

赤ちゃんを お見送りした 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

① 自分を整える	3
心がつらい時	4
経験者とながる / 団体の紹介	5
気分転換をする	6
専門家に頼る	7
② 経験したママ・パパが言われてつらかった言葉	9
言われてつらかった言葉	12
③ 経験したママ・パパが言われてうれしかった言葉	16
言われてうれしかった言葉	17
④ 経験したママ・パパからのメッセージ	19

おわりに 35

A series of colorful, translucent bubbles in shades of pink, orange, and green are arranged in a horizontal line across the top of the page. The bubbles vary in size and have a soft, glowing effect.

はじめに

赤ちゃんのお見送りが終わると日常に戻ります。慌ただしい時間が一変し、その不在を実感することが増え、喪失感に包まれる人が多くなる頃です。

幸せそうなのよそのご家族を見るのがつらかったり、話をするのも聞かれるのも怖くて誰とも会いたくなくなったり。中には、社会から切り離されたような孤独感を覚える人もいます。

それらは誰もが抱え得る感情であり、少しもおかしいものではありません。様々な感情を認めてあげながら、ゆっくりと心身を休めてください。

あなたは一人じゃない

流産や死産によって、自分や他者を責める気持ち、赤ちゃんが宿り亡くなった意味を探す気持ち、赤ちゃんを愛する気持ち、家族に対して不安になる気持ちなど、複雑な感情を経験していると思います。それらは真摯に命と向き合ったからこそ生まれるものであると同時に、悲しみと共に生きていくために必要なプロセスであると言えます。

あなたは一人ではありません。同じ悲しみを経験した方の声が、あなたの心と体を癒すセルフケアの手助けとなることを願っています。

1

自分を整える



自分を労わることに罪悪感を覚える人もいるかもしれません。その気持ちももちろん大切なので、その時は一旦この本を閉じてください。

ここには心身ともにつらい状態にある中で、自分自身とどのように向き合えばよいのかを考えるヒントを集めました。手軽に取り入れられることも載せていますので、心が前を向こうとするのを感じたら読み進めてみてください。

心がっらい時

「我が子を亡くす」という経験は想像を絶する悲しみを伴うため、感情のコントロールを失うこともあります。周囲の何気ない言動に傷つくこともあるでしょう。自分の力ではどうしようもない時に、頼れるものに頼るのは悪いことではありません。その時々感情と素直に向き合い、自分を受け入れてあげましょう。

心身に表れる不調の例

- | | |
|---------------|-------------------|
| ▲ 食欲がない／食べすぎる | ▲ 眠れない／過度に寝てしまう |
| ▲ 疲れやすい | ▲ 頭痛 |
| ▲ 肩こり | ▲ 動悸 |
| ▲ 便秘や下痢 | ▲ 涙もろくなる |
| ▲ 落ち着かない | ▲ 以前好きだったことを楽しめない |

上記の不調は一例ですが、心身ともに疲弊すると種々の症状が表れやすくなります。少しでも気持ちが沈んだり、体に不調を感じた場合には無理・我慢をしないことが大切です。

解決のためにできること

経験者とつながる

似た経験をした人との会話で得られる共感が“薬”になるケースは多いです。一方で、センシティブな内容だけに経験者を見つけるのが難しい一面もあります。▷P05へ

気分転換をする

換気やストレッチなど、身近なことが意外とリフレッシュになります。一旦別の環境に身を置いて、今考えていることから離れてみるのも効果的です。▷P06へ

専門家に頼る

生活に支障が出ている、第三者の意見が聞きたいといった場合には専門機関に頼るのも一つの手段です。処方薬や診断書など、適切なサポートに繋がることもあります。▷P07へ



人と関わる方法には必ず「合う・合わない」問題が発生します。
「早い段階で自分に合う人と巡りあえたらラッキー」くらいの気持ちで構えましょう。

経験者とつながる

SNS・ブログ

自分の気持ちを吐露したり、経験者と繋がるツールとして利用できます。しかし、匿名で利用できる気軽さが時に不快な思いに繋がることもあります。ミュート等の機能を上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。

自助サークル

同じ経験をした人が集まるサークルです。個別に話ができたり、複数人でワークショップを開催したりなど形態は様々です。全国にあり、遠方の場合はオンラインで参加できるサークルもあります。

ホットライン

自治体の保健センターやNPO法人などが運営する相談窓口です。心身の不調とどう向き合えばよいかわからない、適切な相談窓口がわからないという時にもアドバイスがもらえます。

団体の紹介

〇〇 厚生労働省 流産・死産などを経験された方へ

各都道府県に設置された相談窓口の一覧や、産後休業などの働く女性が利用可能な制度の紹介、社会保険関係の案内を見ることができます。

URL https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_27342.html



〇〇 胎児ホットライン

お腹の中の赤ちゃんに関する無料相談窓口です。出生前検査前後の家族に向けたオンラインピアサポートも。各種ブックレットはPDFで閲覧可能。

URL <https://fetalhotline.fab-support.org>



〇〇 Soratomo ソラトモ

赤ちゃんのお別れを経験したママや周囲の方等に向けたwebメディア。お別れ時やその後の情報ははじめ、体験談や各種イベント情報なども掲載しています。

URL <https://www.soratotomoni.com>



気分転換をする

“今、目の前の状態、を少し変えてみるだけでも、心持ちは随分変わるものです。思い立ってすぐ出来るような、手軽なことから始めてみるのもよいかもしれませんね。

- 悲しみに浸って、ひたすら泣く
- 日光を浴びる
- 湯船につかる
- 断捨離する
- 自分へのご褒美
 - エステに行く
 - ヘアケアする
 - ネイルをする
 - 美味しいものを食べる など
- 水分を摂る(温かい方が効果UP)
- 適度な運動をする(ストレッチ、ヨガ、散歩など)
- 生花を飾る
- 趣味に没頭する
 - 読書にふける
 - 映画を見る
 - イベント(舞台やお祭りなど)に行く
 - 自分の経験を書いてみる など



思わぬところで心にダメージを負うことも……

美容系サロン

女性の利用が多いサロンなどは、妊娠・出産の話題が出やすい傾向にあります。また、ショッピングモールなどの商業施設は親子連れが多いのが特徴。特に平日の日中帯は乳幼児連れが多いので、「見るのもつらい」という方ご注意ください。

