

天使ママ・天使パパになってから

わが子を見送ってから、Instagramを通じて知り合った、はるとママ・はるとパパとたくママ・たくパパの会話です。

天使ママ・天使パパ（わが子を何かしらの理由で見送った母親・父親）だからこそ分かり合えることがあると思います。下記内容は個人の考えです。ご参考程度にお読みください。



はるとママ

死産後（直後）はどのようにして過ごしてたの？

火葬の次の日から主人は仕事に、上の子（当時2歳）は保育園に。だから、私は日中、家で一人。泣きただけ泣いていたよ。死産後4カ月くらい（※個人差があります）までは、急に涙が出たりして、不安定だったから、自宅に引きこもって読書したり、同じような経験をした方のブログを読んでいたかな。



たくママ

わが子の「形見」になにかしたことある？

遺骨リングなどのメモリアルジュエリーを探していたけれど、分骨する勇気もなくて…。そんなときに出会ったのが、わが子の身長と体重で作ってくれる「メモリアルベア」を見つけたんだ。主人と相談して、迎えることにしたよ。今では、家族の一員として一緒に旅行なども行くよ。

私も、メモリアルベアを迎えたよ。クマのぬいぐるみや、ぬいぐるみに限らず、わが子の存在を感じられるものなら、なんでも素敵だよな。



「記念日反応（命日反応）」って、聞いたことある？

うん、あるよ。亡くなった人の命日や誕生日、思い出が深い場所（例えば、出産した病院や、妊娠中によく行った場所とか）、子どもに関係する行事、特別な日（クリスマス、おひなさま、こどもの日など）が近づくと、気持ちが落ち込んだり、体調を崩しやすくなったりすることだよな。大切な人を亡くしたひとにはよく起こる自然な反応と言われているよ。

そうそう！！

死産当初は、知らなくて自分の気持ちの変化に戸惑っていたよ。でも、「記念日反応」という反応がある！！って知ってからは、気持ちが軽くなったよ。「そろそろ誕生日がくるな」とか、「出産した病院の前の道路は通らないようにしよう」とか生活のなかで工夫してみたり、事前に心の準備や体調に気かけられるようになったよ。それからは、大きく気持ちや体調を崩すことがなくなったよ。



はるとパパ

死産後、妻を支えたいという気持ちはあったんだけど具体的に何をしたらいいのかわからなかったな～。

うんうん。そうだよね。僕の場合、息子が亡くなった月がとても仕事が忙しかったのと、僕自身も悲しみと向き合うので必死だったんだ。だから、はるとパパみたく、妻を支えたいという気持ちもあったけれど、家事を代わってあげたり、手伝うなんて余裕もなくてさ。そんなとき、少しお金はかかったけれど「乾燥付き洗濯機」と「食器洗浄機」を購入して、生活の負荷を減らしてみようって考えたんだ。それからは、妻は家事で大変という声が減ったし、僕も手伝わないとという気持ちが減った気がするな～。



たくパパ

そっか、そういう方法もあるんだね。気持ちだけでも追いつかない中で、生活の負荷を減らすこととても大切なことなんだね。

あとね、「産後ケア事業」って聞いたことある？

産後の心身の不調をケアする機会に、助産師によるサポートが受けられるものだよ。流産や死産などで赤ちゃんを亡くされた方も対象にしている地域が少しずつ増えてきてるよ。うまく利用して、心と体を労わることができるといいね。

産後ケア事業か～。知らなかったな～。

「#住んでいる地域名 #産後ケア事業」で、さっそく調べてみるね。それとは別に、行政の窓口に、「流産や死産などで赤ちゃんをなくされた方の相談窓口」が設けられている地域も増えてきてるよ。誰かに聞いてほしい、心身の不調で困ったときなど相談してみてもいいかもね。



作成：Nagomi 村田美沙希

※この冊子の内容、画像等の無断転載・使用・複製を固く禁じます。