



赤ちゃんが予期せず、突然に なくなったときに

はじめに

あなたの赤ちゃんが、思いもかけず突然に亡くなったことを知り、大変悲しく思います。この悲劇にご家族はどれだけショックを受け、辛い思いをされていることでしょう。ララバイトラストは、この小冊子が、あなたがこれから経験する実際的なことや、悲しみと喪失の複雑な考えを、説明する助けになることを願っています。

この過程で、子どもを亡くし、その経験をシェアしてきた親たちと出会うかもしれません。

どの赤ちゃんも、決して我が子のようにではなく、また誰1人として、まったく同じ喪失というわけではありません。それでもあなたに、そして誰かを失うという孤独な経験に対して、少し助けになるかもしれません。

この本をすぐに読んでもいいですし、見出しをちらっと見ただけで、後に取っておこうとするかもしれません。読むときには、ゆっくり時間をかけてください。

この小冊子を他の人とシェアすることも、あなたがどのような気持ちでいるのかを理解してもらうのに、助けになるかもしれません。

お子さんが亡くなったことで辛い思いをなさっているすべての方に、心からお悔やみ申し上げます。

もし余分にこの小冊子が必要なきには、どうぞ私たちに連絡をください。

ヘルプライン：0808-802-6868 月～金 10時～17時

土日 18時～22時

赤ちゃんが思いもよらず突然に亡くなるとき

赤ちゃんや幼児が、思いもかけず突然亡くなることについて、当初その原因が説明できないとき「乳幼児の突然死」という表現がなされます。通常の医学用語は「突然・不慮の乳幼児死亡（SUDI）です。（*乳幼児突然死乳幼児が突然、思いもかけず亡くなったとき、検死・剖検によって、原因が分かることもあります。例えば、予見されなかった感染症や代謝異常などです。検死・剖検によっても原因が分からなかった死亡は、通常「乳幼児突然死症候群」（SIDS）と登録されます。時には、SUDIや「不詳」など、別の用語が使われることもあります。

「ゆりかご死」という言葉は、乳幼児の思いがけない突然の死を表現するのに、過去によく使われていました。この表現では、赤ちゃんがゆりかごで眠っているときだけに乳幼児突然死が起きる、という誤解を与えるため、今では、ほとんど使われていません。

不慮の突然死の直後に起きること

赤ちゃんが亡くなった直後の時間が、どれだけ深い苦悩に満ちたものであるか、私たちは理解しています。これらの覚書が、いくつかの手続きについての説明の助けになることを願っています。いくつかの大切な決定を要することがあるからです。もし、私たちが何か助けになることあがれば、いつでもララバイ（子守歌）トラスト・ヘルプラインに電話してください。

ヘルプライン：0808 802 6868
月曜～金曜 午前10時～午後5時
土曜&日曜 午後6時～午後10時

あなたの赤ちゃんが病院に連れて行かれると、医師か他の医療者が、正式に赤ちゃんの死亡確認をしなければなりません。死亡の原因が分からないときは、彼らは検死官（またはスコットランド検察官）に知らせなければなりません。

少量の血液や組織のサンプルが、病院スタッフによって採取されるかもしれませんが、また、髪の一房や、手・足形など、赤ちゃんの思い出の品を採取ことを、彼らは申し出るでしょう。もしそのような申し出がない場合は、あなたの方から頼んでかまいません。

家族全員の写真撮影を手配することもできますし、その写真は特に、兄弟のお子さん達が成長するにつれて価値のあるものになるでしょう。または、これから家族のもとに生まれてくるであろう子どもさんにとっても同様です。

赤ちゃんなしでの帰宅は、ご両親にとって、この上なく難しく感じるでしょうから、病院での時間を十分にとり、愛する人や友人と一緒に帰るようしてください。

検死について

検死官は、すべての不慮の突然死に対して、その原因や状況を確立するために調査します。検死官は、小児専門の病理学者が検死を行うことができるように、赤ちゃんを霊安室に連れて行く手配をしましょう。その場合、可能な施設を備えた隣の市の子ども専門病院まで移動することになるかもしれません。検死官は、これらについて親の承諾を取る義務はありませんが、あなたにそのプロセスを説明します。

ご家族の多くは、赤ちゃんと離れることを、非常に難しいと感じますが、赤ちゃんは、専門の小児病理学者から、丁寧なケアを受けます。検死は、ご遺体の外側と内側を、注意深く調べます。なぜ赤ちゃんが亡くなったのかを発見するためです。約半数の症例で、検死・剖検中に死因が見つかります。

