると言われています。

症 状	●眠れない ●食欲低下 ●気分の落ち込み ●不信感 ●罪悪感 ●悲しみや怒りという気分の波 ●孤立 ●赤ちゃんとの思い出を探す など
特 徴	●個人差が大きい ●1日の中での揺らぎも大きい

（出典：堀内 成子 2020.05.25, 医学書院インタビュー記事「助産ガイドラインに新たに加わったCQで周産期喪失への良質なケアを」より）

悲嘆はごく自然な反応なのですが、日本では未だに経験者の心に蓋をせねばならないようなケースが多く見られます。これからあなたも、ふとした瞬間に周囲の人々と感情の温度差を感じることもあるかもしれません。適切なグリーフケアが得られず、孤独を感じる方もいらっしゃることでしょう。

グリーフケア Grief care

本来は「喪失による悲嘆へのケア」という意味ですが、日本では「死別による悲嘆へのケア」の意味合いが強く、広く「遺族ケア」を指す言葉として使われています。

グリーフケアでは家族や友人に心の内を聞いてもらうことが一般的ですが、難しい場合には専門家によるカウンセリングや自助グループなどで話を聞いてもらうなど、様々な方法・形態があります。一人で抱え込まずに、ゆっくりとグリーフ（悲嘆）を癒していきましょう。



注 意 書 き

次ページからは、赤ちゃんのお見送りに関する情報が記載されています。

お別れをより実感し、さらにつらい気持ちになってしまう方もいらっしゃると思います。必ずやらなければいけない手続きなどの情報もありますので、「読むのがつらい」と感じる方はご家族に目を通していただくなど、ご自身の気持ちを大切に情報に触れていただければと思います。

赤ちゃんを見送る

どの親御さんのお話をお聞きしても、赤ちゃんへの愛情を感じないお別れはありません。`してあげたいこと、と`できる範囲、のバランスを考えながら、悔いのないお見送りを…と思う一方で、気負い過ぎないことも大切だと感じます。頼れる時には葬儀社の力を借りるなど、がんばりすぎにはご注意くださいね。

お見送りまでの流れ

入院

赤ちゃんを母体から出す準備を行うため、入院が必要になります。自然流産の場合でも検査を行いますので、なるべく早めの受診を。

前処置

子宮口を拡げるなどの処置を行う場合が多いです。不安を抱くのは当然ですので、分からないことや気がかりなことは遠慮せずに看護師さんなど医療スタッフの方に相談しましょう。

手術・出産

妊娠12週以降は、通常の出産と同じく陣痛を誘発して分娩を行います。がんばっても産声が聞けない悲しみは、言葉にはできません。悲しい時にはそのまま表現して大丈夫です。あなたは一人ではありません。

行政手続き

各種届や申請書を役所に提出する必要がありますが、期限があるものが多いのでご注意ください。なお、受けられるサポートを提出時に案内してくれる市町村もありますので、気がかりなことは相談してみましょう。

A

できる限り自分で
お見送りしたい方

火 葬 ▷ P15へ

B

葬儀社などにお手伝いを
お願いしたい方

火 葬 ▷ P16へ

行政の手続きについて

悲しみの真ただ中ではありますが、行政に関する手続きは不可欠ですので「何が」「いつまでに」必要なかを確認しておきましょう。出産後の心身状態を考えると、できるだけ周囲の人に協力してもらうのが望ましいと思います。葬儀社を利用する場合は、行政手続きも代行してくれることが多いのでお願いしましょう。

しかし行政のシステム上、戸籍課から保健所への情報伝達に時間がかかるケースが多く、手続きしたにも関わらず自治体から母子に関わる連絡が来ることがあります。戸籍課での手続き後、母子手帳をもらった課や保健所に報告・連絡することで行き違いは減らせます。

	手続きの有無	病院で受け取る書類	自分たちで用意する書類	戸籍	役所での手続き	斎場でもらう書類
0週						
12週	早期流産	無	—	—	—	—
22週	死産 〔中期中絶含む〕	有	死産届 〔出産から7日以内〕 届出先 両親の住所地または出産した病院のある市区町村役場	—	火葬許可申請書	火葬 火葬証明書 (埋葬許可書)
42週	新生児死亡	有	死亡届 〔亡くなってから7日以内〕 届出先 赤ちゃんの本籍地または届出人の住所地・病院のある市区町村役場	出生届 〔出産から14日以内〕 届出先 死亡届と同じ	残る 〔いるもの〕 火葬料金 印鑑は任意	〔24週以降24時間の安置後〕 ※納骨の際に必要な場合があるので保管。再発行は死亡届を出した市区町村役場へ。

