

大事な人を亡くしたご家族へ



リコーテル学院大学



人間成長とカウンセリング研究所

Personal Growth and Counseling Center (PGC)

はじめに

大事な人を亡くした後に、心にぽっかりと「アナ」があいたような気持ちになることがあります。そのアナから風が吹き込み、アナを塞ごうと思うと、息苦しくなることもあるでしょう。

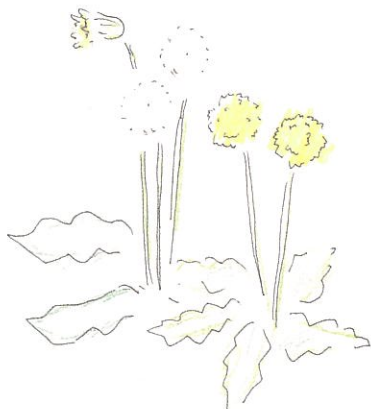
無理にアナを塞ごうとしていませんか。心にぽっかりとアナがあいたままの自分をだいじに思ってみませんか。大事な人を亡くした後の感情の動きに決まりはありません。

あなたの本当の思いを理解できる人は、少ないかもしれません。ただ、大きな変化の中でも「一人ぼっちではない」と気づいて、新しい一歩になることを願います。そのとき、そのときを、精一杯に歩んでいるあなたと家族にとって、この一冊が少しでもお役に立てれば幸いです。

※この冊子には、PGC主催の集まりに参加した子どもや大人の声を一部変更して、掲載しております。

神様、ママは死にました。
神様といっしょのはずです。
でも、ママとお話したい。
がんばったのに話せません。
ぜんぜん、答えてくれません。
お話するよう伝えてください。

(映画「ボネット」より)



—— 大事な人を亡くしたご家族へ ——

目 次

1	● はじめに
4	● 死別後の変化 保護者 子ども
6	● 死別後のとまどい 保護者 子ども
8	● 死別後の対応 保護者 子ども
10	● 死別後の対応 —具体例—
12	● 援助する方へ 保護者を援助する方へ 子どもを援助する方へ
14	● PGCの援助体制
15	● 発達段階における死の理解と表現
16	● 気づいてみよう
18	● 参考図書
19	● おわりに

1 死別後の変化

保護者

死別後に、気持ち、体調、人間関係など、様々な変化が起こります。こうした変化は、あなた一人だけではなく、誰でも直面しうるものです。

『こんな思いをしているのは私だけ？』

① 気持ちの変化

心が塞ぎこむ。手当たりしだい何かをしたくなる。

感情が高ぶる。人に言われることがすべて頭にくる。

無気力、抑うつ状態になる。

自分の感情の揺れが大きすぎて、コントロール出来ないことがあります。日によって、気持ちがコロコロと変わることもあります。周囲の同じ言動でも、嬉しいと思うときと、わずらわしいと思うときがあります。

② 体調の変化

不眠、頭痛、腹痛、食欲不振など。他にも、今までになかった身体症状が起こることがあります。

③ 人間関係の変化

人間関係に変化が起こることがあります。特に、親戚関係が更なるストレスになる場合もあります。他者とのコミュニケーションがとりにくくなる場合があります。

子ども

死別後の子どもの反応には大きく3タイプがあります。
SOSの信号かもしれません。

『頭の中にトゲトゲのボールが走り回っているんだ。』

① 不健康児タイプの反応（体調の変化）

頭痛、腹痛、身体の痛みを訴えます。食欲不振、不眠、夜尿などの症状が起こることもあります。不安や心配ごとが、身体の痛みや体調の変化として表れているのかもしれません。

② 心配無用児タイプの反応

一見、何事もなかったかのように元気で、フツウ。あるいは周囲を気遣う良い子。親にとっては、「この子は悲しみを乗り越えた」と受けとってしまうことがあります。それはぽっかりあいたアナを塞ごうとしている緊張状態なのかもしれません。