例え今の時点で死因が見つからないとしても、将来医学研究が進んだ時に、例え少量でも保存されていた組織を調べることで、いづれ答えが得られるかもしれません。

検死の結果次第で、検死官は、死因審問が必要かどうかを決定します。

あなたか、あなたの代理の医師が、病理学者の剖検報告書の写しを検死官に請求する権利があります。報告書は、小児科医に頼んで、一緒に読み進めてください。あなた自身のために報告書の写しを請求することもできますが、別途料金がかかります。

検死・剖検が終わると、赤ちゃんのお葬式の手配をすることができます。ただ、剖検の詳細な結果が分かるまでには、5、6週間かかるかもしれません。埋葬、火葬のどちらにするかを尋ねられるでしょう。正しい書類が用意するためです。

この段階でまだはつきり分らないときは、後で葬儀ディレクターにどちらに伝えるか伝えることができます。

組織の保存

検死・剖検の一環として、病理学者は、小さな組織のサンプルを、スライド標本にするために採取するでしょう。これらの組織は、検査のためにしばらくの間保管されなければならぬでしょう。

検死・剖検が完了すると、それらの標本をどうしたいか聞かれます。

それには3つの選択肢があります。

- 将来の検査や研究の使用のために組織を保存する
- 病院側で丁重に破棄してもらう
- あなたに返却する。

ご両親の中には、赤ちゃんの組織が研究の役に立つであろうことや、将来の医学の進歩により、もつと答えが得られるかもしれない、ということに、非常に慰めを感じられる方もいらっしゃると思います。なので、それらの選択肢のことを、注意深く確実に説明してもらおうようにしてください。

さらなる検査のために臓器全体を保管することは、大変まれですが、その場合には、あなたに対して説明がなされます。

検死後の赤ちゃんのケア

あなたは家や病院で、赤ちゃんが霊安室に連れて行かれるまで赤ちゃんを抱っこすることができていたと思います。

検死後、そして死亡確認書が発行されたら、葬儀までの間に、どこでどのように赤ちゃんのケアをするか選択することになるでしょう。

多くのご家族は、病院や葬儀場で赤ちゃんに会うことを選びます。

葬儀までの数時間から数日間を、家で赤ちゃんと過ごされる方もいらっしゃいます。見慣れた愛情のこもった環境で、赤ちゃんとお別れができるのは、ご家族の助けになる機会かもしれません。

あなたが何かを信仰していれば、その代表者を招いて、祈りや加護を受けることもできます。

赤ちゃんの容貌の変化や、目に見える剖検の跡など、どんなことでも、医業者や葬儀屋に質問してください。（通常は、赤ちゃんの服を脱がせない限り分かりません）

自然な死後の変化のために、触れたり抱っこしたときに、赤ちゃんの感触が違って感じられるかもしれません。前もって何が起きるか知っていることは助けになるので、もし必要であれば、他のお子さん達に、赤ちゃんの見た目や雰囲気はどうなっているか、話してあげてください。

赤ちゃんの死亡登録をする

もし死因審問が必要なければ、検死官は赤ちゃんの死因を記載したピンク色の用紙を地域の戸籍係に送ります。

その後、あなたは正式に、死亡登録することができます。法的には、5日以内に済ませなければなりません。（ある一定の状況下では延長することもできます）

検死官の職員か別の役人が、いつ、どこで登録するかをアドバイスするでしょう。その際、赤ちゃんの出生証明を持参してください。もし出生登録をしていなかった場合は、登録が必要です。

戸籍係は、あなたに以下のものをお渡します。

- 死亡確認書一通（余分に購入する際には、わずかな手数料がかかります）
- 埋葬か火葬の実施に必要な、緑色の用紙
- 葬儀費用を申請する場合には、雇年金局へ提出するための証明書

葬儀の手配

どのように、赤ちゃんの命に敬意を払うかは、あなたとご家族次第です。以下のようなサービスを考慮されるかもしれません。

- あなた自身の教会での葬儀と、地元の墓地での埋葬
- あなた自身の教会か、火葬場での葬儀と、地元の火葬場での火葬
- 宗教色のない葬式。これはあなたやご家族友人、または英国ヒューマニスト協会のような組織によって手配することができます。

