



身近な人を亡くした子どもと  
その家族のつどい  
開催のしおり

## 身近な人を亡くした子どもとその家族のつどい

---

対 象：身近な人を亡くした子ども（6～18歳）とその家族（保護者）  
＊病気・事故・自死（自殺）など、亡くなられた原因は問いません。

会 場：聖路加国際病院小児医療総合センター外来  
（東京都中央区明石町9-1 地下鉄新富町・築地駅下車）

定 員：15名（小学生10名・中学生以上5名程度）とその家族（保護者）

日 時：毎月1回、11:45～15:00 日曜日または祝日に開いています。  
※詳細はお問い合わせください。

申 込：参加希望の方は、ファックス・郵送またはメールで保護者の氏名・  
住所・電話番号・メールアドレス・お子さまの性別と年齢を添えて  
お申込ください。折り返し事務局よりご連絡しますので、連絡の取  
りやすい電話番号をお知らせください。

参加費：無料

申込・問合せ：

NPO 法人グリーフサポートリンク〈全国自死遺族総合支援センター〉  
〒102-0072 東京都千代田区飯田橋4-6-9 STビル5階  
電話：03-3261-4350 / 080-5428-4350  
FAX：03-3261-4930  
Email：office@izoku-center.or.jp  
[http://www.izoku-center.or.jp/bereaved/wakachiai\\_children.html](http://www.izoku-center.or.jp/bereaved/wakachiai_children.html)

主 催：NPO 法人グリーフサポートリンク（全国自死遺族総合支援センター）

共 催：東京都（予定）

後 援：聖路加国際病院

## はじめに

私たち NPO 法人グリーフサポートリンクが、毎月 1 回、親やきょうだいを亡くした子どもたちとその保護者の方々をサポートする活動を始めてまる 5 年が経ちました。この間延べで 977 人のお子さんと保護者の方々をお迎えしてきました。

「毎月この日は、あそこに行く日なの」と手帳に書き込んでいるお子さん、保護者の都合がつかない時に「どうして子どもだけで行ってはダメなの??」と涙ぐまれるという小学生のお子さん、「高校を卒業したので、このグループも卒業します」と自ら卒業宣言をしたお子さん、「友達や部活で忙しいから、またそのうち来るね」と足が遠のいた子どもたち…。

お話の時間が終わるやいなや「外で遊ぼう!」と飛び出していく子どもたち、自分ではあまり話さないけれど、仲間の子どもの話にはじっと耳を傾ける子どもたち、いつも必ず同じおもちゃの所に行く子どもたち、黙々とパンチングをしたり投げてもよいぬいぐるみを壁にぶつける子どもたち…。

保護者のグループでは、日常生活では話す機会の得にくい死別後の様々な思い、故人のいない生活をどのように築いていくか、子どもに死についてどのように話したらよいか、そして子育ての悩みなど尽きぬ思いを話し合ってきました。

たくさんの出会いが続いています。

親やきょうだいなど身近な人を亡くした子どもたちは、外見からは元気そうに見えることが多く、子どもの悲嘆（グリーフ）は見逃されがちです。成長過程にある子どもたちは表現力も発達途上で、周囲の理解や支えが十分でないとなかなかその内面を表すことができません。死や死別について語ることは簡単なことではありませんが、自然な形で気持ちを表すこと、そしてそれがそのまま受け容れられることは、年齢を問わずとても大切なことだと私たちは考えています。

当センターは、2010 年から死別を体験した子どもたちの支援活動に長い経験を持つアメリカのダギー・センターから講師を招聘し、基礎的な研修を重ねてきました。その蓄積を基に、2013 年 1 月より毎月 1 回、親やきょうだいを亡くした子どもたちとその保護者のつどいを開いています。訓練を受けたボランティアスタッフのサポートのうちに、同じような体験をした仲間と交わり、わかち合うことによって、子どもとその家族が自己肯定感・自己コントロール感を育み、良好な家族関係を再構築し、成長のきっかけとなるように願っています。