大型商業施設



専門家に頼る

日常生活に支障が出ている、自分ではどうすることもできないなど、医療の介入が必要なケースもあります。その際は、「現状をどう改善したいのか」など目的を明確にしてから受診することでより効果的な介入が期待できますが、もちろんなくても大丈夫です。医師と話を進める中で自分の気持ちに気付くというのも、よくあることです。

受診にあたっての悩み・葛藤

実際に受診した方や受診を検討した方に、お話をお聞きしました。

〇。抵抗感 → 安心感

初めての受診には抵抗がありましたが、体験談を聞いたり相談している中で心が決まりました。最寄りの保健センターに紹介された精神科では、傷病休暇取得との診断。頓服の処方にも安心感が得られ、受診して良かったです。

〇。妊産婦への配慮が心強い

傷病休暇取得のためにスムーズに診断書を出してくれる病院を探して受診したところ、婦人科のメンタルケアに明るい先生が！ 処方薬のおかげで眠れない日々が少し楽になり、以降不安があれば何でも話すようにしています。

〇。疲労 > メンタルケア

病院で気持ちを話すことに意味を見出せなかったため、周産期グリーフ外来を受診することになったものの、振り返って話すのはかなり疲れました。睡眠障害があったので、薬を処方してもらえたことは良かったなと思います。

① 気持ち・目的を明確に

自分の気持ち・目的を正しく認識することが第一歩だと思いました。気持ちを吐き出したいならコミュニティを探す、薬や診断書が欲しいなら心療内科・精神科という選択肢もあります。一箇所で自分のすべてを救ってくれる場所は滅多にありません。

② パートナーを含む周囲からの圧力

パートナーや実親が精神科受診に否定的で…。受診・服薬しているママさんからの「医療に頼っていないママさんは凄い」という旨の言葉に触れて「受診しない程度にしか落ち込んでいない」と言われているような気持ちにもなってしまう…。受診しないと選んだのは自分だったけど、つらかったです。



- 治療方針は医師やカウンセラーごとに異なります。違和感を覚えたら、セカンドオピニオンも視野に入れましょう。
- 心療内科・精神科の初診予約は、数ヶ月待ちの所も多いようです。受診を検討される場合は、早めに問い合わせてみてはいかがでしょうか。
- 近年、SNSで流死産経験者向けのカウンセリングを行うアカウントが増えると共に、高額な料金を請求される被害も急増しています。無資格でないことを確認し、医院やクリニックと比較検討したうえで依頼しましょう。



2

経験したママ・パパが 言われてつらかった言葉

私の経験は「触れてはいけない話題」じゃない。
「私の可愛いだ一人の赤ちゃんの話」を聞いてほしい。

それは一人の母親として自然な感情です。とは言うものの、話す中で相手からの言葉で悲しみが増幅したり、自分を責める結果になってしまうケースもあります。どんな物事にも当事者でなければ分からないこと・感情はつきものですから、お見送りにおいて気持ちのすれ違いが起きてしまうのもまた、仕方のないことなのかもしれません。



注 意 書 き

次ページからは、ペリネイタルロスを経験した方たちが実際にかけられてつらかった言葉が登場します。

「分かる！私も似たような言葉をかけられてつらかった！」と思える方は読み進めていただければと思いますが、「まだ心が前を向けていない」と感じている方はこの冊子を閉じてください。

決して無理はしないでくださいね。

言われてつらかった言葉

経験者の皆さんに、よくかけられた「言われてつらかった言葉」をお聞きしました。「つらい」の感じ方は人それぞれです。「あの時、私は嫌だったんだ」「本当はつらかったんだ」などの気付きに繋がればいいなと思っています。

思ったより元気そうでよかった



言われた経験者の気持ち

未だに刺さる。些細な言葉に傷つくようになってしまった。

「子供を失って、何も手につかなくなるほどの悲しみの中にいるはず」との思いからかも。つらい思いをした全ての人が何もできなくなるわけではないし、現実逃避のために活動的になる人もいる。元気そうに見えるのは貴方のがんばり・気遣いゆえですが、理解されにくいのが歯がゆいですね。

お空に忘れ物をして 取りに戻ったんだよ



言われた経験者の気持ち

励ましでも、こんな空想話は当事者を苦しめるだけ。

戻ってくる、忘れ物をした、生まれ変わりなどのスピリチュアルな思想は当事者が思う分には救いになる事もあるかもしれませんが、他人に言われて納得できるものではないので、周囲が話すのは基本的にNGですよ。お別れの仕方によっては一層おつらかったことと、心中お察しします。

また戻ってくるよ



言われた経験者の気持ち

私にとってはたった1人の息子なのに…。人工死産なのでその言葉が痛い。

どの子もかけがえのない特別な存在。人工死産という悩み抜いた末の苦渋の決断で失った我が子に対しても、やはり同じく深い愛情を持っているものです。そこに至るまでの葛藤にも、ほんの少しでも想いを寄せてもらえたら…と思いますよね。

もっとつらい思いをしてる人は 世の中にたくさんいる



言われた経験者の気持ち

世界一つらくならないと、悲しむことも許されないの？

「しっかりしなさい」の意味が込められていたのかもしれませんが、二次被害（二次障害）に繋がりがねない言葉です。悲しさに優劣をつける必要はありませんし、何より「今つらいと感じている」という事実を受け止めてほしかったですよ。

もうすぐ100日祝いだね



言われた経験者の気持ち
来なかった未来を想像し、
本当につらかった。

亡くなった子への「祝い」は、当事者同士でも考え方が異なりやすい話題のひとつです。虚しかったり、苦しかったり、要らぬプレッシャーを感じたり…。不用意な言葉に激しく揺さぶられたお気持ち、察するに余りあるものがあります。

退院したら手を合わせに行きたい



言われた経験者の気持ち
まだお腹にいる時に、そんな
こと言ってほしくなかった。

これからがんばろうという時に既に亡くなっている事実を向けられてしまい、さぞお気落ちされたことと思います。つらい結果が待っていると分かっている、
「赤ちゃんの顔を見に行きたい」などの前向きな言葉だと、また気持ちが違ったかもしれないですね。

〇〇が悪かったんじゃない？



言われた経験者の気持ち
実母に食生活が悪いからという
旨の言葉を投げられた。
流産や子宮外妊娠が私のせいと
言わんばかりで傷ついた。

原因を知りたいと一番悩み、苦しんでいるのは他ならぬ自分。なのに医療者でもない第三者に「〇〇だったからでは？」などと断言されるのは心外ですよね。気にしないのは難しいと思いますが、誰もあなたを責められませんし、責める権利もないということは忘れないでください。