- 葬儀のあとしばらくしてから、感謝をささげる儀式

費用

費用は様々ですので、手配を完了する前に見積もりを求めてください。葬儀社の中には赤ちゃんの葬儀を無料で執り行うところもあります。（これは搬送やお棺などの基本的な費用をカバーするものです）

低所得の場合は、ソーシャルファンドの葬祭扶助を受けられるかもしれません。より詳しい情報は、こちらへ www.gov.uk/funeral-payments もしくは葬儀社さんと話してみてください。

葬儀社選び

共感する心をもった葬儀社と共に葬儀の準備をすることは大きな助けになることがあります。どの葬儀社を選んでもよいのです。それは必ずしも葬儀場へとあなたのお子さんを搬送してくれる人でなくともよいのです。

あなたの信仰を代表する人のアドバイザーや、他の情報に通じた人も助けてくれるかもしれません。宗教色のない形を選択することも希望しても構いません。「イギリス葬祭協会」0845-230-1343に連絡をとることで、あなたのお住いの地域で葬儀社を見つけることもできます。

埋葬または火葬による儀式

あなたの信仰を代表者や葬儀社は埋葬にするか火葬にするかについて決めるの力になってくれるでしょう。埋葬または火葬の土地の所有に関する権利や、プレート、墓石といったどんな形のメモリアルが認められるのか、またコストについても相談することができます。家族、友人たち、葬儀を手伝ってくれる人たちと一緒に、歌や賛美歌、音楽、文学作品や詩などの朗読をどうするかについても相談することができます。こうした決めなければいけないことには戸惑うかもしれませんが、自分自身に納得のいく選択をできるように、しっかりと時間をとってください。

お遺灰について

火葬を選んだ場合、すべての場合ではありませんが、火葬後に、火葬場からお遺灰をもらうことが可能な場合があります。

もし必要なら、他の火葬場が可能かどうかも含めて詳細を尋ねることや、前もって相談することをおすすめします。

お遺灰について下記のようなことが選べます

- ・ 火葬場の追悼ガーデンに安置する
- ・ 他の火葬場や、土地の所有者の許可のもとお気に入りの場所に安置する
- ・ 地元の教会の墓地、一般の墓地、または他に意味のある場所に埋める
- ・ あなたの選択で特別な場所にまく
- ・ 火葬と同じ日にお遺灰の引き渡しを望むのであれば、午前に火葬が行われた場合は可能なことがある。おうちにお遺灰をとっておく選択をする家族もいる。重ねてお伝えしますが、これはとても難しい選択なので、決めるのに十分な時間をとってください。

遺された子どもたち

遺された兄弟、姉妹にとって、彼らがどんなに幼くても、葬儀の場を共にし、さよならを言えるようにして、葬儀に関わることは助けになるかもしれません。

葬儀の際し、子どもたちのケアをあなたの家族の一員や友人にお願いすることもありますが、通常、子どもたちに何が起きているのか、わかりやすく、率直な説明を行うことがなによりです。

また学校にも葬儀と、兄弟姉妹の赤ちゃんが亡くなったことについて知らせることは大切です。そうすることで、学校も彼らを支え、心理的に、行動的に変化があるかどうか確認することができます。

追悼

多くの礼拝の場や、一部の病院で、あなたが望めば、赤ちゃんの名前を刻むことができます。"Book of Remembrance" (追悼ブック)があります。

墓石やメモリアル・プレートを希望しているのであれば、葬儀社にアドバイスを求め、見直しをとりとってみましょう。

墓地で認められている墓石の種類に関しては規制があります。

木を植えたり、あなたの赤ちゃんを永続的に追悼できる何らかの形を望んだりするかもしれませんが、引っ越しをする時に、持っていけるように、大きな鉢に植えることを考えてもよいでしょう。

あなたと家族が、あかちゃんの生きた記念を残すのに役立つ物を入れておける、オリジナルの宝飾箱や、思い出帳などを求めるのもよいでしょう。

他にもお子さんがある場合、家族全員の写真を取り出して、額に入れることで、毎日目にすることのできる特別なものとなるかもしれません。

また、ラバピラストのウェブサイトにあなたの赤ちゃんの追悼を載せたいかもしれませんが、詩や、写真、ほんのわずかな言葉でもあなたの赤ちゃんについて残せます。それは他の親御さんや、ウェブサイトに訪れた人たちも目にすることが出来ます。