この冊子は、私たちが毎月開催している「身近な人を亡くした子どもとその家族のつどい」の開催について、2015 年に作成したものをその後の実態に合わせて加筆・修正したものです。死別を経験した子どもたちやその家族に関わっている、またはこれから関わろうとお考えの方々の参考になれば幸いです。

2018 年 3 月

NPO 法人グリーフサポートリンク

<全国自死遺族総合支援センター>

代表 杉本 脩子

※当センターでは、当初は「大切な人を亡くした子どもとその家族のつどい」としていましたが、2018 年度から「身近な人を亡くした子どもとその家族のつどい」に名称を変更しました。遺された子どもや家族には、時に亡くなった人への否定的な感情が起きることもあり、「亡くなった人が今は」大切な人とは思えない」という声を聞くことがあります。様々な感情は自然に起きるもので、まずはそのままを受けとめ合うことが私たちの大事な基本姿勢の一つですので、名称変更となりました。

# 目次

## I 身近な人を亡くした子どもとその家族のつどいとは 1

- 1 身近な人を亡くすこと 1
- 2 遺された子どもたち 3
- 3 つどいを開催する意味 4

## II つどい開催の流れ 5

- 1 開催当日まで 5
- 2 開催当日 7

## III 子どもグループの実際 11

- 1 子どもグループの流れ 11
- 2 子どもグループのルール 12
- 3 子どもが過ごす空間 14

## IV 保護者グループの実際 17

- 1 大切にすること 17
- 2 グループの流れ 17

## V 子どもと家族に関わる時に大切にしていること 19

- 1 気づき 19
- 2 リフレクション 20
- 3 コミュニケーション 20

## VI ある家族の歩み 23

## VII スタッフの声 26

## VIII 運営について 28

- 1 スタッフ 28
- 2 事務局 29
- 3 開催場所 29
- 4 おもちゃの管理 30
- 5 広報活動・他機関との連携 30
- 6 運営資金 31

## I 身近な人を亡くした子どもとその家族のつどいは

### 1. 身近な人を亡くすこと

身近な人を亡くすことは、人生でもっとも悲しく、辛い出来事のひとつでしょう。残念ながら誰にとっても、愛する人との死別は避けられません。そして、いつ、どのような形で訪れるか予測がつかない出来事でもあります。

身近な人を亡くす悲しみ・苦しみの肩代わりは、誰にもできません。その悲しみを想像することもとても難しいことです。遺された人には、年齢や性別を問わず、大人にも子どもにもいろいろな感情が起き、わき起こる感情に圧倒され、疲れ果て、体調を崩してしまうこともあります。

死別などの大きな喪失体験によって引き起こされる内面の葛藤・苦悩は、グリーフ（Grief 日本語では悲嘆と訳されることが多い）と言われます。感情面だけでなく、思考面、身体面への影響も大きく、また人の生死にかかわることですので人知を超えた領域への問いかけもあります。グリーフの説明には様々な表現がありますが、私たちは以下のような 4 つの側面からとらえることが出来ると考えています。