⑤ ここから 葬儀社のサポート が受けられます！

検討・確認すること

- ☐ お見送りを自分たちでやるか、葬儀社にお願いするか
- ☐ 火葬の予約は誰がするのか
- ☐ 火葬に立ち会いができるか
- ☐ お見送りまでの赤ちゃんとの過ごし方 (P10～12、P19で紹介)
- ☐ 棺や骨壺の手配 (P17、P18で紹介)
- ☐ 火葬の日程
- ☐ 収骨が可能か

入院準備品 for BABY

入院が決まってからお別れまで、準備期間があまりないというケースがほとんどです。そんな慌ただしい時間の中でも、できる限りの範囲でお見送りをしてあげたいと思うのもまた自然なことです。準備リストをご用意しましたので、赤ちゃんのために何をして何をしないのか、ピックアップにお役立てください。

☒ 産着・肌着[※]など

手作り・購入いずれの場合も出産までに用意しましょう。 ※P21でショップ紹介

☒ スタイ・帽子など

☒ おくるみ・ハンカチなど

☒ 手形・足形キット

取ってくれる病院もありますので、相談してみましょう。

☒ レターセット

入院中に書けば、棺に入れることもできます。

☒ 家族写真

☒ 絵・寄せ書きなど

☒ 命名書

名前をプレゼントする場合に、なくても大丈夫。

☒ ヘその緒入れ

用意してくれる病院もありますので、一度ご確認を。

☒ 髪や爪などを入れるケース

☒ 棺[※]

病院や葬儀社にご確認を。P17で詳しく説明しています。 ※P21でショップ紹介

☒ 骨壺[※]

P18で詳しく説明しています。間に合わない時は小箱や缶など仮の器でもOK。葬儀社にお願いする場合には担当者に詳細のご確認を。 ※P21、24でショップ紹介

☒ お花

退院後の手配でも大丈夫です。

☒ 折り紙・シール

棺に貼ったり、赤ちゃんに持たせてあげたりなど使い方は様々。

☒ ドライアイス・保冷剤

病院や葬儀社で用意が可能かご確認を。自分で準備するなら入院前の手配がベター。

☒ その他

ぬいぐるみ、おもちゃ、絵本、お菓子など、思い思いのものを準備する方も。

☒ 何も用意しない

それもまた一つの在り方です。

入院準備品 for MOM

先輩ママさん達に、あって良かったものをお聞きました。自分の世界に籠れるものや癒しグッズがあると安心感が違います。また処置や分娩には体力が必要なので、軽食やおやつを忍ばせておくのもお勧めです。病院側のセットに含まれることがあるものも載せていますので、確認しながらご準備ください。