まだ若いし気を落とさずにね



言われた経験者の気持ち
会社に人工死産のための入院を
伝えた際に。年齢は関係ない。

何歳であろうと、子供を失うという現実にはうちのめされます。それに、妊娠するまでの過程も産後の状態も人それぞれ。なのに「若い」という理由だけで「大丈夫」という意味合いの言葉をかけられるのは、心が苦しくなりますよね。

いっぱい管に繋がれて可哀そう



言われた経験者の気持ち
がんばっている我が子に言って
ほしくなかった。

我が子のがんばりを一番目の当たりにしているのは傍にいる親御さんであり、管を外してあげたいと一番思っているのもまた親御さんですよ。『可哀想じゃないよ、生きるために精一杯がんばってるんだよ』と、赤ちゃんにエールを送ってほしい気持ちを伝えても良いのではないのでしょうか。

早く納骨しないのか



言われた経験者の気持ち
四十九日を過ぎて両親に。
弔い方は子供の親が決めるべき。
納骨1週間前に気が変わって。
義両親から「今更」と言われたが、
当事者にしか分からない感情。

我が子との向き合い方を親である自分達が決めたと思うのは、ごく自然なこと。しがらみや圧力を感じて傷付くこともあるかもしれませんが、時間をかけてでも後悔のない選択をしてください。

奥さんを支えてね



言われた経験者の気持ち

悲しんでいるパパにも理解を示す声をかけてほしい。

我が子を失った悲しみは父親も母親も同じはず。しかし、妊娠という体の変化がないだけに休みも取れず、気持ちの整理が充分にできないまま職場復帰しているパパも少なくありません。その悲しみに共感し、寄り添う姿勢を見せてくれるだけで救われる人も多いのではないのでしょうか。

ダメだったか



言われた経験者の気持ち

復職後に同僚から。そんな2文字に凝縮しないで。

我が子の命を軽んじられたようで、おつらかったですね。何か言葉を返そうとしても、新しい傷をえぐられるかもしれないと思うとなかなか難しい場面ですので、無言で俯くなど態度で示すのが伝わりやすいかもしれません。とにかく「つらい」という自分の気持ちを大切にしてくださいね。

泣いてると赤ちゃんが悲しむよ



言われた経験者の気持ち

我が子が亡くなって泣かなかったら、いつ泣けばいいの？

我が子が愛おしいからこそ泣くんですよ。『あの子を思うと、今は涙が止まらないんだ』と伝えてみて、それでも何か言われるようであれば「ちょっとごめんね」と一旦その場から離れてみてください。自分の気持ちに、無理に蓋をする必要はありません。泣きたい時は泣きましょう。

上の子がいて良かったね



言われた経験者の気持ち

上の子がいたら、次の子を亡くしても大丈夫って本気？

「少しは気が紛れるはず」という意味合いだと思いますが、子供を亡くしているのだからやはり悲しいですよ。上の子は下の子の代わりではないですし、目の前にいるからこそ複雑な心境になることもあります。どちらの子のことも大切に思えるのは、他ならぬパパとママだけだと思います。

次、また妊娠・出産したらいいよ 縁がなかったんだよ、またすぐ産めるよ



言われた経験者の気持ち

妊娠中の友人の言葉だったので余計に傷ついた。励ましにならない。私は今、この子を失って悲しいのに。我が子が1人の人間として認められていないのがつらい。

その子の代わりはいないし、大切な我が子を蔑ろにされた気持ちになりますよね。それに、人によっては次の妊娠・出産への不安や恐怖を感じているかもしれません。命を授かったのは嬉しかったけど先のことはまだ考えられない旨を、それとなく話して理解してくれる方々だと良いのですが…。

火葬当日の友人からの近況報告



言われた経験者の気持ち
お悔やみの電話で自分の子供の
近況報告するの？

火葬当日なんて、旅立った我が子のことで頭がいっぱいですよ。しばらくはSNSやLINEの通知をOFFにしておいても怒られないと思います。ご友人の件は、配慮のない言動が続くなど、あまりに違和感を覚えるようなら一旦距離を置いて、今後のお付き合いについて考えましょう。

意外と悲しんでないんだね 元気になった？



言われた経験者の気持ち
我が子の火葬の帰りに実母から
言われ、愕然とした。前向きな
返事前提の質問が、苦しい。

「つらい経験をする＝何も手につかない」ではありませんが、かといって「元気」と答えられる状態でもありませんよね。率直に「元気じゃない」と答えてもいいし、「ご飯は食べてる」「眠れてはいる」「身体は回復しつつある」など、「元気」を使わずに自分の状態を説明するの一手です。

子どもの話題に触れられなかった、いなかったように扱われた



言われた経験者の気持ち
確かにいたのに、素知らぬ顔で接されるのがつらい。
気遣いは分かるが、話題にもされないのは悲しい。

例えば、妊娠中や出生時に抱いた感情、名前といった「赤ちゃんが確かに存在した証」を会話に織り交ぜるなど、赤ちゃんをどれほど愛しく感じていたのかをやんわりと伝えたくて、「一人のお母さんとして接してほしい」という気持ちをさりげなく話してみるのも良いかもしれません。

両親からの香典袋



言われた経験者の気持ち
せめて香典袋ではない
可愛い封筒にして欲しかった。

心の整理がついていない状態での「香典」は、重くのしかかりましたよね。せめて「お見舞金」だったら、もう少し違ったように感じます。でも本当は、子供と一緒に「退院祝い」「出産祝い」を受け取りたかったですよ。痛いほど分かります。

流産しなければ次の子に 会えなかったから、 今はよかったと思っている。 いつかそんな日が来ますように



言われた経験者の気持ち
あなたが思うのは自由だけど、
今の私には到底思えない。

「まだ心も頭もいっぱいいっぱい、今の私には想像する余力すらないの…」など、できる限り話題を逸らしましょう。それでもまだ続くようなら「その話はつらい…」と涙を流すなど、自分の心に素直な反応をいいと思います。

3

経験したママ・パパが 言われてうれしかった言葉

産声を聞くことは叶わなかったものの、出産という大仕事を達成したことは間違いありません。

お祝いの言葉が難しいシーンではありますが、出産に対しての労いや赤ちゃんへ称賛など、肯定的な声をかけてくれる人もいます。経験したママ・パパたちの心を温めてくれた言葉を紹介します。

