

令和6年度 母子保健指導者養成研修

妊産婦のメンタルヘルスに関する研修

助産所における 流産・死産後の ご家族へのケア

産後ケアハウス杉原 hare

代表 杉原真理

登壇者について

杉原真理 助産師 兵庫県神戸市生まれ

- ・産後ケアハウス杉原hare 代表
- ・神戸市助産師会 会長

20代 伊藤ハム株式会社 秘書業務

30歳～兵庫県立病院にて勤務

37歳 流産を経験

38歳 不妊治療で第1子を授かり、出産

43歳 神戸市看護大学 大学院

「子宮内胎児死亡によるペリネイタル・ロスの
ケアに携わる助産師へのケア」

44歳 産後ケアハウス杉原hare 開業

産後ケアハウス杉原
hare

概要

2022年1月開業

- 産後ケア事業受入可能期間
産後1年未満まで
- 部屋数 3床（うち宿泊は2床）
- 定休日なし
- スタッフ 助産師4名、看護師2名
管理栄養士1名、
その他2名 計9名



お部屋の様子

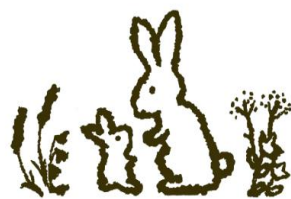


大切に
していること



- 心を込めた丁寧なケア
- 安心できる場所の提供
- ご家族皆をサポートする
- スタッフとの円滑な連携

大切に
していること



<天使ママの会>

- 毎月第3日曜日開催
- 10時から13時
昼食付 3000円

周産期の死

2023年 厚生労働省 人口動態統計

- 全出産 742,809件
- 出生数 727,277人
- 死産数 15,532胎
- 死産率 20.9（出産1000対）
- 流産率 全妊娠の15%前後
（公益社団法人日本産婦人科学会）

www.jsog.or.jp/citizen/5707/

周産期の死 の特殊性

- 誕生と死が同時に訪れる
- 赤ちゃんとの思い出が形に残っていない
- 非公認の死

社会の中で隠され、語られることが少ない

周囲の人々が『なかったこと』として闇に葬り去ろうとする

周囲の人々が母親を遠巻きにしたり、叱咤激励する



母親の感情表出が抑制
悲嘆の長期化・重篤化

竹内正人。(2004)。赤ちゃんの死を前にして一流産・死産・新生児死亡への関わり方とこころのケア。中央法規出版。

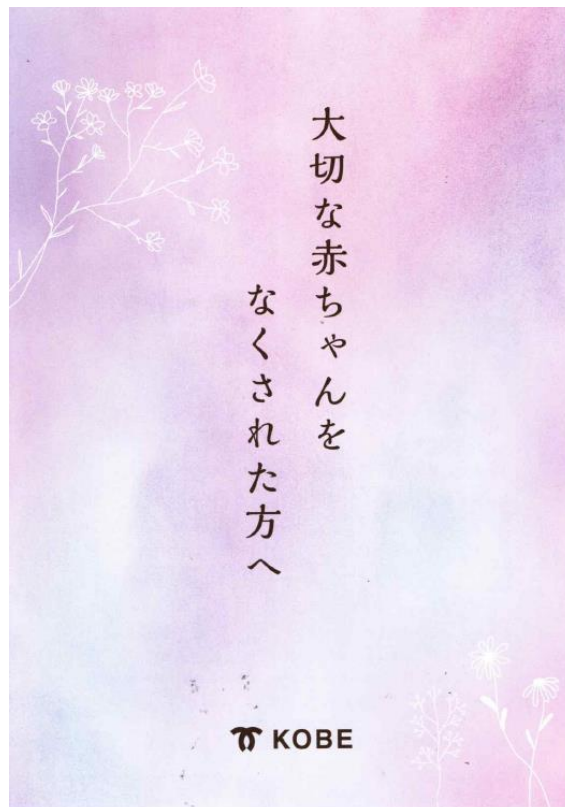
母親や ご家族の 想い

- 語る場があることの重要性
- 体験を語りたいと思っている
- 混乱状態を言語化することで
心を整理していく

Burnell, M. G. & Burnell, L. A. (1989/1994). 長谷川浩, 川野雅資(訳). 死別の悲しみの臨床. 医学書院.

