～流産・死産・新生児死などで大切な赤ちゃんを亡くした
先輩天使ママ・パパ＊の想いから作成された～

グリーフケアプラン ガイドBOOK

＊「天使ママ」「天使パパ」とは・・・

流産・死産・新生児死などを経験した母親、父親の呼称。
SNS等で、経験者同士がつながる言葉にもなっています。

福岡県福祉労働部子育て支援課
☎０９２-６４３-３３０７
✉ boshihoken@pref.fukuoka.lg.jp

突然の出来事。－「どうして私が…？」

この「グリーフケアプラン　ガイドBOOK」を読まれている方は、
皆さんそう感じたのではないでしょうか。



このガイドBOOKはそんな思いを実際に経験した、
たくさんの天使ママ・パパのお声を元に
～ひとりじゃないよ～　の想いを込めて作成しています。

－天使ママ・パパ　悲しみ直後のお声－

- 妊婦さんを見るのが辛い 、妬ましく感じてしまう
- 友人の妊娠報告が喜べない
- 友人に死産や流産の話をなんと伝えたらよいか分からない
- 兄弟姉妹児の保育園・幼稚園で、他の保護者に会うのが辛い

- 何もないのに涙がとまらない
- 泣いてばかりで何もする気が起きない
- 仕事復帰が辛い

・周りからの言葉に傷つく
・話してもわかってもらえないと
　感じて一人で抱え込んでしまう
・外に出るのが辛い

- 自分で自分の感情がコントロールできない
- 一日の中でもいい時と悪い時がある
- 周りが心配するから無理をして笑ってしまう

- 次の子を妊娠したいけどフラッシュバックする
- 夫婦での悲しみの表現に差を感じる
- 夫として「妻を支えなければと感じ」悲しみを表に出せない



このような感情は、人として誰もが感じ、通っていく過程です。
寄せては返す波のように、様々な感情が行ったり来たりしながら、
ゆっくり、少しずつ心が回復していきます。ご自身を責めすぎないように
どんな感情の自分も受け入れて、〇だと認めてあげることが大切です。

産着

準備している病院もありますが、自費にて自助グループなどから購入することもできます。 ※【産着サイズ：妊娠12週～　】詳細は、下記自助グループにお問い合わせください。

NIJIIRONOHANE.M



思い出の品物

赤ちゃんとの思い出を残す形として、
「手元に置ける小さな骨壺」、「遺骨などを納めて身に着けるペンダント」、
「赤ちゃんと同じ身長と体重で作られるメモリアルベア」などがあります。

ご自宅に「赤ちゃんのためのコーナー」を作られる方もいらっしゃいます。
「＃手元供養、＃ミニ骨壺、＃メモリアルベア」などで、検索されてみてください。

お別れまでの時間と準備

火葬は妊娠４か月（12週以降）から、亡くなった後24時間経過後から可能です。
しかし、「いつまでにしないといけない」という決まりはありません。
ご夫婦、ご家族でしっかりお話をされて、納得のいく形で送り出してあげることが大切です。

どんなに沢山準備をしたとしても、時が経ち振り返ると「あの時もっとこうしてあげればよかった」と思う方が多いです。
「赤ちゃんと大切な時間を過ごせた」、「その時の精一杯の選択をしてあげられた」と思えるよう、このガイドBookがお役に立てれば幸いです。

産後休業

妊娠4ヶ月（12週）以降の分娩であれば、流産・中絶も含み、産後８週間は、「労働基準法第65条」の産後休業の対象です。産休の手当ても申請が可能となっています。

※必要な情報は、下記QRコードから検索できます。
- ▶ 福岡県HP「流産・死産等を経験された方へ」
  「働く女性が流産・死産された場合」をご覧ください。

自助グループ

天使ママ・パパの力になりたいと、経験者自らや、産前産後サポーターの方がボランティアで活動しています。
同じ経験をした人と繋がることで、共に気持ちを分かち合える「心のより所」にもなっています。
また、SNS 上で「#天使ママ」などで検索すると、同じ経験をされた方と繋がることもできます。

※福岡県HPにて、行政の相談窓口や、自助グループを紹介しております。 詳しくはこちらをご覧ください。▶

相談窓口

〈福岡県内（政令市・中核市を除く）にお住まいの方〉

地域名	**不妊・不育と性の相談センター** （事務所名）	所在地	電話番号
筑紫野市・春日市 大野城市・太宰府市 那珂川市	筑紫保健福祉環境事務所 健康増進課 健康増進係	〒816-0943 大野城市白木原3-5-25 筑紫総合庁舎	070-1321-4090
古賀市・糟屋郡	粕屋保健福祉事務所 健康増進課 健康増進係	〒811-2318 糟屋郡粕屋町戸原東1-7-26	080-9415-9858
糸島市	糸島保健福祉事務所 健康増進課 健康増進係	〒819-1112 糸島市浦志2-3-1 糸島総合庁舎	080-4712-8411
中間市・宗像市 福津市・遠賀郡	宗像・遠賀保健福祉環境事務所 健康増進課 健康増進係	〒811-3436 宗像市東郷1-2-1 宗像総合庁舎	0940-37-4070
直方市・飯塚市 宮若市・嘉麻市 鞍手郡・嘉穂郡	嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所 健康増進課 健康増進係	〒820-0004 飯塚市新立岩8-1 飯塚総合庁舎	0948-29-0277
田川市・田川郡	田川保健福祉事務所 健康増進課 健康増進係	〒825-8577 田川市大字伊田3292-2 田川総合庁舎	070-3113-4895
小郡市・うきは市 朝倉市・朝倉郡 三井郡	北筑後保健福祉環境事務所 健康増進課 健康増進係	〒838-0068 朝倉市甘木2014-1 朝倉総合庁舎	0946-22-4211
大牟田市・柳川市 八女市・筑後市 大川市・みやま市 三潴郡・八女郡	南筑後保健福祉環境事務所 健康増進課 健康増進係	〒832-0825 柳川市三橋町今古賀8-1 柳川総合庁舎	070-1387-2900
行橋市・豊前市 京都郡・築上郡	京築保健福祉環境事務所 健康増進課 健康増進係	〒824-0005 行橋市中央1-2-1 行橋総合庁舎	070-1524-3403

※8：30から17：00まで相談対応可（平日のみ）

〈北九州市、福岡市及び久留米市にお住まいの方〉

北九州市	子ども家庭局子育て支援部 子育て支援課	〒803-8501 北九州市小倉北区城内1-1	093-582-2082
福岡市	福岡市プレコンセプションケアセンター	〒810-8620 福岡市中央区天神1-8-1 地下1F	080-3986-8872
久留米市	こども子育てサポートセンター	〒830-8520 久留米市城南町15-3	0942-30-9731