言われてうれしかった言葉

医療関係者の方々や周囲の人達からかけられた「嬉しかった・救われた言葉」をお聞きました。みなさん、親であることや赤ちゃんの存在を認めてもらえること、労ってもらえることに「嬉しい」と感じたようです。

〇〇ちゃんのお父さん

言われた経験者の気持ち

8ヶ月で亡くなった娘を担当していたNICUの看護師さんから。



娘が亡くなる＝父親でなくなるという勘違いに気付かされたのと同時に、父としてのがんばりを娘に代わって認めてもらえたような気がした。

出産時の先生や助産師さんからの おめでとうございます

言われた経験者の気持ち

後にも先にも「おめでとう」と言ってくれたのは助産師さんだけだった。



家族以外の方が自分の子の存在を認めてくれることが、すごく嬉しかった。

赤ちゃんのお名前を教えてほしい

言われた経験者の気持ち

当たり前のように聞いてくれたのが嬉しかった。



がんばったね

言われた経験者の気持ち

出産で感じたつらいこと全部を、労い認めてもらえたような気がした。



死産後に次子を妊娠中、助産師さんから

出産準備が楽しめないのも楽しめない事への罪悪感も、
お空の子とお腹の子、どちらの赤ちゃんも愛してる証拠だよ

「 入院中、先生や助産師さんが部屋に来る度に、
生きている赤ちゃんと同じように我が子に話しかけてくれた 」

「 赤ちゃんがいたこと、絶対に忘れないよ
ずっと忘れないよ 」

「 あなた達はもう立派なパパとママだよ。自信と誇りを持って 」

「 泣きたい時は
我慢しなくていいんだよ 」

「 こんな素敵なパパとママを選んだ
〇〇ちゃんは、センスあるね！ 」

「 手足型とっても可愛いかったよ 」

「 親子の縁は永遠だよ 」

「 可愛いね 」

経験したママ・パパ からのメッセージ

同じ悲しみを経験した親御さん達に「今だから言える、当時の自分に贈りたい言葉」と「これから赤ちゃんとお別れする方へ伝えたい言葉」を募ったところ、多くのご回答をいただきました。一部ですがご紹介いたします。
あなたの心に寄り添う言葉に出逢えますように。

※本文中に「天使ママ」という表記がありますが、この冊子内では「流死産・人工死産・新生児死・乳児死を経験した母親を意味するSNS上での造語」を指します。



経験談を寄せていただいた方のメッセージを尊重し、内容をなるべくそのままにして掲載しています。赤ちゃんとお別れをして間もない方には、具体的・直接的な表現もあるかもしれませんが、ここに書かれていることを「正しい」と考えず、どうかあなたが感じた気持ちを大切にしていきたいです。

流産 13週 / 第二子

あの日からもうすぐ1年が経ちます。世界が変わってしまった日。今でも涙が出ます。産休中、悲しい気持ちは溜め込まないように、あえて悲しみに向き合って、我慢しないで、いっぱい泣こうと決めた事。本当に良かったと思っているし、今に繋がっていると感じます。

産休明けはとても不安だったけど、この1年間、あの頃は想像もできないくらい充実していて、色々な事に挑戦して、良い1年を過ごせました。

相変わらず不妊治療を続けていて、もしかしたらもう子供は産めないのかなと思う時もあるけど、もう少しだけ頑張るつもりです。

本当にお辛いですね。苦しい毎日だと思います。難しいかもしれませんが、ご自身を責めたり、気持ちを我慢しないでくださいね。1人ではないですよ。もしも周りに話せる人や理解者がいなくても、SNSや天使ママの会があります。私自身はたくさんの天使ママさんパパさんの存在を知り、救われました。助けや救いになるもの、事、人に出会えますように。(できればこんな思いを誰にもして欲しくないし、私で最後にして欲しいです。でもゼロには出来ないですもんね。)

流産 15週 / 第四子以降

双子とお別れして半年。初期から心配ばかりの一卵性双生児でした。MDツイン(一絨毛膜二羊膜双胎)で若干安心したのも束の間、12週で自然羊膜穿破がわかり、2人を隔てる間の膜が破けMMツイン(一絨毛膜一羊膜双胎)に。いつ臍の緒が絡まり合ってしまうのではないかと、毎日生きた心地がしなくて、そんな中、次の検診の14週には臍帯相互巻絡で子宮内胎児死亡と言われ15週で処置。心配していたことが全て現実には。

傍に行きたいって毎日考えていたね。このままでは自分自身が危ないと思い、覚悟して妊活を始めた結果、現在妊娠中です。まだまだどうなるかわからない時期ですが双子に見守られてると思うと心強いです。

次の子を授かっても、上の子達がいても、あの子達がいらない寂しさは消えることがなく、きっと一生この思いを持ったままいつかお空で会える日が来るまで思い続けると思います。いつかのその日に「ママ頑張ったね!」って言って貰えるように、笑って会えるように私は生きようと思いました。

流産 9週 / 第一子

死産 21週 / 第一子

9週での流産からは10ヶ月、21週での死産からは2ヶ月が経とうとしています。

この経験は今後、妊娠したとしてもきっと忘れられないでしょう。突然のことで準備もできずのお産だったのでどうしたらいいかわからないけれど、お別れするまでの短い間の入院期間でたくさん思い出を作りたいと自分に言いたいです。

天使ママ、パパになんてならなくて済むならない方が絶対いい。でも仕方なくなる人がいたら無理せずに自分の気持ちに素直になって過ごして欲しい。泣いてもいいし、怒ってもいいと思う。あと赤ちゃんと思いを作れる時間があるのなら、ママは特に時間を作った方がいいと思う。

一方で、パパはママと違ってなるべく現実を回避したりしながら立ち直ろうと、頑張ろうとすることも多いと思うので頑張りがすぎないで欲しい。パートナーや夫婦で流産や死産に対して気持ちのズレがあったとしても素直にお互いを理解しながら絆を深めていって欲しい。