山下恵子, 清沢京子, 増澤景子. (2015). グリーフワークとしての産着つくりの試み. 松本短期大学研究紀要, 69-72.

神戸市の制度



体験者同士の交流(ピアサポート)について

~~~~~

体験者(ピア)による自助グループ・サポートグループで、同じ体験をした方と交流し、気持ちを共有することが、大きな助けになったという方もおられます。グループの活動はさまざまで、お話会などの分かち合いの会を開催している団体もあれば、インターネットで情報発信しているグループもあります。自分に合うかどうかは、個人差があります。

詳細は、神戸市ホームページをご確認ください。

## 神戸市でご利用いただける制度

~~~~~

詳しくは、相談窓口(区役所・支所保健福祉課)にご相談ください。

産婦健康診査

問診・診察、体重・血圧測定、尿検査等を対象に、診査の助成をおこなっています。

産後ケア事業

助産師などの専門家が心身のケア、サポートを行います。
(宿泊・通所・訪問の3種類あります)

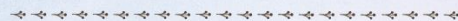
流産・死産で赤ちゃんを亡くされた方へ

神戸市ホームページにて、産後休暇や一時金等についても記載しています。



神戸市の 取り組み

大切な赤ちゃんをなくされた方へ



しばらくのあいだ、
心身ともにおつらい日々が続くかもしれません。
このリーフレットは、あなたがサポートを受けられる場所があることを
お知らせするために作成しました。

日々の暮らしの中で以下のようなつらさを感じることもあるかもしれません。
特に、出産予定日や妊娠中の想い出の日が近づいたときには、つらさを強く
感じるかもしれません。

- これまで通りの生活を送ることや、人と関わることに難しさを感じる
- これまで普通にできていたことが、上手くできない
- 記憶力や判断力や理解力が低下したと感じる
- 家族の間で、悲しみ方の違いを感じる
- さまざまな場面で、以前のような自信を持ってない
- この悲しみが、いつまで続くのだろうと思う
- 自分を責めてしまう気持ちがある

こうした反応は、「グリーフ（悲嘆）」といって、大切ななにかを失ったときに
生じる、自然な反応です。その感じ方は、人によって違います。
また、心の痛みが和らぐまでに必要な時間も、人それぞれです。
ご自身のお気持ちに耳を傾け、どのような感じ方であっても「それでいい」と
認めてあげてください。
今のつらい状態はずっと続くわけではありません。
必ず、少しずつ変化していきます。その変化もまた、認めてあげてください。

お子さまを亡くされたあとの悲しみの反応は自然なものです。サポートは必要です。
「つらいなあ」と感じたとき、また、体の不調があるとき、
無理してそのつらさをひとりで抱えこまなくていいのです。
誰かにそのことを話すことで、気持ちに変化が生まれるかもしれません。
あなたはひとりではありません。さまざまな相談窓口があります。
あなたのタイミングで、いつでもどうぞご活用ください。

行政の相談窓口

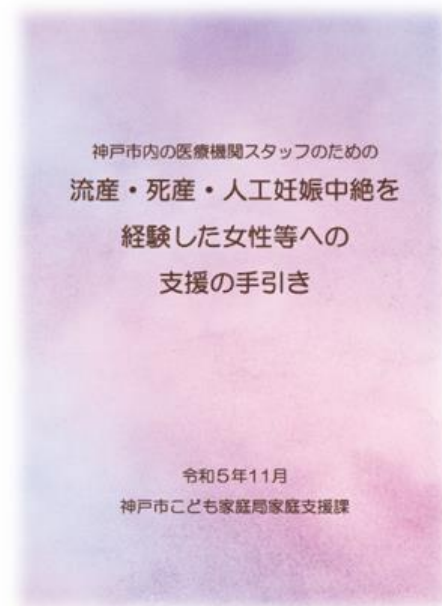
受付時間 | 平日8時45分～17時15分

お住いの区保健福祉課・支所保健福祉課のグリーフケアの研修を受けた保健師等がお話
を伺います。ご本人だけでなく、ご家族の方もご相談いただけます。
（ご相談の際は「グリーフケアについて」とお伝えください）