☒ ストロー付きキャップ

寝たままの水分補給が可能に。
100均で買えます。

☒ 飲み物 多めにあると安心。

☒ ゼリーやお菓子などの軽食

お産は体力勝負！
甘味には不安を和らげてくれる力も。

☒ イヤホン・耳栓

☒ ティッシュ 保湿系だとお話し。

☒ ウェットティッシュ

☒ 産褥ショーツ・夜用ナプキン

☒ 充電器

☒ 延長ケーブル

病室の配置は分かりません。
コンセントが遠い時に。

☒ 筆記用具・メモ帳

自分の気持ちを整理するのにも使えます。

☒ タオル 何かと重宝するので多めが◎。

☒ 小銭 自販機やコインランドリーに便利。

☒ 暇つぶしアイテム 気分転換も大事。

☒ ドライシャンプー・ ボディシート

入院日数が短いと入浴ナシの場合も。

☒ 羽織り

母子同室の場合、室温を下げるので
夏でもあると安心。

☒ スマホスタンド・Wi-Fi など

家族と長時間通話する時などに便利です。

☒ ふりかけ ご飯の味変に。

先輩ママさん達の 準備してよかったもの

1 | 個室

人目を気にせず思い切り泣きましょう。

2 | アイケアグッズ

泣くと目が腫れます。優しく労わりましょう。

3 | いつものグッズ

タオルや枕、ぬいぐるみなど、ご自分が安心できるものを。

4 | お気に入りの香り

香りの癒し効果を上手に取り入れましょう。

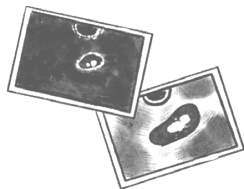
5 | 出産後に提出する書類

病院側の記入が必要な書類(保険や会社関係など)を準備しておく、退院後に取りに来る手間が省けることがあります。

赤ちゃんとの時間

赤ちゃんとお別れが決まると、必要な処置を行う準備が進められます。静かな対面はやるせないばかりですが、一緒に過ごせる時間はあとわずかです。週数や赤ちゃんの状態によってできることは異なるものの、何をして何をしないのかの決定権は親御さんにあり、すべてが「それぞれのご家族らしさ」なのです。

証として残せるもの



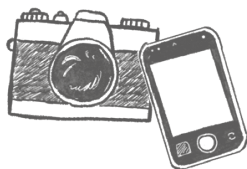
エコー写真

時間が経つと印刷が消えてしまうため、データ化したり現像するのがおすすめです。



母子手帳

処置や分娩の記録を書いてくれる病院も多いので、一度確認してみましょう。



写真・ビデオ

お見送り後は二度と撮れません。いつか落ち着いて、振り返りたくなった日に向けて。



へその緒

病院に要確認。容器があるかどうか併せて聞いてみましょう。



手形・足形

のちに記念品等への加工が可能です。残せるかどうか聞いてみましょう。



爪・髪

遺骨ペンダントに入れて身につけている人も。週数によりますのでご確認ください。



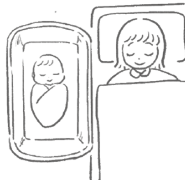
妊娠週数や赤ちゃんの状態によって、残せるものやできることは異なります。気になることは入院前・入院時にスタッフの方に確認してみましょう。

赤ちゃんと一緒に できること



スキンシップ

抱っこ・マッサージ・など、とにかくたくさん肌に触れてあげてください。



母子同室

分娩後、同室が可能な病院もあります。母子だけで過ごす時間は、この上なく貴重です。



話す

無理する必要はありませんが、お母さんの話し声は何よりの子守歌です。



沐浴

病院によるので要確認ですが、気持ちいいお風呂は赤ちゃんもきっと喜んでくれるはず。



爪を切る

赤ちゃんの状態にもよりますが、切った爪を持ち帰れるケースもあります。



授乳

直母であげるだけでなく、ガーゼ等に含ませてお口をぬぐうという方法も。



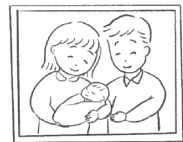
おむつ交換

綺麗で清潔な状態でお見送りしてあげたいという気遣いを見せる方もいます。



服を着せる

赤ちゃんにピッタリの一着を用意してあげるのも良いですね。詳しくはP21へ。



写真撮影

チャンスは今しかありません。家族写真も含め、確かに存在した証を残しましょう。



おやつ・食事

赤ちゃんと一緒に団らんのひと時を過ごせる病院もありますので、一度ご相談を。



保湿マッサージ

赤ちゃんの肌が乾燥するのを防ぎます。肌に触れるので、スキンシップにもなりますね。



絵本・子守唄

絵本を読み聞かせたり子守唄を歌ったりするのも、親子時間の過ごし方のひとつです。



写真撮影に抵抗のある方もいると思います。その気持ちも分かりますし、撮影を強制するものではありません。「とりあえず撮っておいて、後で見たい日が来たら見る」という方もいらっしゃいます。