死因審問

死因審問というのは誰が、いつ、どこで亡くなったのか、死の原因を確定させるために行う調査のことです。

死因審問は医療的な調査であり、罪や責任を追求するために行ったり、死に関係した人の行動について言及したりするものではありません。

ほとんどの幼児の死亡は死因審問が行われます。

解剖を經ても医学的、または他に説明が見つからない場合は、コナーが乳幼児突然死症候群 (SIDS) または、SUDI (乳幼児の予期せぬ突然の死) として認めるでしょう。多くの親御さんから、死因審問によって赤ちゃんが亡くなった「適切な理由」が説明されればと望んでいても、そうはいかないことも多く、そうした結果にがっかりしていると聞いています。

コロナーが死因審問を実施することを決めたら、日にちと時間、場所が伝えられます。

しばしば死因審問は時間がかかることがあるため、コロナーは死因審問が完了する前に埋葬や火葬の許可を出すかもしれません。

死因審問は公開されているので、あなたを支えてもらうのに友人や家族についてきてもらうのもよいでしょう。

ときにはメディアが死因審問に現れることもあり、ショックを受けるかもしれません。あなたにメディアに話す必要はありません。目撃者として呼ばれない限り、参加する必要はありません。

死因審問では質問もできます。行く前に質問を書き留めておくともよいでしょう。

警察官や小児科医、病理学者や保健師が出席することもあります。

コロナーズ・コート支援サービス（CCSS）と話すことで役立つことがあるかもしれません

CCSSは登録チャリティで、トレーニングを積んだボランティアが死因審問に参加する遺族や証人の心理面や現実的なサポートを提供してくれます。

CCSSは手続きが始まる前に、あなたを裁判所へ連れていき、死因審問がどのように実施されるかについて説明をすることができます。サービスのあるコロナー裁判所がどれかは下記サイトを尋ねて下さい。

www.coronerscourtsupportservice.org.uk

または電話をこちらまで。0207 802 4763.

子どもの死亡事例検証

今ではすべての子どもの死は有識者によるパネルレビューを行うようになっている。将来の死を防ぐことと、サポートを向上させるためにすべての子どもの死について調べます。どんなプロセスかについては、専門家によってあなたに説明がなされるべきです。ただ、もし疑問があればいつでもお電話ください。

ヘルプライン：0808 802 6868

月曜～金曜 午前10時～午後5時

土曜 & 日曜 午後6時～午後10時

経済的な準備

こうした困難な時期でも、あいにく、取り掛からなければいけない経済的な問題があります。葬儀のあとに時間がとれるようであれば、それから集中しておこなうのもよいと思います。もしかしたら友人や家族の誰かに助けを求めてもよいかもしれません。

ここに知っておいたほうがよいことをいくつか挙げておきます。

• あなたのおさんの死について児童手当のオフィスに連絡をする必要があります。

08453 021 444まで、児童手当ヘルプラインに電話をすることもできます。

児童手当でオフィスは英国歳入税関庁の他の部署に知らせてくれるので、英国歳入税関庁に一度連絡するだけで大丈夫です。お子さんが亡くなってから8週間は児童手当の権利があります。児童手当の申請前にお子さんが亡くなった場合でも、申請することができます。

• 被雇用者である場合、法定上の産休の権利はあり、その分の給与も支払われます。一部は支給されないかもしれませんが、あなたのおさんが生まれてから一年間は復帰する必要があるかもしれません。たとえば、お子さんが亡くなっていても、あなたの雇用者から別に出産給付をもらうことがあるかもしれません。

• あなたのおさん用に信託資金の口座を開設していたら、解約する必要があるでしょう。あなたのおさんの名義の保険証券も取り消す必要があります。あなたの地域の銀行や、保険会社に連絡をとってみてください。またこちらをご覧ください。

• 無料歯科や、処方箋といった、あなたがまだなお権利のある様々な給付については保健師さんとお話してみてください。

その他考慮すべきこと

赤ちゃんが亡くなったとき、授乳していたのであれば、保健師またはかかりつけ医に母乳をどうするか相談してみてください。

スーパーマーケット赤ちゃんクラブや、オンラインクラブなど、あなたがなんらかの赤ちゃんグループに参加していたのであれば、もう参加を希望していないことを伝得る必要があるでしょう。