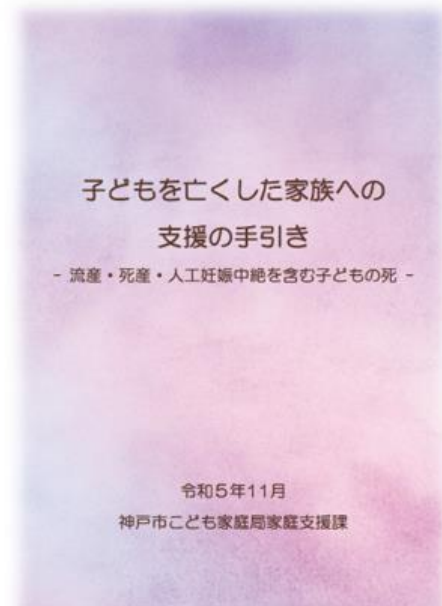
東灘区保健福祉課	☎ 078-841-4131(※)	住吉東町5丁目2-1 5F
灘区保健福祉課	☎ 078-843-7001(※)	桜口町4丁目2-1 3F
中央区保健福祉課	☎ 078-335-7511(※)	東町115 5F
兵庫区保健福祉課	☎ 078-511-2111(※)	荒田町1丁目21-1 5F
北区保健福祉課	☎ 078-593-1111(※)	鈴蘭台北町1丁目9番1号 6F
北神区役所保健福祉課	☎ 078-981-5377(※)	藤原台中町1丁目2-1 4F
長田区保健福祉課	☎ 078-579-2311(※)	北町3丁目4-3 5F
須磨区保健福祉課	☎ 078-731-4341(※)	大黒町4丁目1-1 2F
北須磨支所 保健福祉課	☎ 078-793-1313(※)	中落合2丁目2-5 名谷センタービル 5F
垂水区保健福祉課	☎ 078-708-5151(※)	日向1丁目5-1 2F
西区保健福祉課	☎ 078-940-9501(※)	桃台5-4-1 3F
精神保健福祉 センター	☎ 078-371-1900(※)	中央区橋通3丁目4-1 3F

神戸市の 取り組み

＜医療機関用＞



＜職員用＞



ご家族を
お迎えする時
に気を付けて
いること

- 助産所を貸切にする
 - 赤ちゃんをイメージするものは、
一切視界に入らないように環境
を整える
 - あたたかいリラックスできる空
間と食事
- 
- A close-up photograph of a white ceramic coffee cup filled with a light brown beverage, likely coffee or tea. The cup is placed on a light-colored wooden surface, possibly a table. The background is softly blurred, showing hints of a warm, indoor setting with wooden elements.



ご家族を
お迎えする時
に気を付けて
いること

- 自分ひとりでなんとかしようと思わない

→ 自助グループの紹介

- ピア同士の繋がりを大切にしていただく

→ ピアサポート

自助グループ

- 北海道 agomi (札幌)
- 関東 ANGEL 's HEART (神奈川) いのちのゆりかご (千葉)
- 北陸 天使のはね新潟 (新潟)
- 東海 アンズスマイル (静岡) 浜松天使ママ・パパの会 タイニースターズ (静岡)
天使ママのグリーフシェアサロン・日進 co*co*ni (愛知)
bobo no tette (岐阜) グリーフケアハウス YOTSUBA (三重)
- 関西 流産・死産経験者でつくるポコズママの会関西(大阪)
ちくちくの会 (大阪) 大阪ドゥーラの会 (大阪)
Sing for my Angel (大阪)
関西天使ママサロン神戸 エンジェライト (兵庫)
RainbowDrop 虹の雫 (兵庫) さぼてんのはな (滋賀)
- 中国・四国 子どもを亡くした親の会 天使の会 (広島)
高知てるてるぼうずの会 (高知) 慈照寺 (香川)
- 九州 にじいろのはね (福岡) Little Angle Gift (福岡) 花はすお話会
熊本グリーフピアサポートグループ みんなの和～空の子がくれた繋がり～ (熊本)
お空の小さな天使家族のサポート おまめのおうち (大分)
- 沖縄 Baby loss Okinawa (沖縄)

