

流産と死産のグリーフについて

お空の天使パパ&ママの会 代表

聖路加国際大学看護学研究科客員研究員

ART岡本ウーマンズクリニック 生殖心理カウンセラー

石井 慶子

(公認心理師 社会福祉士 精神保健福祉士)

活動の背景と発表概要

背景

- 1997年1月 長男を7か月早産で亡くす体験
- 2002年～現在 自助グループ「お空の天使パパ&ママの会」
- 2004年～現在 サポートグループ「聖路加国際大学 天使の保護者ルカの会」スタッフ
- 2009年～現在 「聖路加国際大学天使の保護者ルカの会 グリーフカウンセリング」
において、周産期喪失専門のカウンセリングを担当

発表概要

これまでに出会った体験者たちから学ばせていただいた

日本の妊産婦とそのパートナーの流産・死産のグリーフ について紹介

彼らが受けているグリーフケアの変化と現代の困難を紹介

流産と死産のグリーフ(悲嘆)について

- グリーフ(悲嘆)の強さを、亡くなった週数(流産か死産か等)で区別することはできない
- 成人との死別の場合と同じようにグリーフを経験している
- 拳児の喜び(幸福感)の後の喪失である
(拳児希望の強い場合は特に大きな落差となる): **不育症・不妊治療体験者**
- 妊娠出産にかかわる「死別」のグリーフ
強い悲しみの他に、多様な感情(怒り・後悔・罪悪感・不安等)がある
影響: 長期にわたり、心理・認知・身体的反応も起こりうる
経過: 直後の強い悲嘆、その後の変化の過程に時間を要する(3か月から年単位)
- 「感情の波」を、体験し続けていく(右肩上がりの直線ではない気持ちの揺れ)
- カップルは、同じ児の死別当事者であるが、父親と母親では違うグリーフの様相がある
父親の場合: 身体体験の違い、父親(男性)の悲嘆表出の難しさ、
パートナー(妻)の強いグリーフに困惑するケース

流産と死産の心理社会的困難①

- 周囲とのギャップをつらく感じている
 - 知人や家族・親族は、数カ月すると、赤ちゃんの死を忘れがち
 - 「早く元気になって」「またできるよ」等励ましの言葉に傷つけられる
 - 妊娠出産期の友人知人との関わりで苦痛を感じている
 - 他者の妊娠・出産情報を受け取ることで、悲しみが深まる
- 話せる場を求めている
 - 体験したこと、赤ちゃんとの思い出を、
安全な場(=気兼ねなく話せる場・環境)で話したいという要望がある
- 他者からの傷つきへの不安があるため、以前のような交流を避ける傾向
 - =悲嘆の強い時期は、人と交流することが不安であり、消耗するため避けたい

「話したいけれどうまく話せない」 → 強い 孤独感 孤立感

流産と死産の心理社会的困難②

働く女性の流産・死産体験

12週以降の出産では、産後休暇(8週間)を取得できる

しかし、8週間の休暇では、心身の健康が取り戻せない事例が多い

初期流産では、有給・病気休暇使用だけで、十分に休めていないケースが見受けられる

来談者の声：産休明けの復帰の不安について

「仕事ができるだろうか?」「職場の人にどう話したらいいか?」

「赤ちゃんに接する職場に戻るのがつらい」

「人と接する職場が不安」「死別について話したくない」

「疲れやすいが元のように仕事ができるか?」「通勤に耐えられるだろうか?」

復帰後半年から1年後でも心身の不調が続く事例がある。

流産・死産体験者の葛藤（「**生みたいけれどこわい**」）

- 次の妊娠を願う気持ち

死別直後から心にある「**次の妊娠・出産へ期待（子供を得たい気持ち）**」

母親として当然の感情だが、表出しづらい（自己抑制している）

- 次の妊娠・出産への不安

「**また同じ事が起こるのではないか？**」

不妊治療や不育症では、それ以前から『期待と失望』を繰り返してきている

周囲から見えにくい喪失と悲嘆を体験してきた患者は、

深いダメージを受けている可能性がある

- 次の妊娠・出産へ無事に進んだとしても・・・

「**あっけなく命が亡くなる**」体験からくる不安は、その後の育児に影響しうる

来談者の声（2ヶ月過ぎたころの体験者の語り）

- 「今までに経験したことのない感情や気持ちが続いて、自分がおかしくなってしまうのではないかと不安になる」
- 「夫と悲しみが共有できない」「悲しいのは自分だけ？」
- 「社会から、取り残された気持ちになる」
- 「自分の気持ちを話せる相手がない」
- 「体験者だと、安心して話せる」
- 「この体験をよく理解している人と話したい」
- 「入院中は、病院でグリーフケアを受けたが、退院後は、ひとりで泣いている」
- 「上の子の出産時は、保健所から訪問があったのに、今回（38週死産）は、ケアを受けられない。」

まとめ：現状の観察

- 支援の時間的限界

産科医療：近年、死別直後に良いグリーフケアを受けられるケースは増えている

地域での支援：退院後（健診後）、継続した支援をうけられない

保健所による「（児を死別した）母親に対する心理的支援」は？（地域差）

→自分で探して自助グループやSNSやカウンセリングに繋がろうとしているが・・・

- 次の育児を望む女性たちの困難に関する相談場所の不足

死別体験を話す場 妊活の不安を語る場 妊娠後の心理相談の場 を求めている

→「**グリーフや周産期の死別体験をよく理解している人と話がしたい**」

: 死別グリーフの情報提供の場 の必要性

- 働く女性たちの困難は続く

職場復帰のハードル 復調への長い道のり（妊活 妊娠後と出産後 育児）

ご清聴ありがとうございました