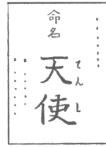
赤ちゃんへの贈り物

棺に入れるものは、可燃・不燃など必ず素材の確認を！
ものによっては収骨の際に困ってしまうケースもあります。



手紙・寄せ書き

赤ちゃんへの思いを文字に乗せて。親御さんの心の整理の手助けにもなります。



名前をつける

名前は親御さんからの素敵なプレゼント。胎児名で呼んでいたという方も。



産着・ハンカチ

産着が難しい場合は、体にかけてあげるハンカチでもOK。



スタイ・帽子など

可愛い装いで着飾ってあげるのも良いでしょう。



お花

生花やドライフラワーはもちろん、折り紙で作っても◎



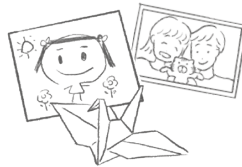
おもちゃ ぬいぐるみ

棺と一緒に入れる場合には、素材の確認が必要です。



母乳・ミルク

ガーゼに染み込ませたり、粉ミルクなら紙などに包む方法もあります。



写真・折り紙 思い出のもの

こちらも棺に入れる場合は、素材にご注意ください。

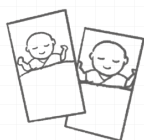


何もしたくない

それもまた自然体です。「心の余力がない」と今の自分を受け止めることも大切です。

経験者ママ・パパが 後悔していること

産声のないお産。心身共に余裕のない中でお見送りするのは、かなり大変なことです。限られた時間に迫られて満足に話し合いができなかったり、実際に赤ちゃんに会って接し方に戸惑ってしまったりと、様々な悩みを抱える人は少なくありません。



もっと色々な写真を撮ればよかった……

ふと気付くと、正面からの顔写真ばかり。全身写真や手、足、背中、お尻などのパーツ写真をもっと撮っておけばよかった。



お腹にもっと話しかければよかった……

自分のお腹にいる間に、もっとたくさん話しかければよかった。一心同体のあの貴重な時間を、もっと大切にすればよかったと思う。



もっと抱っこしておけばよかった……

あまりの小ささに、触れたら壊してしまいそうで怖くて、抱っこできなかった。でももう一生できないのだから、ちゃんと抱っこしてあげればよかった。 ※抱っこができる棺「まゆのゆりかご」をP21で紹介しています。



お世話ができるなら、したかった……

おむつを替えたり沐浴ができるかもという発想自体がなかったうえに、病院からの提案もなかった。結果的に週数の関係で無理だったけど、できることなら色々お世話をしたかったので教えてほしかった。



もらえるものを確認すればよかった……

へその緒がもらえるかもしれないということを知らず、退院してしまった。火葬後にSNSで繋がったママさんから「へその緒をもらった」と聞いて、分からないこと・知らないことをもっと病院に聞けばよかったと後悔。

自分で
お見送り

A

火葬について

赤ちゃんにとってご家族にとっても、大きなひと区切りとなります。肉体が無くなるというのは想像以上に寂しく悲しいものですが、家族の一員として温かく見送ってあげたいですね。

棺に納める

火葬を行うということは、赤ちゃんも例外ではなく棺に納めます。燃えないものは入れられませんので、燃えるかどうか分からない場合は斎場に確認しましょう。納棺時の工夫を先輩ママさんたちにお聞きましたが、これらはあくまでも一例です。赤ちゃんへの想いを込めたやり方であるなら、いずれも赤ちゃんにとってきっと最高のお見送りになることでしょう。

お骨を残すことを優先

- おくるみを入れたかったが、棺の外側に添えることに。
- おもちゃや写真などは紙袋にまとめて係の方に渡し、足元で燃やしてもらった。

かわいく着飾らせてあげた

- 産まれたら着せたかった洋服を入れた。
- 新生児用のミトンを帽子がわりに。

アイデア副葬品

- 燃えないおもちゃは写真にして棺に。
- お揃いのぬいぐるみを2つ用意して1つは棺に、1つは自宅に。

棺を我が家仕様にリメイク

- 棺をクラフトボックスで手作り。好きな生地を貼ってかわいい仕上がりに。
- 四季のイラストとコメント付きのカード12カ月分を、棺の内側にベタリ。

そんな余裕はなかった

- 今となれば考えることもできるけど、当時の自分たちにはシンプルに送り出すことが精一杯だった。

副葬品の例

- 手紙
- お花
- 写真
- おもちゃ ※P13で詳しく紹介しています

自宅での過ごし方

赤ちゃんとお過ごす貴重な家族時間のためのヒントを、P19で紹介しています。

火葬について

赤ちゃんの肉体が無くなるのは非常に寂しく悲しいことですが、一方で皆にとって大切な節目ともなります。葬儀社を利用する場合は納得いくお見送りができるよう、気になることは随時ご確認を。実際に利用したご家族の話もお聞きましたので、チェックのご参考にどうぞ。