流産 8週:稽留流産 9週:自然排出による完全流産

3年不妊治療をして、体外受精で妊娠。その後、流産。

もう少しで半年。初めての体外受精を仕事と両立していたね。妊娠がわかったとき本当にうれしかったね。

お別れは本当に悲しかったね。今も悲しくなるよ。それでも、我が子を思うとき、静かに優しく、温かな気持ちになれる。

来てくれたことには今もありがたいと思うよ。残念ながら仕事は休職になったけど、不妊治療もしながら、日々を過ごしているよ。

夫はこの半年本当に私を支えてくれました。今、あなたの隣にいるその人と悲しみも喜びも分かち合ってください。

突然だった方、前から可能性を示されていた方、お別れするか選ばなければならなかった方。あなたの方戸惑い、悲しみ、焦り、後悔を思いをめぐらせることしかできませんが、どうかお二人の気持ちを大切にしてください。

赤ちゃんへの向き合い方も、見送りの仕方も、それぞれです。あなたの方が赤ちゃんを思っで決めたことは、周りがなんと言おうと、正しいのです。

流産 17週 / 第一子

出てきてくれたから8ヶ月経ったね。

宣告を受けてから、家でも病室でもずっと泣いていたね。辛かったね、痛かったね、頑張ったね。

あの日手のひらサイズのかわいい子が出てきてくれたよ。姿を見た時に思わず「かわいい」って声が出ちゃうほど可愛いよ。だから手術を乗り越えたこと誇っていいよ。その後も悲しみの波は続くけど、大好きな夫、家族、同じ経験をした全国のママたちに支えられて生きていけるから。だから自分の気持ちを我慢しないでたくさん泣いてたくさん吐き出して。泣いても笑ってもいいんだよ。

自分の気持ちに蓋をしないでほしい。たくさん泣いて、吐き出してほしい。「お空の子に悪いから」と笑うことも我慢しないでほしい。

同じような経験をした人が必ずいる。

友人知人同僚の中にもいるかもしれない。SNSで見つかるかも。だから我が子のお話をどんどんして欲しい。そこで共感してもらえる人とは一生の付き合いになると思う。変な反応されたらシャットアウトで！

物の見方も変わる。「自分の言動が他人を傷つけていたかも」「幸せそうなあの子ども事情があったかも」お空の子のお陰で優しくなれた気がする。

流産 8週 / 第二子

待望の2回目の妊娠だったけど、早いお別れになってしまったね。心も体もつらかったね。あれから1年後にまたつらいお別れを経験したけれど、その1年後には元気な男の子が生まれるよ。だから生きて。

ただただ苦しく辛いと思います。赤ちゃんとはまた別の大切な人がいれば、その人と一緒に赤ちゃんの話をしたり、赤ちゃんを感じたりしてください。

流産した時に夫が「いつか僕たちが死んだときに、赤ちゃんに会えるよ。僕たちは赤ちゃんを見たことがないけど赤ちゃんがママだって気づいてきてくれるよ」と言ってくれて救われたことがあります。本当にそうであって欲しいと思いながら日々を生きています。

死産 39週2日 / 第一子

お別れして一周忌が過ぎました。何かしなければと職場復帰し、我慢しながらやり過ぎていましたが、ブツンと糸が切れました。今はゆっくり療養しています。個人としての私、妻としての私、何より母としての私。自分なりに十分頑張ってきたから、きっと息子も褒めてくれると思います。出産もお別れも間違いなく人生で最も辛かったし、頑張ったことだけれど、それを糧に生きていくことが息子への愛情表現のひとつだと思えるようになりました。お別れしたときはまた違う悲しみもたくさんあるけれど、息子に寄り添っている証とも思うのでうまく生きていってください。

ママもパパも必ずしも同じ感情ではありません。家族もそうです。お互いの思いを吐き出し合うなかで、共感する部分はお互いに大切に、そうでない部分もそういう考え方もあるのねと受け止めて否定しないであげてください。

共感してくれる人や、自分を傷つけない人は本当に「特別」です。そうでない人はたくさんいます。無理にいい人でいようとしたら体も心も壊します。怒ってもいい、逃げてもいいんです。

何より一つ一つの選択をどうか後悔しないように、自分の気持ちを大切にしてください。そして自分を労ってください。

死産 24週 / 第一子

妊娠7か月。突然お腹で亡くなっていると聞かされました。出血や痛みなど全くなく、静かにお空にかえてしまった赤ちゃん。次の健診で女の子判定もらえるかな？と思っていた時でした。産声のないお産をしてから娘とわかりました。まだたった4か月。まだまだ悲しみは癒えない。けど堰を切ったように泣き出すというより、静かに涙が流れるよ。時間が解決してくれるなんてとても言えないけど、少しずつ悲しさと娘への愛に向き合っているのかな。子育てしたいという夢に向き合って、次の妊娠を考え出せたよ。あんなに怖く、辛く、寂しく悲しいこと、よく頑張っていると思う！

お産、お別れ、よく頑張りましたね。天使ママも天使パパも、もちろん赤ちゃんも。ほんとに頑張ったんですね。我が子を失うことほど辛く悲しいことはないと思います。どれだけ泣いてもいいですよ。どうか自分を責めないでくださいね。

死産 24週 / 第一子

産んでもうすぐ7ヶ月。

あの頃は気丈に振る舞いすぎていたと思うけど、当時の自分にそう伝えてもきっと変わらないと思う。でも、だからこそ、15週で心臓の異常、18週で指定難病と言われたり、平均の3分の1くらいの発育しかできてなくても、諦めなかった当時の私たち夫婦を褒めてあげたい。お腹の中で亡くなった事で戸籍に残してあげられなかったけど、諦めなかった事が今の精神状況にいい意味で影響を与えている。本来、着床や初期で淘汰されてもおかしくない病気だったけど、娘は自分の命を全うしたと胸を張れているよ。

つらくて、悲しくて、どん底だと思います。心拍が確認できなかった時も、火葬の準備の時もつらいけど、火葬まで終わってしばらくした日の方が絶望感に苛まれる事だってあるし、食事をして睡眠をとって娯楽に時間を割く事に罪悪感を感じる事もあると思います。

でも無理に立ち直る必要はないし、元気な姿を見せる必要も、逆に元気がない姿を見せる必要もないです。ありのままでいいです。

お子さんと向き合いたい時に向き合って、向き合えない時は目を瞑って大丈夫です。みんなそうです。天使ママ・パパは生きているだけで偉いです。

死産 39週 / 第一子

38週最後の日。突然大量に出血し、病院に急いで駆け込みましたが赤ちゃんの心臓は止まっていました。その後すぐに陣痛が始まり、産声のない出産をしました。可愛い女の子でした。あの日からもうすぐ3年。死産後は、世の中のすべてが憎くて悲しくて悔しくて寂しくて、何度も娘のところへいきたいと考えていたあの頃の自分へ、頑張らなくていいからただ生きてと伝えたいです。生きていなければ今の幸せはなかった。お腹の中でしか生きられなかったし生かしてあげられなかったけど、娘と一緒に過ごした日々は私にとって宝物です。