グリーフの中で

私達は、愛する誰かが亡くなったとき、圧倒されるような喪失とかなしみの感情を経験します、それを私たちはグリーフと呼んでいます。子どもが亡くなったとき、それは特に衝撃が大ききことであり、また、人が経験しうる限り最も痛みの大きな経験であるともよく言われます。

その喪失が突然であるということから、衝撃による計り知れない影響とトラウマを経験するかもしれません。そのような要素のすべては完璧に圧倒されるような気持ちになり得ますし、孤立感や喪失感もまた感じるでしょう。あなたの思考や感情がどんなものであれ、グリーフは深い意味で個人的な経験であり、設定された時間やプロセスはありません。

乱気流のような時になり得るでしょう、しかしながら静寂の期間もあるでしょう。薄れていくように見えた激しい感情が舞い持ってくることもあり得ます。そこには因感がともない、決断をすることや、ちよつとした時間でも集中することが難しくなったりもします。たとえ眠れていたとしても、それでも疲労感を感じるかもしれません。グリーフの中にある人たちはおかしくなってしまふのではないかという恐怖感をもつこともあるでしょう。多くの親たちが、彼ら彼女らのお子さんのことはいつも頭にあって、腕の痛みを経験したり、お子さんの泣き声が聞こえたりすると言います。中には日々子育てでしていたことを続ける必要があると強く思う人もいます。

親御さんは頻繁に、彼ら彼女らがしたことまたはしなかつたことの全てを何度も思い返し、それがその死を引き起こしたのではないかと心配になったりします。時には自分自身を責めたり、お互いを責めたりすることもありますし、医者や、保健師や、最近子どもに会った人の誰にでも怒りを感じたりします。そのような罪悪感や他責感の感情は当たり前のもので、実質的に普遍的なものであって、時間と共に薄れていくものです。

怒り、ほほいつでも体験するものは、多くの親が助けになると思っただ様な方法で表に表現することができます。例えば、泣くこと、屋外のオープンな場所で叫ぶこと、ウォーキング、ランニング、ジョギングといった運動をすることです。宗教上の信念に疑問を持つこともあるかもしれませんが、なんらかのさらなる悲劇が起こるのを恐れることもあるかもしれません。ふとした時に自死の念が浮かぶことがあるかもしれませんが、そんな時は、The Lullaby Trustへ連絡したいと思えば、あなたがどんな気持ちか全て話していただければ、あなたの地域の医療従事者またはその他の信頼できるサポーターたちと繋がりをもち続けることができます。

ヘルプライン： 0808 802 6868
月曜～金曜 午前10時～午後5時
土曜&日曜 午後6時～午後10時

もしあなたが自分自身を傷つけてしまいそうだと感じるような危機にあるようでしたら、the Samaritans 08457 90 90 90に電話をすることを考えてみてください。

共通する感情

自身のお子さんを亡くす経験をした親のほとんどがそれまで経験した痛みの中で一番激しいものだったと表現します。果たしてその痛みを克服し、生き抜いて、そして人生に意味があるとまた感じることができるのだろうか、想像を巡らせるかもしれません。

お子さんが亡くなってからの初めの数週間は、霧の中で動いているように感じるかもしれません。一部には、葬儀の体験を、傍観者のような、もしくは感情的にはそこに参加していないような感じがたと表現する親もいます。そのような反応は、子どもの死の後のごく初めの時期を乗り切れるように手助けをする自然な方法なのです。

あるお母さんはどのくらいの孤立感を感じたかをこう表現しました。

「葬儀の後、みんな家に帰ると、ある意味正常の状態に戻らなければならぬ。でもたまたまの夜を、ただ自分が辛いからって繰り返して人に迷惑をかけちゃいけないって感じたりしながら、孤独なグリーフの中で過ごすことがあるの。」

The Lullaby Trustに手紙をくれたお父さんは息子の葬儀の後の気持ちをこう表現しました。

「葬儀の後、私の一部分は前へ進むなんてできないと感じていました。残りの自分は、正常な状態を探し求めていました。痛みを防ぎ止めるために日常のルーティンや何も考えずにやるようなことをやりながら、何が起ったのかを考えないよう避けていました。

1週間後に仕事に復帰しましたが、とにかく集中することができませんでした。一点を見ることができなかったのです。」

誕生日、休日、そして命日が激しい痛みと苦しみと苦しみ時期をもたらすきっかけになることがあります。それらはすべて正常な反応です。あなたとあなたのパートナーは違った形でグリーフを体験するでしょう、そして気持ちを共有するときに難しさがあるかもしれません。カッブルの一部であるのにも関わらず孤立感を感じたりするかもしれません。片方の人がお子さんについてなるべく多く話したいと思ってももう片方の人はそうではなく、お子さんの名前が口にされるのすら聞きたくないと思っていることがあるかもしれません。