◇怒り、罪悪感、安堵感、恐怖感、悲しみなどの感情

◇その人が亡くなったことを理解し、信じようとする思考プロセス

◇不眠、腹痛、頭痛、食欲不振などの身体的反応

◇人生の意味や、神の存在に対する霊的（宗教的）な疑問

（ダギー・センター、NPO 法人全国自死遺族総合支援センター訳：大切な人を亡くした生徒を支えるために、2012 年）

そして、死別によるグリーフについて、私たちは以下のように理解しています。

◇グリーフは身近なかけがえのない人であったからこそ、人間としての自然な反応である

◇グリーフに「正しい」も「間違い」もない（問題解決とは異なった次元）

◇グリーフの表れ方、強さ、期間は多様で、抱える課題・困難も様々である

◇それぞれのペースがある

◇死因・亡くなった時の状況・亡くなった人との関係・年齢・性格・生活環境・成育歴などさまざまな要素が関係する

◇他者のグリーフと比べようがない

身近な人との死別により、以下のような日々の生活への影響があることも見逃せません。遺された子どもたちも、このような大きな変化の中で生活しているのです。

◇生活基盤の変化（家計、住居、家事全般・育児・介護等の担い手の変化）

◇人間関係の変化（家族、親族、職場、学校、地域）

◇死後の諸手続き（死亡届、各種名義変更、健康保険などの各種資格喪失・申請届、生命保険・年金・相続・債務などの手続き）

生産性を上げることに重きをおく現代社会は、悲しみから目を背けがちです。早く元気になって前に進むことが求められ、涙を流すことをよしとしない傾向が強くなります。しかし、それぞれのペースで亡くなった人を偲び、死別の悲嘆に向き合うことが、故人のいない、その後の人生を歩む力が生まれるために大切であること、そのためには安心して感情を表現できる環境と適切な支援が欠かせないことを私たちはそれぞれの体験を経て、また多くの身近な人を亡くした方との関わりで学んできました。

## 2. 遺された子どもたち

子どもたちは、屈託なく元気そうに見えることが多いのですが、私たちは子どもたちからこんな言葉を聞いてきました。

- (亡くなったのは)自分のせいだ
- 棄てられたのだろうか…
- もう一人の親も死んでしまうのではないか…
- もしかすると、自分も同じような道をたどるのか…
- 「自殺って言ってはいけない」と言われた
- 「泣いたりしないで、しっかりしなければいけない」と親戚に言われた

米国ダギー・センターのドナ・シャーマン氏は、来日の度に死別を経験した子どもたちには以下のようなリスクが高まると警告されます。

- 鬱の危険性
- 不安感を強く持つ
- 将来に対して楽観的になれない
- 健康問題
- 学業の不振
- 自己評価の低下
- より強い被害者意識

そして、死別を経験した子どもを 15 年間追跡調査したアリゾナ州立大学の Dr.Irwin Sandler らの研究からも、子どもたちの健全な成長のためには「周囲から理解されていると感じられること」と、「子どもたちが自分の経験や思いを表現すること」の 2 点が重要であることが明らかになっています。

成長過程にある子どもたちは表現力も発達途上で、周囲の理解や支えが十分でないとその内面を表すことができません。子どもなりの自然な反応が表せること、ありのままの姿が周囲に受け容れられることは、自尊感情を育て安定した人格形成に欠かせないことを常に念頭に置いておかねばなりません。

## 3. つどいを開催する意味

私たちの日常生活においては、学校や、職場、地域でも、死や死別について語ることは容易くありません。「経験していない人はわからない」という思いを、多くの遺族は抱えており、社会の中での孤立感を感じることは少なくありません。誤った自死（自殺）に対する考え・偏見から、自死遺族の孤立感はより強くなることもあります。

死や死別は社会においてだけでなく家庭の中でも話題にしにくい側面があります。グリーフの表し方は、皆、異なりますが、家族の中で異なる反応を理解し合うことが難しい時があります。また、お互いを思いやるあまり、苦しい話題は避けてしまうこともあるでしょう。

そのような時に、同じような立場の人との交流によって得られる気づきは支えとなります。お互いを理解し合いやすく、自分だけではないと実感し、自然な気持ちでいられることが多いからです。当事者同士のグループの活動は、最近はいろいろな分野で活発に行われるようになり、ピア・サポートと呼ばれます。

私たちのこのつどいには、身近な人を亡くした子どもとその家族が集まります。スタッフは、自身の死別の経験の有無にかかわらず、参加する子どもたちとその家族の方々が、安心して、死や死別について、話したり（話さなかったり）、表現したり（しなかったり）できる場にしたいと考えています。

子どものグリーフ反応を大きく左右する要素として、（生存している）親が、「どのように死に向き合ってきたか、死別に向き合っているか」であると言われていています。孤立感を持たざるを得ない社会の中で、参加する家族が安心して過ごすことが出来る場でありたいと願っています

## Ⅱ つどい開催の流れ

### 1. 開催当日まで

#### 1) 参加申込受付

参加の申し込みはホームページまたはファックスで受付けています。参加申込があったら、なるべく早くに保護者に電話などを通して、開催の趣旨・目的や当日の進行の説明をし、以下について教えていただきます。