葬儀社・斎場に確認すること

- ☐ お通夜や葬儀に関すること
- ☐ 日程に応じたドライアイスの用意ができるか(※保冷する場合)
- ☐ 副葬品の制限、注意事項(納棺についてはP15で触れています)
- ☐ 赤ちゃん用の棺や骨壺の準備について
- ☐ 火葬の日取り、立ち会い可能か
- ☐ 行政の手続きに関すること
- ☐ 収骨が可能か(遺灰は受け取れるか)



病院から葬儀社の紹介はなかった

- 親族のついでにJAをお願いすることに。良心的だったので依頼。
- 知人が勤める葬儀社から棺を購入。

納得できるやり方で

- 赤ちゃんとの時間を最大限に取れる家族葬に。
- 火葬までを依頼。日程や自分たちがやりたいことなどすべて確認でき、安心して任せられた。
- 悲しみの中で嫌な思いをしなくなかったので、以前親族がお世話になった葬儀社にお願いすることに。
- 火葬や手続きのみをお願いし、お通夜や葬儀はしない方向で進めてもらうことに。

葬儀のてびきびと

web上で「葬儀についての手引書」を紹介するとともに、電話やLINEでの無料相談などもされています。



協力：葬儀のてびきびと (<https://www.tebiki-bito.com/>)

自宅での過ごし方

赤ちゃんとお過ごす貴重な家族時間のためのヒントを、P19で紹介しています。



棺について

お見送りに必要となる棺ですが、いざとなるとどれくらいの大きさのものを用意すればよいのか分からない…という方も多いのではないのでしょうか。週数や状態による個人差が大きいのので、一概に「この大きさをご用意ください」とは言えませんが、目安をご用意しましたので準備のご参考になさってください。

赤ちゃんの身長と棺の大きさの目安 [1尺=約30cm]

妊娠12週末	21cm
妊娠15週末（身長：約16～18cm）	21～28cm 棺
妊娠19週末（身長：約23～25cm）	28～40cm 棺
妊娠23週末（身長：約30～33cm）	40～45cm（1.5尺） 棺
妊娠27週末（身長：約38～40cm）	2尺棺以上
妊娠31週末（身長：約43～45cm）	2尺棺以上
妊娠35週末（身長：約47～50cm）	2尺棺以上
妊娠39週末（身長：約50～53cm）	2尺棺以上

出典：webサイト「天使のsora」
<http://www.tenshinosora.com/size.html> より

選ぶ時のポイント

- サイズ選びの基本は「身長+3cm」と言われています。
- 副葬品を入れるために、さらに大きなサイズを選ぶ方も多いです。
- 自分で用意する場合は購入を検討しているショップに問い合わせた方が、よりの確な回答を得られるでしょう。
- 紙製もしくは薄い木製の棺の方が、お骨が残りやすい傾向にあります。
 （赤ちゃんの週数や状態にもよりますので、きれいに残ることを保証するものではありません）

なるべくお骨を残したい方は…

- 予約は朝一番の時間帯に
 火力の弱い朝の早い時間でお願したい旨を伝えましょう。
- 副葬品を入れ過ぎない
 シンプルな状態はお骨が残りやすくなります。
 副葬品は火葬係に渡すのもよいでしょう。
- 火葬の妨げになる素材を避けましょう
 化繊製品、アルバムなど素材や燃えにくいものによって火力が上がる人が多いようです。

ベストなお見送りに
 テンプレートは
 ありません。

自分たちが納得して
 後悔しないことが
 大切です。



骨壺について

棺と同様、サイズに頭を悩ませるのが骨壺です。棺に比べれば時間をかけて選べるので、赤ちゃんにぴったりの一品を見つけてあげてください。

胎児の体重と骨壺の大きさの目安

週数	体重	骨壺の大きさ
妊娠15 週末	約 100g	2.3 寸
妊娠19 週末	約 280g	
妊娠23 週末	約 700g	
妊娠27 週末	約 1,200g	
妊娠31 週末	約 1,800g	
妊娠35 週末	約 2,500g	2.3 寸 or 3 寸
妊娠39 週末	約 3,100g	3 寸