知っていますか？



ピンク&ブルーリボン

ホームページ <https://blfs-angle.jimdosite.com>



【追記】天塚ママのこれまでとこれからに寄り添う読者のためのゆりかご(オンライン・千原真) / 宮崎天塚ママの会(宮崎県) / まなびカフェ(神奈川県) / Baby Loss Okinawa(沖縄県) / bobo no tette(岐阜県) / なないろのおはな(岡山県) / 高知でてるてるぼうずの会(高知県) / さびてんのはな(福岡県) / おおのさな天塚ママのサポート / momoのおうち(大分県) / Rainbow Planets(静岡県) / プレジャーガーデン(とくさの会のおうち)(兵庫県) / 天塚ママのグループ・アクション・日産 co*com*in(愛知県) / 東方ママとグループ・アクション・月のおと(愛知県) / グループ・アクション・ネットワークくまぐま!とはは(群馬県)

上記の格替団地以外にも、自動グループや相替窓口を設置する自治体が増えています。

心に痛みを 感じる言葉

- ・「わたしも親（祖父母やペット）を亡くしたからつらい気持ちはわかるよ」
- ・「思ったより元気そうでよかった」
- ・「大丈夫？」
- ・「赤ちゃんは長く生きられない運命だったんだよ」
- ・「あなただけでも生きていてくれてよかった」
- ・「次の子を産めばいいよ（来てくれるよ）」
- ・「上の子がいるからまだ良かったね」
- ・「あなただからこそ、神さまに選ばれて起こったことだと思う」
- ・「全てのことには意味があって必然だからね」
- ・「時間が経てば楽になるから」

エンジェライトホームページ

「周囲の方ができること」のページより抜粋

力を与えて くれる言葉

- ・「わたしも一緒に泣くよ」
- ・「涙は我慢しなくていいよ」
- ・「悲しい気持ちを抑えなくていいよ」
- ・「気持ちの整理はつけないでもいい」
- ・「（家族や親戚から）家族に甘えなさい」
- ・「周りが支えになるからね」
- ・「無理して笑わないでいいよ」
- ・「できることがあったら力になるからね」
- ・「今は前に進めなくても無理のないことだよ」
- ・「わたしも赤ちゃんのことを忘れないよ」
- ・「わたしの中にも赤ちゃんは生きているよ」
- ・「もしよかったら赤ちゃんのことを聴かせてもらってもいい？」

エンジェライトホームページ

「周囲の方ができること」のページより抜粋

してもらえたら 嬉しいこと

- ・ 悲しみをただ聴いてもらえること
- ・ そばにいてくれること
- ・ 赤ちゃんの名前を聞いてもらえること
- ・ 赤ちゃんの写真を見てもらえること
- ・ メモリアルベアなどの赤ちゃんと同じ身長体重のぬいぐるみや、赤ちゃんとして一緒にいる（持っている）ものに話しかけたりなど、赤ちゃんと同じように接してくれること
- ・ お誕生日（1周忌）に
「〇〇ちゃん（〇〇くん）お誕生日おめでとう」と
言ってもらえること

など

エンジェライトホームページ

「周囲の方ができること」のページより抜粋

課題に感じていること

- 公的にケアを受けられる制度は整えられたが、まだその認知は低い
- ケア提供施設が分娩取り扱い施設であるため、流産・死産を体験された方は敬遠してしまう
- 制度は整えられたが、肝心の受入れ側にしっかりとしたケアを出来るだけの経験が不足している
- 医療者側の心のケアも必要

今後の展望

神戸市が
ペリネイタル・ロスのケアを
事業化したことによるメリット

＜当事者支援が「点」から「線」へ＞

- ・ 当事者自らがボランティアで行っている
お話会やイベント
 - その個人が引っ越したり
事情が変わると
会の継続が難しくなる

継続性が確保された

今後の展望

<自治体が事業化する意義>

- 継続性
- 信頼度の向上
- 保健師・助産師・心理職など専門職の経験の蓄積と受け継ぎ
 - 継続性に繋がる
 - 人材育成・医療者のケアの場
- 多角的な支援の実現
 - 切れ目のない支援に繋がる

ご清聴
ありがとうございました