- 子どもと保護者の名前、住所、子どもの生年月日
- いつ、どなたを亡くされたか（無理のない範囲でよいことを伝えた上で、死別時とその後の様子）
- このつどいの趣旨を子どもなりに理解し、参加を希望しているかどうか
- その他、アレルギーの有無や保護者として気になっていることなど

継続参加の場合は、開催 5 日前までにメールまたは電話で受け付けをしています。なお、子どもたちは保護者と共に参加することが基本です。様子が知りたいと希望される場合には、保護者の事前見学を受付けています。

#### 2) 参加者とスタッフの人数調整

子どもの数プラス 2～3 人のスタッフがよいバランスのように感じています。しかし、子どもの体調など変わりやすいことも多く、直前まで人数の変動があるため、変動しても大丈夫なように調整をします。



#### 3) 必要物品の準備

参加者の人数や年齢などによって、必要な量の食事を準備します。昼食に用意するのは、サンドイッチ（カツサンドと玉子サンドが好評）、稲荷すしや太巻きすし（スタッフのなじみのお店の昔ながらの味が好評）、サラダ代わりのお漬物など簡単なもの、飲物はお茶やジュースにお水、大人はコーヒーなどです。終了後のおやつ時間も子どもたちには楽しみで、担当のスタッフが工夫して取り揃えています。

また、紙コップや紙皿、工作用の物品などの消耗品を補充します。救急セットや季節によっては虫よけスプレーなども準備します。

#### 4) 行事保険の加入

参加者、スタッフの数が概ね決定した時点で、つどいの開催中に生じたけが等に対応できる行事保険に加入しています。

#### 5) 心の準備と体調管理

スタッフには子どもの表情の変化などに敏感に気付くことができる集中力や、子どもたちと走り回る体力が必要です。そのために前日は早めに寝るなどそれぞれが準備をします。風邪や胃腸炎などの感染症が疑われる時には、その症状が軽度でも子どもたちへの感染の可能性を考え休みます。また、スタッフ自身が困難な問題を抱えている場合には、子どもや家族の話を落ち着いて聞くことができるまで休むことも大切です。

#### 6) 注意事項の共有

開催 2 日程前に参加予定者数、前回からの変更事項等の注意点をメールによりスタッフ間で共有します。その上でスタッフは当日の動き方、どのようにしたら安全を確保できるかを考え、当日のプレミーティングで共有します。

## 2. 開催当日

つどいは、30分程度のランチと2時間の子どもと保護者に分かれてのグループ、クールダウンをかねた30分のおやつ時間を合わせて約3時間行われます。スタッフはその前後にミーティングと準備・後片付けを行います。全体の流れは以下の通りです。

### 1) 設営 10:30～11:00

- 部屋の設営
- おもちゃや各スペースの準備  
同じものがあることによる安心感や「前に遊んだのと同じもので遊びたい!」という子どももいるので、基本的に毎回同じおもちゃを準備します。
- 飲食物などそろえる
- ルールなどを貼る
- おもちゃや会場に危険がないか確認

パンチングの部屋に固いものがないか、庭の状況を見て外で遊ぶことが可能かどうか、どこまでであれば安全に遊べるかを判断します。



### 2) プレミーティング 11:00～11:45

当日参加するスタッフ全員が集まり、つどいに向けての気持ちの切り替えと情報共有を行う時間です。

- 自己紹介（心身の状態等を確認し合う）
- 参加者の確認（人数、年齢、誰を亡くしたか、アレルギーの有無など）
- 子どもグループの進め方を確認
  - ▷お話の時間の進め方
  - ▷おもちゃや会場に関する注意点の確認
  - ▷スタッフの体調などにより、パンチングの部屋・屋外・工作コーナーなど配置を大まかに決める（子どもたちの動き方によって、流動的）

### 3) 受付 11:45～

到着した子どもと保護者から順に受付をして、名札を作成します。スタッフは参加者を出迎えます。

- 保護者には子どもの体調、変わったことがないかを確認
- 名札やコップには子どもたちが自由にシールを貼ったり絵を描いたりする
- スタッフは子どもの様子を見ながら、その場で一緒に過ごす
- 初参加者には、会場を案内しオリエンテーションをする