基本的には2,500g以下は2.3 寸、2,500gを超える場合は3 寸をご案内します。

(出典：赤ちゃん棺の専門店「天使のsora」
<http://www.tenshinosora.com/index.html> より)

選ぶ時のポイント

- 一般的な形（白い陶器製で円柱型）であれば2.3～3 寸に収まることがほとんどです。
- 「おしゃぶりなどの副葬品を入れたいから大きめのものを買った」という方もいます。
- 各メーカーさんが出している様々な形の骨壺は容量が一樣ではありませんので、必ず各自でご確認のうえお求めください。特に週数の小さな赤ちゃん向けのものは、販売サイトに適切なサイズの記載があるショップもあります。大変だと思いますが、時にはショップに問い合わせながらお選びください。

ワンポイントアドバイス

「すぐには決められない」「火葬後に購入したい」といった場合には、蓋付きの箱や缶などに一旦収めて持ち帰るという方法もありますが、後々骨壺への移し替えが必要になります。「お骨を見るのがつらい」という方は、収骨の際に布や紙で包んでから仮の容器に入れておくと、移し替え時の心理的負担が軽減できるでしょう。



家族の時間を過ごす

退院時は赤ちゃんと一緒に自宅に帰ることも可能です。日本の法律では安置する日数の規定はありますが、火葬における期限はありません（※1）。

病院でいつも通りに過ごすことはなかなか難しいですが、自宅なら心穏やかに赤ちゃんに向き合えるという人もいるでしょう。穏やかな家族時間の中では、病院とはまた違った表情が感じられるかもしれません。

※1 妊娠12週を超えた場合は必ず火葬を行わねばなりません。その際、23週までは当日の火葬が可能ですが、24週以降になると24時間の安置が必要になります。

赤ちゃんを自分たちで運ぶ際の注意点

- 棺に納めましょう。
- 公共交通機関は使えません（タクシーも不可）。
- 車での移動時には、必ず誰かが両手で棺を抱えください。
- 事件性がないことの証明になるため、死産届などの書類は速やかに取り出せる手元に置いておきましょう。

保湿について

人は亡くなると水分が失われ、乾燥が進んで皮膚の色が変化していきます。特に赤ちゃんは皮膚が薄いため、ほとんどのケースで成人よりも速く進行します。少しでも長い時間、出生時に近い状態で保ちたいと考えている場合には、十分な保湿を心がけてあげましょう。

使うもの：ベビーオイルやワセリンなど

- ママ・パパの手に馴染ませてから、マッサージするように撫でてあげるとよいでしょう。
- 特に乾燥しやすい唇は、厚めに塗ってあげると◎。
- スキンシップにもなります。

保冷について

見た目の変化は週数（体のサイズ）によっても異なりますが、赤ちゃんの場合は総じて進みが早くなります。特に温かい環境下では一層変化しやすくなりますので、夏場はもちろん、冬場でも暖房の効いた部屋でご家族と一緒に過ごす際にはお気を付けください。

「外見の保存」という観点でのベストは、赤ちゃん専用のお部屋を用意し、「寒い」と感じる程度まで室温を下げること。しかし「赤ちゃんが変化することを前提に、家族と同じ空間で一緒に過ごす」というのも一つの在り方です。ご家族がどう過ごしたいかを最優先にお考えください。

保冷時のポイント

保冷剤（局所的な冷却が得意）

- お腹、首下、顔の横などに配置しましょう。
- 配置や交換時に赤ちゃんの体を動かすのが難しい場合は、体の周囲を冷やすだけでもOK。
- 身体に直接あてないよう、タオルなどを巻いて使用します。
→ 水滴を防ぐと同時に、凍傷による皮膚のダメージ予防にもなります。

ドライアイス（空間全体の冷却が得意。保冷効果が高い）

- 体の上に置かず、周囲を囲むように配置しましょう。
- 2～3 cm ほどに砕き、ガーゼなどに包んで使用します。
→ 細かいほど早く減るので、維持が大変になるデメリットもあります。
- スーパーなどで購入時に入手できるドライアイスでも、保冷効果に問題はありません。
- 火葬まで日程があく場合は、自分で日程分確保できるのか、葬儀社から多めにもらえるのかなど、あらかじめご確認を。
- 二酸化炭素中毒にご注意を。隣で一緒に寝る場合は適度な換気を心がけましょう。