突然のお別れに戸惑い絶望の中におられる方も多いと思います。お別れの直後も、そこから時間が経っても、悲しみが癒えることはないかもしれません。無理に前を向かず、いつでも後ろを振り返ってください。お互いに頑張りすぎず生きましょうね。

死産 28週 / 第一子

健診で突然心拍停止していることを告げられました。心だけでなく産んであげるための痛みがとても辛かった。だけど実際に少しか抱っこできた時とても幸せだった。あの日から1年ちょっと経ちました。今でも、生きて産んであげられなくて本当にごめんなさい、という気持ちがある。普段の生活に戻っても、死産の報告が辛くて付き合う友人を制限してしまったり、すぐネガティブになってしまう。だけど赤ちゃんがなぜお空にかえってしまったか自分で理由を見つけて何とか前を向いて生きています。そうしていくしかないから。

とても辛い経験をされた事と思います。私は今まで生きてきて一番辛い経験でした。周りに同じ経験をした人がいない中で、SNSで発信されている天使ママさん達と出会いたい救われました。こういう繋がりを持つことも大事かなと思いました。私はたくさん泣いて、考えて、答えも何も分からないですけど、赤ちゃんが残してくれたものを自分なりに理由付けて生きていくようにしました。心と妊娠前に戻っていく体、環境などのギャップについていけない事もあると思います。時間が解決してくれるとは言えませんが、いつかまた前向きに生きられる事を願っています。

死産 32週 / 第一子

破水後に病院へ行って出産。産声は聞こえませんでした。助からないのを承知で別の病院へ救急搬送してもらいました。後に、子宮内胎児死亡と判明し死産となりました。

出産の数日前からなんとなく嫌な予感はしていて、そこまでパニックにはならなかったけど、それでもずっと自分を責め続けて辛かったね。生きることが辛すぎて食べることも苦痛で何をするのも辛かったね。でも一日一日をなんとか耐えたから2年半以上経った今、私は生きているよ。1人じゃ生きられなさそうだったから、色んな人に頼ったけど、頼る人は選んだよ。

どんな感情も蓋をしないで下さい。黒い感情も否定しないで下さい。生きることが辛くても、一日一日をなんとか踏ん張って下さい。それが1人では難しいなら誰かに頼って下さい。優しい先輩天使ママさん達がたくさんいます、色んな団体があります。自分に合う人、自分に合う場所を見つけて下さい。孤独になってもいいですが、孤立はしないで下さい。お別れの辛い記憶ばかりではなく、どうか、赤ちゃんがいた頃の楽しかった記憶も忘れないで下さい。

死産 25週 / 第一子

お別れしてもうすぐ1年4ヶ月です。ずっと順調だったのに突然の子宮内胎児死亡宣告。

あの時、私の魂はほとんどどこかへ消えてしまったね。残った魂をかき集めて何とか生きているフリをしているけど、意外と何とか誤魔化せているよ。

でもきっと消えた私の魂は赤ちゃんと一緒に空に昇ったのだと思うから、それで赤ちゃんが少しでも寂しくないなら嬉しいな。そう思うようにするしかないよ。

大変お辛い状況かと思います。安易に「気持ちわかるよ」なんて言えないくらいに。今は孤独感もあるかと思いますが、どうか独りではない事だけ忘れないで下さい。パートナーや、似た境遇を持つ私達もいます。辛くて辛くて夜も眠れない時は心療内科でお薬を出してもらいましょう。

そして良ければ赤ちゃんの事をたくさん話して下さい。きっとすごく可愛かったと思います。私の子はふやけて少し崩れていたりもしましたが世界で一番可愛いと心から思いました。

どうぞご自身のお身体と心と、赤ちゃんとの思い出を大切にされて下さい。

死産 20週 / 第一子

子宮内胎児死亡を宣告されて即日入院し、すぐにTwitterで報告、たくさんの天使ママからの「これやった方がいいよ」「お空にお友達がたくさんいるよ」の声に支えられたね。1人で抱え込まずにSOSを出せたのは立派だったと思う。辛い気持ちに変わりはないけど、自分だけじゃないんだという、孤独を和らげることが必要だった。3年経った今も同じ経験をした人に支えられることは続いていて、悲しい気持ちがなくなることはないけれどあなたに出会えて嬉しい、これからも毎日想っているよという気持ちで生きているよ。

自分の身の回りには、こんな経験をした人はほとんどいませんでした。とにかく私は同じ経験をした人と話したい、話を聞きたい、孤独を和らげたいという気持ちでいっぱいだった。だからインスタ、Twitter、対面のお話会、あなたがやれそうと思う方法で同じ経験をした誰かとつながってほしいと思います。そこから得るものがたくさんあります。現実世界では孤独に押しつぶされそうになるけれど、同じ経験をした人からはパワーをもらえました。

死産 16週 / 第一子

健診の際に子宮内胎児死亡がわかった。あの日それを告げられたとき、時間が止まったような感覚だった。その日まで特に違和感はなく、成長してるかなと楽しみにしながら行ったのにこんなことになってしまっでごめんね。気付けなくてごめんね。

私の元へ来てくれたこと、これまでの期間ママでいさせてくれたこと感謝しています。たくさんの大切なことを教えてもらいました。だけど、やっぱり生きて会いたかった。成長を感じて、一緒に日々を歩んでいきかったと思っています。

無理はしないで。周りからいろいろ言われても、夫婦の気持ちを大切に。

死産 15週:子宮内胎児死亡確認 38週:分娩、死産 / 第一子

11週に嚢胞性ヒグローム指摘、15週に子宮内胎児死亡、DD双胎（二絨毛膜二羊膜双胎）妊娠のためそのままお腹にいてもらい、母体に吸収されていくと聞かされました。しかし38週の出産の際に、兄に続き胎盤と一緒に出てきてくれ、医師による目視が可能だったため死産扱いとなり、火葬も行いました。（目視不可の場合は胎盤と一緒に処理）