#### 4) ランチ 12:00 頃～

名札とコップの準備が出来た子どもと保護者から食べ始めます。子どもと保護者の様子を気を配りつつ、スタッフも食事をします。子どもたち、保護者そしてスタッフも皆で昼食をとることによって、空腹を満たすだけでなく、緊張をほぐし、つどいの時間を一緒に過ごすためのとても大切な時間です。

中学生以上の子どもには、何をしたいか、小学生グループとどこまで一緒に過ごしたいかを確認します。継続して参加している子どもの場合、年下の友達と一緒に遊びたいという中学生もいるためです。

#### 5) 全体のオープニング

全員が食事を終えたところに、開会のあいさつとスタッフの自己紹介（呼んでほしい名前とどのグループに参加するか）をします。スタッフに親近感を感じてもらえるように、今朝食べてきたものや最近あった出来事など一言話すこともあります。

#### 6) グループに分かれてそれぞれのプログラム 12:30 頃～ 14:30

子どもたちにはコップや上着など必要なもの以外は置いていくように伝え、隣のスペースに移動します。保護者グループはランチと同じ場所です。

#### 7) クールダウンの時間、解散 14:30～ 15:00

子どもと保護者は合流し、おやつを食べながら、日常の生活にもどるためのクールダウンの時間を持ちます。※その間、一部のスタッフは、おもちゃなどの片付けを行います。

15:00 を目安にその日に参加した子ども、家族、スタッフ全員で「ぎゅっ」をして終了し、スタッフは子どもと家族を見送ります。

「ぎゅっ」はつどいの終了時に行うアクティビティです。参加した全員が手をつないで輪になり、スタートの人から順に「ぎゅっ」と隣の人の手を握っていきます。「ぎゅっ」が最初の人に戻ってきたら終了です。短時間ですが全員の顔を見ることができ、その日のつどいが終了した区切りとして取り入れています。スタート役をやりたい子どもが多く、毎回じゃんけんをして決めています。子どもたちは、子どもグループ終了時と全体終了時の2回行います。

#### 8) ポストミーティング 15:00～ 17:00

参加者が帰った後に、その日のスタッフ全員が集まって話し合い、気持ちの共有をします。

##### ●全体のふりかえり

子どもグループ、中学生以上のグループ、保護者グループそれぞれのグループの流れを共有します。

##### ●気づいたことの共有、改善策の検討

会場や備品の問題点、関わりが難しかった場面などを取り上げて、改善に向けた検討をします。特に子どもたちが安全に過ごせる場となっているかを中心に丁寧に検討します。

##### ●気持ちの共有

スタッフ自身の感情が揺れていることもあります。その日の関わりで「もっとこうすればよかった」と悔やむこともあります。そういった気持ちを一人で持ち帰らないように、皆で共有します。

## Ⅲ 子どもグループの実際

### 1. 子どもグループの流れ

子どもが次の流れを予測しやすくし、できるだけ安心できるように、子どもグループは毎回ほぼ同じ流れで進行します。スタッフは子どもの行動を見守り、話を聴く姿勢を大切にします。

#### 1) オープニングサークル（12:30頃～）

ランチの場所から移動後、全員の顔が見えるように輪になって座ります。この場に集まっているのは、身近な人を亡くした子どもたちと、その子どもたちと一緒に過ごしたいと思っているスタッフであることを確認します。

ルール（詳細は後述）を説明した後、自己紹介をします。名前と年齢でまず一巡して、二巡目に誰を亡くしたか、そのことについてどんなことを思っているかを話します。スタッフも自己紹介に参加します。

#### 2) お話の時間（12:45頃～）

スタッフが「最近あった嬉しかったこと、嫌だったこと」「今日、ここに来るときどんな気持ちだった？」など、質問を投げかけることもあれば、子どもたちから話をすることもあります。

話したくない子どもは話さなくてよいので、他の子どもの話を聴いている子どももいます。小さな声で隣のスタッフにだけ話をする子どももいます。子どもたちが遊びたい様子になったら、一度お話の時間を終わりにしますが、その後も遊びながらお話しする子どももいます。