あるお母さんがThe Lullaby Trustに語ってくれました。

「クリスは話すことをしなげなかつた、それが彼なりの対処の仕方だったの、それでも私はジャックのことを話したかつた、人々の口から彼の名前が語られ続けられるように。夜には目が覚めたまま横になっていると、彼はそこで、すべての不安や心配を忘れて眠っている。ジャックを失ったことは私たちの関係にとっても大きな歪みをもたらしたけれど、最後には私たちが完全に繋ぎ合わせるようになったの、今では、私達を引き離すには原子爆弾が必要なくらいよ」

あるお父さんは言いました。

「私達はそれぞれ違った方法でなんとかしようとしていたんだ。妻はグリーフの中にあって、自分はそうではなかつた。自分自身が自分の気持ちとの折り合いをつけていこうと試みている最中でありながら妻と子供たちを支えるという重責によって、私はいっぱいいっぱいになり始めてしまったんだ」

友人や親戚が両親のそれぞれに対して違った態度を示すことがよくあります。父親は人から「奥さんはどんなご様子ですか？」と聞かれることが多く、人々は「あなたはどんな様子ですか？」と尋ねることを忘れてしまいがちです。

The Lullaby Trustに語ってくれた別のお父さんによれば。

「私の妻は愛する人を亡くした人、として扱われていた。私は私が責任を持った人を亡くした人、として扱われたいんだ。私は“僕だ”って彼を愛していたんだよ！わかるだろう！」と叫びたかつた。

父親は過去を振り返らないようにさせること、そして未来のほうを向かせようとするのが自分の役割だと感じることがあるかもしれません。男性は助けの手を拒絶することがよくあります、もしくはそれが助けになることであってもサポートを求めずにいることがあるかもしれません。

親同士の関係性が更に身体接触に影響することもあります、片方の人には接触が癒しや慰めに必要だと感じていても、もう片方の人はそれを求めていない場合です。性交をすることについてや、もう一人子どもを持つことにに対して違った気持ちを持っているかもしれません。

それぞれの反応の原因を誤解する可能性があります（時にはパートナーの片方が、もう片方の人のグリーフの表現では自分たちの子どもへの愛は自分が思うほど強くなかったということになってしまっただけ、と感じます）。ですから、あなたのニーズと気持ちについて、心を開き、正直に伝え、お互いの反応を受け止めることが有効です。

時間が経てば、お互いの異なる方法を尊重し合えるカップルは、より気楽にして、話し合い、共有し合い、支え合おうとすることができるようになります。

もしあなたが一人だったら

親御さんにとって赤ちゃんの突然の言うのはとりわけ難しいものになるかもしれません。あるお母さんから私達が聞いたのは

「愛する赤ちゃんが亡くなったことを共有する相手がない時にグリーフがもたらす孤独感というのは表現し難いものがあります。あなたが周りの人たちを遮断し、あなた自身が暗闇の世界へと駆り立てられるように思われるかもしれません。ただ求めているのは、眠れない夜を慰めてくれる相手、抱きしめてくれる相手、涙をぬぐってくれたり、思い出を共有してくれたりする相手なのです」

もしあなたが一人だったら、夫婦が受け取っているような共感を得られないように感じるかもしれません。子供を1人で育てるのは大変なことなので、あなたの赤ちゃんの死は、不幸に見えて実は感謝することだと言う人もいます。

あるお母さんがこう言っていました。

私の両親は生活の中で赤ちゃんの存在を大きな問題だと見ていました。彼が死んだとき、両親は「結果としてはこれで一番良かったんだ」と言いました。彼らはこれが解決策だったんだと感じていました。

多くの両親は彼らの両親を必要に応じて頼ることができません。しかし、支えてくれる家族がないこともあります。

ララ・パイ・トラストにはピアレンダープログラムがあり、あなたの助けとなるかもしれません。それによってあなたが抱えている考えや思いについて語り合うことのできる、他のご遺族（親御さん）たちとつながることができません。ピアレンダーに直接話をするのに、ララ・パイ・トラストまでお電話ください。