母体に吸収され、なくなると言われていたけどちゃんと最後まで頑張って5cm/6gで産まれてきてくれたよ！立派な妹ちゃんだったよ！火葬もできて奇跡的にお骨も残って一緒にお家に帰れたよ！みんなで生活できてるよ！辛いけど元気に育ってくれたお兄ちゃんのお世話頑張っているよ！

無理してすぐに前を向く必要はないです。いっぱい泣いて、いっぱい悲しんでください。

その分、天使になったお子さんにいっぱいありがたうを伝えてあげてください。最後まで頑張ってくれたお子さんを褒めてあげてください。お腹にいた期間の幸せを忘れないでください。

お腹の中で心拍が止まった日、医師に言われました。「1番安心できるママのお腹の中で亡くなった。最後まで幸せだったんだよ」と。

赤ちゃんにとって1番居心地のいいママのお腹から安心してお空にいったと思ってあげてください。

人工死産 週数不明 / 第一子

母子手帳を貰って最初に行った健診で、胎児の異常を指摘され羊水検査を受けました。結果に異常はなかったのですが、その後のエコーで心臓が右側にあると指摘されました。大きな病院で検査した結果、先天性横隔膜ヘルニアと診断されました。18週で見つかるということは、産まれてきても助からない可能性が高いので今回は諦めた方がいいと言われ、泣きながら人工死産することを決断しました。

お別れしてから1年半経ちますが、涙が出ることもあります。でもいつか産まれてくる我が子に、あなたにはお兄ちゃんがいたんだよ笑顔で話せる日がきたらいいなと思っています。

突然のことでまだ状況が飲み込めないママやパパも多いかと思います。悲しみに暮れている方もいると思います。いつまで経っても立ち直れないこともあるかもしれません。悲しいことがあれば思いつき泣いてください。感情を溜め込んでしまうことがいちばん辛いです。辛い時は辛いとちゃんと伝えてください！

人工死産 15週 / 第一子

お別れしてちょうど1年です。不妊治療中です。ずっと泣いてばかりの1年でした。でも、この1年があったからこそ、我が子をより一層大事に思えるようになりました。産んだ時は産後ハイで、小さな我が子の可愛さばかり考えていましたが、退院した日から、地獄のような日々でした。

空っぽのお腹、どこにもいない我が子。夫ともぶつかってばかりで、何度も死にたいと思いました。友達もいなくなったし外に出ることも減りました。でも、今は泣く回数も減り、不妊治療をがんばれています。何もできなくてもいい。生きるだけでいいからね。

まず、お別れの時はできることは何でもしてあげてください。私は15週の時だったので、皮膚が完成しておらず、全身の写真は撮らずに、手と足だけ写真、形を撮りました。悩みましたが、きっと会いたくなる日が来るので、どこか一部分でも記録を残したらいいと思います。たくさんお話もしてあげてください。

そしてお別れした後、地獄のような日々が待っているかもしれません。きっと、同じ経験をした人としか話しくなくなるとおもいます。そんな時は、Twitterで「天使ママ」と調べてみてください。優しい味方がたくさんいます。

人工死産 16週 / 第二子

出産して間もなく半年です。安定期に入った直後の人工死産でした。難病が確定し、なんで私が、なんで私の子が、と悔しい悲しい寂しい気持ちでした。今もその気持ちがなくなることはないけれど、あの頃よりは落ち着いています。

お別れ直後の数週間は特に無の境地になる時間が多いですが、それで良いです。泣きたいときは好きなだけ泣いてください。思いきり泣いてください。自分の感情の赴くまま過ごしてください。なかったことになんてできないし、しないけど、少しずつ受け入れていくことができます。

周りのことは気にせず自分の気持ちに素直に過ごしてほしいです。落ち込んで泣けて泣けて仕方がない日もあれば突然前向きになったり、感情の波が大きくて毎日に考えも変わってくると思います。そういう自分に疲れてしまうし、亡くなった子に申し訳ないと思うときもあるかもしれません。でもそれでいいと思います。亡くなる前の生活に戻そうとしても難しいですし、自分を休ませるためにも無理しないでほしいと思います。

人工死産 18週 / 第一子

お別れしてももうすぐ3年になります。つわりが酷く、ずっと寝たまま、張りもあって、落ち着いてきたと思った頃に出血、前期破水、1週間入院したけれど羊水は戻らずお空にかえました。

今思い出ただけでも悲しい、辛い、そんな感情が込み上げてくる。本当に悲しかった。笑うことができなくて、普通でいることが辛かったよね。あの子は本当にかわいい子だね。今もずっと私たちのかわいい1人目の子だから。本当に辛かったけど、その判断は間違ってたの。どうしようもできないことで、仕方なかったの。頑張ったよ、偉かったよ。

ある助産師さんに「赤ちゃんはどんなに短い時間でも抱っこしてもらいたくてお腹に来る」と聞きました。辛さ悲しさの心が完全に癒えることは難しいかもしれないけれど、受け入れられるようになった時に、この言葉を思い出してもらえたら嬉しいです。

人工死産 14週 5日 / 第一子

まだ1ヶ月経っていないけど、ずっと辛いよ。でも、何回考えてもやっぱり私達夫婦にはこの選択しかなかったな、と思う。

赤ちゃんをお空にかえす時に使う棺やお洋服、その他棺の中に入れるものなどは、火葬の日程にもよりますが、入院前に準備するのがおすすめです（気持ちは辛いかもしれませんが）。分娩後は、その時にしか出来ない事をしてあげて下さい。

最後まで、赤ちゃんのために出来る事を全てしてあげるだけの時間的な余裕が大切だと思います。

人工死産 21週 4日 / 第一子

お別れしてから1年が経ちました。スクリーニング検査で産まれても外の世界では生きられないと先生から言われ、中絶を決めるまで日数がなく、翌日には決断してその翌々日には入院となりました。頭の中が整理できぬままの入院と人工死産。

出産前日まで元気にお腹の中で動き回っていて本当に辛かった。自分へのメッセージは思いつかないですが、この子の分まで自分の命を大切に、支えてくれた周りの人を大切に、生きていくことだけを考えてください。

経験しないとわからない心の悲しみがいつまでもつづくと思います。辛い時、泣きたい時は我慢せず泣いてください。自分の気持ちをごまかさず、感情のままに生きてください。パパ、ママそれぞれの気持ちを大事にしてください。