③ 問題児タイプの反応

不登校となったり、乱暴や口答えをしたりします。「誰かに気にしてほしい」、「自分では感情がコントロールできないくらい苦しい」という「声」なのかもしれません。



2 死別後のとまどい

保護者

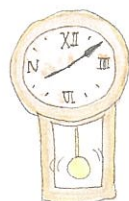
『周りは勝手なことをいいます。』

『誰も私たちのことを分かってくれないのです。』

① 周囲からの声に対して

周囲からの声やイメージに「温度差」を感じ、気になることはないでしょうか。

- 「あなたの気持ちがよくわかります」
- 「時間がたてば大丈夫になるわよ」
- 「あんまり苦しまないで亡くなつてよかったわね」
- 「あら、もうだいじょうぶなの」
- 「信仰があったのにねえ……」



『後悔ばかりしてしまうんです。』

② 自分の思いに対して

自分自身の後悔の声にとまどうこともあります。

- 「もう少し早くに気づいていれば……」
- 「もし、私が……していたら」
- 「これで、本当によかったのかしら」
- 「あの人がこんなに早く亡くなるなら、子どもにも、もっと……させてあげたのに」

周囲の声に対して、また自分の思いに対して、とまどいながらも、自分らしい（あなたの家族にしか出来ない）「時の重ね方」を見つけていきませんか。

子ども

親 「永遠の眠りについたのよ」

子 「起きてこないの？」

1 周囲の情報

周囲から与えられる情報が「あいまい」な時、子どもは不安な思いを抱えることがあります。

- 「永遠の眠りについた」(眠るのがこわい)
- 「死んだ人は星になった」(星が見えない時に心配になる)
- 「天国は良い所」(自分も行きたい)

2 こころのなかで

この子には、まだ「死」を理解出来ないと思うこともあるでしょう。子どもの発達段階によって、「その子なりの理解」をしています。「死」が「再生可能なもの」と感じて、「現実」と「想像」の区別がつきにくいことがあります(15ページ参照)。そうしたとき、子どもは不安に駆られることがあります。

- 「遺された親も死ぬんじゃないか」
- 「いつ、生き返るんだろう」
- 「自分もすぐに、死ぬんじゃないか」

自分にできる範囲で事実を伝え、子どもの不安に耳を傾けてみませんか。

3 死別後の対応

保護者

1 自分の力

自分のことと、子どものことで、押しつぶされそうになることもあるでしょう。それらを抱えて精一杯の自分を「OK」としませんか。その上で、いまだ出来そうなことを少しずつ見つけていきましょう。ある人は苦しい時に以下のことを心がけるように勧めています。

- はやまらない（大小の決断の際に）
- 否定しない（自分の存在を）
- 閉じこもらない（自分の内側に）
- 逃げない（自分から）
- 操られない（周囲の声に）
- いじめない（自分を大事に）
- ごまかさない（自分の気持ちを）

今までの人生で、いくつもの変化によって蓄積された「体験力」があなたの中にあるのではないでしょう。

2 周りの力

必要であれば、あなたに合う、周囲の力を探してみませんか（14ページ参照）。

子ども

「亡くなった人や死別体験」について、子どもと「一緒に」考えること、話すことが大切です。周囲の大人が「今は話さなくてもいい」と感じて、子どもは不安な気持ちで大人の声を待っていることがあります。子どもの力は無限です。死を理解する力、感情を受け入れ、表現する力があります。どう話してよいか分からない場合は、「絵本」など（16～18ページ参照）を使ってみてはいかがでしょうか。