ヘルプライン: 0808 802 6868 月～金 10時～17時 土 18時～22時

この電話相談はあなたが赤ちゃんを亡くした直後に役立ちますが、もし何ヶ月ももしくは何年も後に役立ちたいことがあるかもしれません。もし話す気になれないのであれば、日記をつけたり手紙を書いたりすることも助けになります。あるお母さんはこう言っていました。

「マイケルにいつも手紙を書いていた。もう今では手紙を書いていないけれどその書いた手紙は今でも持っています。時々読み直すのです」

たとえあなたが一人であるわけでもなく、亡くなったお子さんに手紙を書いたりすることは支えになるかもしれません。

もし双子の一人が亡くなったら

もしあなたのお子さんが双子だったら亡くなったお母さんのことを適切に思い嘆くことはできないうちかもしれません。日々のルーティンの断続的なケアやあなたの愛情を必要とする生き残った赤ちゃんがいるからです。そのことはあなたが自分自身の感情を置き去りにすることにも繋がるかもしれません。生きている赤ちゃんを見ると、本当は二人だったのと同じことを思い返し、複雑な感情を抱くかもしれません。双子の両方の赤ちゃんが亡くなることは、めったにないことなのだけれども、お医者さんや病院はあなたの生き残った赤ちゃんが検査のために入院することを勧めてくるかもしれません。さらなるサポートや、安心を得られる、地域のCONIのスキームに参加することについて、助産師や保健師や小児科医と相談をしたいかもしれません。双子の片割れが亡くなった時誕生日のような記念日はとりわけ心が痛む時期になるかもしれません。生きている子供が成長するとともに、子供たちが双子のお兄さんやお姉さんがいたことを知っていることが大切です。あなたの思い出屋写真を共有することが助けになるかもしれません。

仕事に復帰する

あなたが雇用されているのなら仕事に復帰することはとても困難な時期となるでしょう。同僚たちの多くは、あなたと赤ちゃんの亡くなったことについてや、あなたが感じていることについて、何と言おうべきなのか、何を言わぬべきなのかということがわからないでいるでしょう。気にはかけているのだけれども共感を示すことが難しいと感じている人も多くいます。

ある親御さんはこう言っていました。

「仕事に復帰することは大変なことでした。突然涙が出てきて動揺するんじゃないかととても恐れています。他のみんなも私を恐れていました何と言った方がいいか何をしたらよいかはわからなかったからです。」

多くの親御さん、とりわけお母さん方は子どもが亡くなった時は働いていないことがあります。親御さんが食を離れたり産休や育休をとると決めていた場合は職場復帰する時に状況が変わったことを説明するのを難しく思うかもしれません。仕事復帰する前に、何が起きたのが悪い主からあなたの同僚に伝えてくれるよう頼むのも役立つかもしれません。

赤ちゃんが亡くなった後の人生

親御さんたちが将来に対して抱いていた夢や希望というものはお子さんの死によって変わらざるを得ません。

あるお父さんは言っていました。

「子供と一緒にできたことがあるのと同じぐらい、できなかったこともあるので私は息子を思っただけで寂しく感じています。」

「ここ最近で最も衝撃的だったことは、根本的に、パトリックの子が私たちを変えたこと、また変え続けているということです。彼の人生はたった5ヶ月でしたが、他に一体誰が私たちの人生にそのような深い印象を与えられることができるでしょうか」

人によってはある時点でそれを終わらせるべきだと言うかもしれませんが、それは子どもを亡くした親にとっても意味のない考えです。なので、あなたが前向きに歩んでいくことを他人にすすめてあげてください。

友人や親族たちからのサポートがあれば、またララバイ・トラストのピフレンダーやアドバイザーと相談することで、どんなふうに対処したり歩みを進めていくのかについて、あなたは決断ができるでしょう。あなたのグリーフを麻痺させるために、アルコールや薬またドラッグなどを乱用したくなったり、気分が落ち込んでいたりするときには、誰かと話し合うのも良い考えです。

そこまで深い死別経験はあなたの中の優先順位や、人生に対する見方を全く違ったものにすることもあります。

あるお母さんはこんな風に言っていました。

「グリーフが私にとって役立ったのは、私を賢くし、未来をより明るいものにしました。何がやってきたとしても、なんでも対処ができることがわかります。これ以上悪いことは起こりようがないということ。私は胸に息子をいつも抱いています。そんな天使が私の人生を共有してくれたいことを嬉しく思っています」