お別れから約8ヶ月。救命困難な胎児異常のため死産待ちの所、母体の状態悪化のため緊急帝王切開後、その日のうちにお別れ。

待望の第二子で嬉しかったね。つわりも頑張って耐えているよね。胎児異常を指摘されてからは、絶望の日々で、お腹の赤ちゃんの成長を喜べない自分をいつも責めているよね。

助からないのに何のための時間を過ごしているんだろうって思っているよね。でもね、赤ちゃんはとっても強い子で可愛い子だよ。しんどいよね、つらいよね。でもあなたはすごく頑張っているよ。自分を責めないで。立派なママだよ。

つらいよね、悲しいよね、苦しいよね。なんで私がって思うよね。周りの妊娠出産の報告に喜べない自分がいて、そんな自分を責めてしんどいよね。妊娠前の自分を思い出せなくて、普通の生活の仕方すら分からなくなるよね。何もしていないのにただ時間だけが過ぎてゆく罪悪感を感じているかな？ でもあなたはとっても頑張っているよ。子供を亡くすという辛いことがあったのに、頑張って生きているでしょ。家事をしていてえらいよ。本当に頑張っているから、どんな感情を抱いても誰もあなたを責めないよ。

あなたは悪くない。きっと幸せになれるから。

妊娠22週というあまりにも早い出産だったため、双子の妹は天使になってしまいました。あれから3年と少し。まだまだ思い出して涙が出ることもあるけど、それでいいと思っています。何年かかって悲しいものは悲しいのだから、無理に強がったりしないで、自分の気持ちに正直にいて欲しいです。

なんで自分が、という気持ちや、自分のせいだ、という気持ち。抱えきれないぐちゃぐちゃな感情の真っ只中にいることと思います。

でもどうか自分を責めないでほしいです。私は呆然としてできなかったけど、一生懸命生きていたことを認めて、褒めてあげて欲しいし、ありがとうも伝えてほしい。子供は親に褒められたら嬉しいはずですよ。

お別れして4ヶ月、心疾患、染色体異常が分かっていたので覚悟はしていたものの、手術に踏み込まず親の私達がこの子の命の炎を消してしまったとさえ感じています。あのときこうしていれば今も生きていたのかも、と思う毎日です。きっと私の娘は強いから、手術も乗り越えられるはずと伝えたい。

こんな辛い思い誰もしないでほしい。

毎日生活しているだけで、生きていてだけで、満点です。SNS等で探すと、同じ経験をした人がそこにはたくさんいるので、たくさん吐き出してください。

お別れをして半年。

22週でポッター症候群と診断。産後1時間だけ生きてくれた。

妊活から出産まで心から幸せといえる期間は短かく、死んでしまいたいと何度も思った。娘を1人でいかせていいのか、私がついていくべきではないかとずっと考えてた。それでも半年経った今、私は笑えていて、食欲も戻りなんとなく生きている。愛する夫と愛犬がいて、一生の友といえる友人がいる。当たり前にかいことたくさんある。それでも生きていけば笑えることがあって、守りたいと思えるものがある。何が大切なのかきちんと見定めて生きてほしい。

あなた方は1人ではないです。誰にも理解して貰えず、世界に自分たちだけが取り残されたような気持ちだと思います。でもきっと寄り添ってくれる人はいます。私にとってそれは友人とTwitterでした。理解できないながらも必死に寄り添ってくれる友人と、同じ経験をしたTwitterの天使ママ達。

外の世界は凄く厳しくて、悪気なく酷い言葉を投げつけてくる人もいます。自分の心が狭い、なんて思わないでほしい。傷付いていいです。それを声に出していいです。我慢をしないでください。

きっと誰かが助けてくれます。

新生児・乳児・それ以降でのお別れ

生後25日 / 第一子

お別れしてもうすぐ4ヶ月経ちますが、まだまだお別れの時を思い出すと胸がくるしいです。臨月直前に先天性心疾患を持てることが分かり、気持ちの整理のできないまま出産、手術、逝去してしまったのでまだ受け入れ切れていません。妊娠していたのも、子が産まれたのも夢だったのではないのかと思ってしまいます。

数ヶ月経ってもまだまだつらいので、無理して前向きになる必要はないと思っています。

新生児・乳児・それ以降でのお別れ

生後3日 / 第一子

長男を妊娠。親になる不安、妊娠中何が起こるか分からない不安で慎重に過ごした妊娠期間。無事に産まれたかと思いきや息子の容体が急変し、大きい病院へ搬送されるも心肺停止の時間が長くて生後3日目にお別れしたね。

全てに絶望して死にたい日々だったけど天使ママ達や病院の先生、夫に支えられて無事に次男を出産するよ。長男とこういう風に過ごしたかったと泣き、次男の体調を気にして不安になることもあるけど、次男はすくすく元気に過ごし、たくさんの笑顔をくれます。生きていてよかったと思える日が必ず来るよ。

我が子を失うことは未来を失うことと同じと聞きますが、本当にその通りです。絶望です。周り、特に妊婦さんや子連れを見て妬ましく思うかもしれません。それは当たり前のことで、そんな自分を嫌いにならないでください。

周りに理解されず、傷つくこともあります。無理に元気なふりをしなくていいです。あなたが生きやすいように過ごしてください。あなたにたくさんの幸せと笑顔が訪れますように願っています。



おわりに

最後までお読みいただき、ありがとうございました。あなたの心の強張りを少しでも解きほぐせていたら、とても嬉しいです。掲載にご協力いただきました各種企業・団体の皆さまにおかれましては、快くお力添えいただいたこと、心より感謝申し上げます。

また、悲しみの真ただ中でアンケートにご協力いただいた方々にも心から御礼申し上げます。おかげ様で経験者のリアルな声が凝縮したものとなりました。

そんな冊子ですので、あなたがもし「周囲からの理解を得られない」とお悩みでしたら、これを見せるのも一つの手かもしれません。どれだけ悲しみやつらさを伝えようとしても、経験しないと分からないことはあるものです。それがどれだけ身近な人だとしても。それなら私達に出来るのは「経験者はこんなことを感じている」と発信すること。そんな想いでこのガイドブックを手がけました。

できればしなかった経験ではありますが、我が子が繋いでくれた皆様とのご縁に感謝して。今後、あなたやご家族がもっともと幸せになりますように。

赤ちゃんをお見送りした 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〉