- **まず、側にいる**

無理に話させる必要はありません。
子どもに気持ちを傾けることが大切です。

- **選択肢を与える**

親の気持ちを押しつけず、子どもの思いを尊重する事が大切です。

例)「私は写真を見るのがつらいから置かないけど、どうしたい？ 持ち歩く？」

- **「安心できる空間」をつくる**

自由に泣く事も笑う事もできる居場所をつくる事が大切です。

- **食べること、寝ることを大切にする**

4 死別後の対応 具体例

ポツカリあいたアナを塞ごうと、家族の一人一人が一生懸命になりすぎてしまうことがあります。けんかがふえたり、いい子に振舞ったり、とまどいを抱えたままにいるのも、その子なりに「アナを塞ごうとしている」のかもしれません。

息苦しい空気を感じるならば、自分も子どもも大事にしながら、子どもとのやりとりに「小さな変化」をつくりだしていきませんか。



会話例 1

言う事を聞かずに「乱暴になった」ように見える子どもに対して

子 (ボーっとして、宿題をしていない。)

親 「何やっているの？早く宿題やっちゃいなさい！」

子 「うるせえーなー」



子どもの様子は「SOS」かな、と思ったら



親 「宿題がたくさんあって、大変そうね」

子 「うん。机にむかって集中できないんだ…」

親 「そうだったんだ…気持ち落ち着かないのかなあ」

会 話 例 2

気が利き、何も心配しないでよい「いい子」
に対して

- 子（家事を手伝ってくれている）
- 親 「〇〇が亡くなってから、私が出来なくなった事を
手伝ってくれて、ありがとう。あなたもしんどい
ことがあるんじゃない？ いっしょにやろうか。」

会 話 例 3

「とまどい」を抱えている子どもに対して

- 子 「『永遠の眠りについた』って、おばさんが言ってた
のに、いつまでも起きないよ。」
- 親 「そう…、『永遠の眠り』と聞いて、いつか起きあがっ
てくるかなって…、そう思っていたんだ…」

（このように、子どもの「とまどい」を受けとめながら、
子どもの理解度に合わせて言葉を選び、そのつど、説明
していくことが大切でしょう。）

子どもの「アナを塞ごうとしている様子」に気づくこと
によって、死別にまつわる気持ちを表しあえる「安心で
きる空間」をつくっていただけるのだと思います。

5 援助する方へ

保護者を援助する方へ

援助をする際、あなたの価値観と合わない表現をする保護者に
 出会うかもしれません。その保護者にとっては、それが「現状で
 の精一杯の表現」なのです。相手（保護者）を変えようとしたり、
 自分を相手にムリに合わせようとしなくていいことが大切です。ただ側
 にいることが、よりよい関係を築く一歩ではないでしょうか。

《かえない》精神で保護者に接するために

かくさない

▶ 相手を理解できたフリをせずに正直に接する。

えらぶらない

▶ アドバイスや指示をしない。興味本位の質問をしない。

なぐさめない

▶ わかったつもりで発する言葉は相手を傷つけることがあります。

いっしょにいる

▶ ありのまま、側にいる。相手の言葉の背景を多様な視点
 から理解するように努める。

援助者としてのあなたを守るために

まず、自分の喪失体験に気づくことが大切です。あなた
 がありのまま、側にいることで、相手もあなたも「安心
 できる存在」として関わり合うことができます。

その信頼関係により、安全で無理のない、気持ちを表す
 ための援助をしていけるでしょう。

子どもを援助する方へ

子どもの感じ方はそれぞれです。喪失による多くの変化にとまどい、様々な表現をすることがあります。「いかり」「後悔」「無力感」などのモヤモヤとした思いを抱いている子どもに、これ以上の「とまどい」を与えないように寄り添いましょう。

① 子どもの周辺の変化を知る

転校、引越、離別等、死別以外の喪失があるかもしれません。

② 一緒に遊ぶ

子どもにとって遊びは「ことば」でもあります。遊びを通して、「気持ちを表す」機会を持つことは大切です。

子どもは、遊びの中で、自分の周囲で起きたこと（過去）、起きていること（現在）、起きるかもしれないこと（未来）を、自分なりの考え方によって理解し、表現します。ときには、「想像の世界で起きたこと」と「現実起きたこと」の区別がつけられず、不安な世界にとどまってしまうこともあります。時間、空間、人間関係、すべてにおいての「安全と安心」に心がけましょう。