準備や手配など何かと大変かと思いますが、
限られた時間の中で有意義な家族時間が過ごせますように。

より良いお見送りをお手伝い

〇〇 天使ちゃんのおくりばこ

すべて手縫いの温かさ

お見送りに必要なものが揃うセットは、週数違いで「星・月・空」のサイズ展開も。赤ちゃんの死を経験したスタッフさん達考案なので、悲しみに寄り添った内容に。



天使ちゃんのおくりばこ
(秋田天使パパ・ママの会)

URL <http://okuribako.jp>



〇〇 まゆのゆりかご

赤ちゃんとの時間をより特別に

「抱っこできる棺」をテーマにした和紙製の棺。まあい繭のようなフォルムで、赤ちゃんを優しく包んでくれます。骨壺やカバー、火葬が必要となる物も揃えられます。



ガラス仏具の専門店 Bee-S

URL <https://bee-s.net>



〇〇 天使の sora

お見送りに必要なものがすべて揃う

多様なサイズの棺があり、月齢によってはかわいなお布団が選べます。棺を覆う布や骨壺、おくるみ、仏具なども揃っており、こちらで一式を揃えることも可能です。



天使の sora

URL <http://www.tenshinosora.com>



〇〇 小さなベビー服の型紙

手作り産着でお見送り

流産・新生児死を経験したママ達が運営する「天使はぐの会」。

ちいさなベビー服をボランティアで製作・病院に寄贈（個人への寄贈は現在休止中）。型紙の配布は個人・病院ともに行っています。

天使のはぐの会

URL <https://tenshi-no-hug.amebaownd.com>



〇〇 産着の作り方まとめ

体験談も参考に

個人ブログで、病院から教わった産着の作り方を掲載しています。

ハンカチを使っているので挑戦しやすいのもポイント。経験談も掲載されているので併せてご一読を。

春の陽みだった

URL <http://blog.livedoor.jp/komari-neko/archives/7588507.html>



〇〇 天使のお洋服

流産や死産などで、お空へ旅立つ赤ちゃんのためのお洋服を仕立てて寄付しています。個人への配送も可能です。赤ちゃんにぴったりの1着をぜひ見つけてみてください。



Soramusubi

URL <https://soramusubi.com/>



赤ちゃんと共に生きる

赤ちゃんをお見送りしたら、我々は日常に戻ることにあります。悲しみや後悔など様々な感情を再認識し、心に穴の空いたような気持ちになる方もいると思いますが、忘れずにいることも供養のひとつだと思います。供養の方法にも「こうすべき」はありません。ご家族なりの方法を探してみてください。

先輩ママに聞いた赤ちゃんの供養

経験者の皆さんにアンケートしたところ多様な角度からの声が寄せられ、「やはり供養の方法はひとつではない」と再確認しました。様々な意見を参考にしながら、`我が家らしい供養、をしてあげてくださいね。

〇〇 手元供養※しています

※遺骨を自宅等の身近なところで供養すること

- 四十九日にお葬式。それまでに本位牌を手彫りし、写経を納めた。
- 本来なら水子だけど、予定の名前から戒名を付けていただいた。
お地藏さんや位牌を用意して手元供養。
- 骨壺をカバーに入れて臍の緒と安置。可愛いおりんも購入。
- 四十九日に水子供養地藏院で供養。折を見て夫婦でお参りに。
- 四季のイベントなどで、生花を飾ったりお菓子をお供えしたり。
- 隔週で届くお花のサブスクを利用。いつも華やかに。
- 母子手帳の妊娠の記録欄に採卵から流産までの記録を書き留めた。

〇〇 記念品をつくりました

- 赤ちゃんの誕生石の指輪を購入。
- 遺骨ネックレス・遺骨リングでいつも一緒に。
- メモリアルベア、ベビーリングを作った。



〇〇 納骨しました

- 火葬から3ヶ月後に半分納骨、もう半分は家で私達と一緒に。
- 出産予定日だった日に納骨。納骨前には水子供養へ。
- 火葬したその日のうちにお墓に埋葬。
当時は何も考えられず早くにお別れしたけど、手元供養にすればよかった。
- 夫の強い希望で納骨。私の気持ちが少し落ち着くまで待つて欲しかった。