③ 子どものペースで

死別を理解するスピード、感情を表すタイミングはそれぞれです。自分の興味本位で子どもを誘導しないように気を配りましょう。

④ わかりやすく伝える

大人の与える情報があいまいなとき、子どもは不安な気持ちを抱くことがあります。わからないことはごまかさずに「わからない」と伝え、場合によっては答えを見つける努力を共にすることが大切です。

6 PGCの援助体制

人間成長とカウンセリング研究所（PGC）は、1982年開設以来、カウンセリングの教育プログラムと相談面接を続けています。1996年以降、死別を体験した子どもと大人へのサポートも行っています。

日本では従来、親戚や地域社会が、遺された人をサポートする役割を果たしてきました。しかし、現代社会では、家族システム、社会構造が大きく変化しつつあり、悲しみを「悲しみ」として表しにくい状況となっています。

このようにサポートグループの必要性が高まっている中、PGCでは、喪失体験者の心理的、精神的、身体的影響に配慮し、安心して「あらゆる感情」を表現できるようにと活動を続けています。



PGCの活動の特色

グリーフ・トレーニングを受けたカウンセラーによる多面的・継続的なグリーフ・サポートと相談面接の提供

【グループ・サポート】

— 特別なトレーニングを受けたファシリテーターによる —

- 大人向け「身近な人を亡くした思いを語り合う会」

＊死因等を考慮したグループ

毎週1回2時間ずつの集まりを6週間開催

- 子ども向け「だいじな人を亡くした子どもの集まり」

＊同時に保護者の会を開催

1回2時間半のグループを開催

【カウンセリング】

— それぞれの必要に応じて —

- 個別カウンセリング、家族への援助、子どもへのプレイ・セラピー

＊本会の活動については冊子の最後にある連絡先にお問い合わせください。

子どもの発達段階における死の理解と表現

年 齢	死 の 理 解	表 現 の 仕 方
0 ～ 2 歳	死別をそのまま理解しにくい が、親の不安定な気持ちを身体で 感じ取ることがある。	思いを言葉にはできず、不安 な思いを「眠らない」「食べ ない」「泣き止まない」といっ た形で表すことがある。
3 ～ 6 歳	死別について言葉にすることはあ っても、事実としてきちんと理 解はできにくい。「死んだ」とい うことが「一時的にいない」と理 解することもある。また、本や テレビで聞き知ったファンタジ ーと「死」をつなげ、現実と空 想の世界の区別がつけられない ことがある。	幼児期は物事に集中して取り 組む時間が短いため、何事も ない様子で過ごしていても、 急に何か（悪夢、類似した出 来事との遭遇）をきっかけとし て怖がったり、はしゃぎ始めたり することもある。また、「遊び」 のなかで気持ちを表現していく ことが多くなる。
7 ～ 10 歳	「死」について「生き返らない」と いう理解ができ始めるが、『も しかしたら、生き返るんじゃない か』、『もしかしたら、自分 も死ぬんじゃないか』と過剰 な不安を抱くことがある。	不安を抱くことで、頭痛や腹痛 をおこすことがある。また、『自 分が悪い子だったから、死んだ んじゃないか』と事実とは無 縁な罪悪感を感じることもある。
11 歳 以降	「死」を知識として理解できる が、感情が揺れ動き、不安定 になりやすい。	心と身体の成長がかみ合いに くい思春期の時期であり、『ど うでもなれ』という思いがおき やすい。感情の動きに波があり、 非行的な行動に見えることが ある。

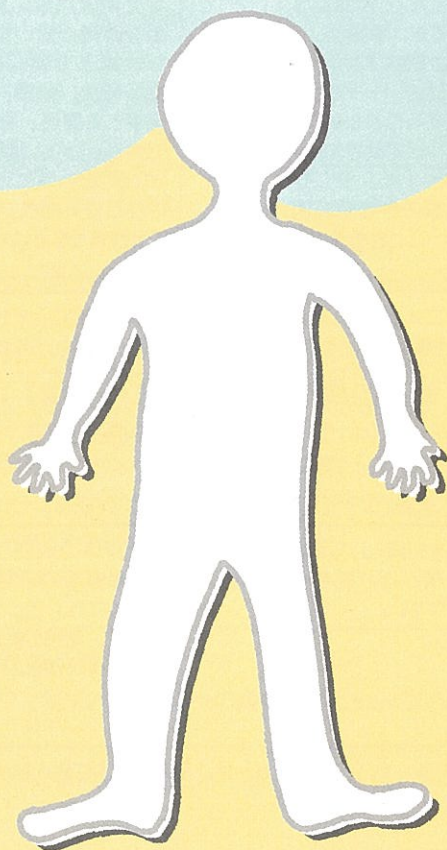
（注）上記の「死の理解」や「表現の仕方」は、子どもにより個人差があります。

気づいてみよう

「からだのどこかで、何か感じる？」

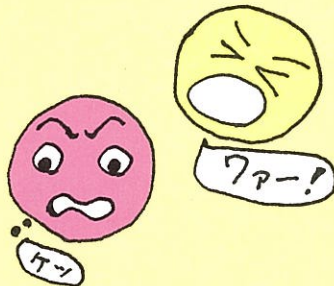
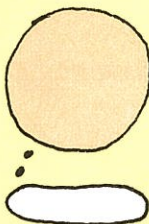
「色でいえば何色かなあ……」

(それはどうしてだろう……)



いまの気持ちはどれかなあ……

(いくつでもえらべるよ)



参考 図書

新井 満 _____

『千の風になって』（講談社、2003年）

末盛千枝子 _____

『パパには、ともだちがたくさんいた』（すえもリブックス、1995年）

西沢 杏子 _____

『さかさまの自転車』（国土社、1994年）

日野原重明 _____

『病に生きる』（日本聖書協会、1997年）

湯本香樹実 _____

『ポプラの秋』（新潮社、1997年）

ローリー・ブラウン／マーク・ブラウン _____

「『死』って、なに？ -かかんがえよう、命のたいせつさ-」（文溪堂、1998年）

菊田まりこ _____

『いつでも会える』（学習研究社、1998年）

みきちゃんがいなくなった。

ずっと一緒にいられると思った。どこにいるの？

いっしょに遊べなくなった。

いっしょにごはんも食べられなくなった。

でもね、そばにいるよ。いつでも会える。

目をつむるとね。

シーザン・バーレイ _____

『わすれられないおくりもの』（評論社、1998年）

アナグマは、ひとりひとりに、

別れた後でもたからものとなるようなものをのこしてくれたのです。



おわりに

言葉が足りない部分もあると思います。

もし、よろしければ、あなたの声を私たちに届けてください。

ご連絡をお待ちしております。



＜ハンドブック担当者＞

ジェームズ・サック

石井千賀子

左近リベカ

西浦加代子

野田 優子

矢内 愛子



矢内琴江（イラスト）

大事な人を亡くしたご家族へ

2005年2月 第1版

2005年5月 第1版2刷

編集 ルーテル学院大学附属

人間成長とカウンセリング研究所(PGC)グリーン研究会

発行 ルーテル学院大学附属人間成長とカウンセリング研究所

〒181-0015 東京都三鷹市大沢3-10-20

TEL/FAX 0422-31-7830

印刷 株式会社 文伸

※この冊子は、独立行政法人 福祉医療機構（子育て支援基金）の助成により作成したものを増刷したものです。

※無断での複写・複製はお断りします。