〇〇 迷っています

- 宗教的なことは特にやらず、手元にいてもらっている。
何かした方がいいのかな……と迷うこともある。
- 仏壇を買ったけど納骨はしていない。いずれするつもりだけど時期は未定。
分骨して少しでも手元に置いておきたい。
- 今は手元供養。
近くの納骨堂にとも考えているがやはり寂しく、迷っている。

暮らしに寄り添う供養を

〇〇 angel baby 刺繍

一針一針に想いを込めて

元助産師の刺繍作家が運営する、手型足型刺繍のオーダーショップ。「ご家族へ赤ちゃんの生きた証を届けたい」という想いを込めて、「感謝」と「幸福」の花言葉を持つお花をモチーフにした作品を制作しています。



Instagram @angel_baby.embroidery

URL <https://angelbabye.base.shop/>



〇〇 Sotto

暮らしに溶け込むモダンな仏具

富山の高岡銅器の重厚感と木の温かみが融合した、ありそうでなかった仏具。機能的にも洗練されており、スッキリ美しい空間での祈りを実現してくれます。



URL <https://www.sottoweb.jp>



暮らしに寄り添う供養を

〇〇 未来創想

可愛いミニ骨壺が人気

赤ちゃん用の仏具を販売。可愛い骨壺やおりんなど、現代住宅にも馴染むデザインを揃えています。手元供養に最適なミニ仏壇セットやオリジナルの遺骨ペンダントも。



URL <https://www.miraisoso.net/>

〇〇 いのりオーケストラ

新しい祈りの空間を提案

木のぬくもり溢れる手元供養グッズは、まるで洗練されたインテリア。材木によって異なる印象の仏具を、好みやスタイルに合わせて自在に組み合わせられるのも魅力。



URL <https://www.inori-orchestra.net>

〇〇 ガラス仏具の専門店 Bee-S

仏具のイメージを一新

赤ちゃんとお別れを経験した店長さんが作る透明感あるガラスの仏具はテイストも幅広く、愛らしい骨壺カバーの取り扱いも豊富。イメージにピッタリの仏具が見つかるはず。



© bee-s



URL <https://bee-s.net>

〇〇 Soramusubi

赤ちゃんのおうち

お仏壇ではなく、赤ちゃんと同じ空間で毎日を過ごすことができる「おうち」を製作しています。“自分なりの子育てができる場所、をコンセプトに、死産を経験したご夫婦が運営するメモリアルショップ。木の温かみあるグッズが揃っています。



URL <https://soramusubi.com/>

A decorative header featuring several translucent, light blue bubbles of varying sizes floating around the central text.

おわりに

幸福感に包まれた生活から一変、限られた時間で納得のお見送りをするというのは気力体力共に削られるものです。私自身も様々なお話をお聞きし、「あの殺風景な棺をもっと可愛くすればよかった」などいくつも後悔しました。

「静かな赤ちゃんを見るのが怖い」という気持ちも十分に理解できます。しかし、その小さな手に触れられるのはごくわずな時間であり、二度と訪れることはありません。

だから、せめてがんばった証を残してあげてください。きっといつか「私の赤ちゃんはがんばったんだ」と誇れる日が来ると思います。分からない時は周囲を頼ったり、SNSで「天使ママ」と検索してみてください。大丈夫、あなたは一人ではありません。

ここまでお読みいただき、ありがとうございました。数々のアンケートにご協力いただいた方々、掲載許可をいただいた企業ならびに団体様には深く御礼申し上げます。

あなたの、みんなの赤ちゃんが、お空で楽しく過ごせますように。

赤ちゃんとお別れする あなたへ お見送りのためのガイドブック

2024年7月27日 初版

企画・編集	Ori / Arisa / lili / richan
ライティング	佐竹 和恵〈コトノハ〉 / Arisa
イラスト	Ori
デザイン・DTP	伊藤 彩香〈a.iil〉

協 賛 一般社団法人 BECAME

Mail	tenshigidebook@gmail.com
X	赤ちゃんのお見送りガイドブック 〈@GidebookTenshi〉
Instagram	赤ちゃんのお見送りガイドブック 〈@gidebooktenshi〉