#### 3) 自由遊び（13:00頃～）

子どもたち自身が、その時にしたい遊び、一緒に遊びたいスタッフを選び、スタッフは子どもたちの希望を聞きながら一緒に時間を過ごします。

その後、外で遊ぶ場合は、定期的な水分補給や休憩をとるように促します。また、スタッフと子どもの人数バランスが悪い場所はスタッフ同士で調整します。

#### 4) クローリングサークル（人数に応じて 14:15～20に開始）

オープニングサークルと同様に輪になり、その日の感想、家に帰ったら何をするかを伝え合います。家に帰ったら何をするかは気持ちを切り替え、日常生活に戻れるように毎回聞きます。最後に手をつないでサークルをつくり、「ぎゅっ」をして 14:30 に終了します。

終了後、スタッフは、子どもや保護者が使った部屋に忘れ物がないかを確認します。

### 2. 子どもグループのルール

子どものグループには、お互いを尊重しあいながら、安心してつどいの時間を共に過ごすためのルールがあります。毎回、オープニングサークルの時に、子どもたちと一緒に確認し合います。

このルールは子どもたちだけでなく、スタッフも守ります。

#### ●ひとのはなしはちゃんとときこう

話すことと同じくらい、人の話を聞くことは大切です。さえぎられることなく思っていることを話せるように、また、スタッフから大切な話がある時にきちんと伝わるためにあります。

●はなすかはなさないかは、じぶんできめる

自分の気持ちを大切にしたいのだと感じ、安心して参加するための大切なルールです。言いたくない時はパスすることができます。

●ひとがいやがることや、ひとをきずつけることはしない

みんなの安全を守り、安心して参加できるようにするために大切なルールです。「どんなことをしたらいやな気持ちになるか?」「どんなことをすると人を傷つけることになるか?」子どもたちと一緒に考えます。

●ひとのはなしをよそでしない

子どもグループだから話したいこともあるかもしれません。安心して話せるようにこのルールがあります。子ども達には「自分のことはお話ししていいよ。でもお友達と一緒に来ているきょうだいがしたことや言ったことは、よそではお話ししないでね」と伝えていきます。

●おとなのひとといっしょにしよう

特に外では、このルールを大切にします。

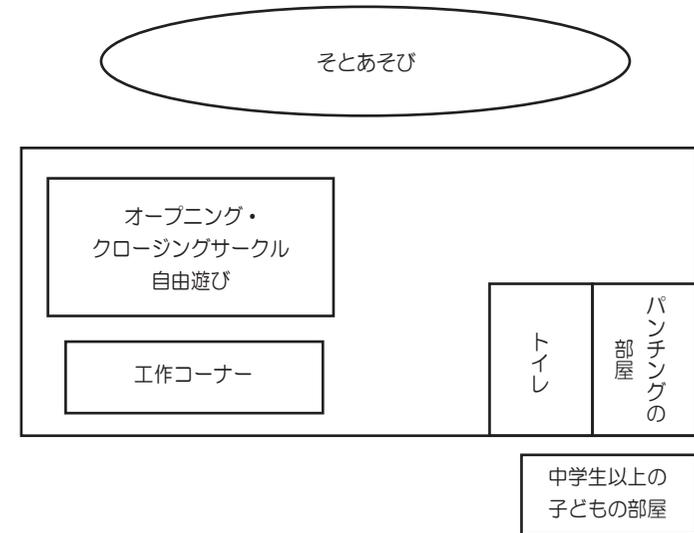
●そとでは、どうろまでいかない

外遊びでボールを使ったりすると、道路に近づくことがあるためこのルールを大切にします。

●じぶんのおもちゃやスマホはこどもグループのへやにはもちこみません。

### 3. 子どもが過ごす空間

●会場見取り図●



工作コーナーから見た部屋の概観です。

手前が工作コーナー、真ん中で自由遊びをしています。窓の外が外遊びの場所です。

## オープニングサークル・クローリングサークル・自由遊び



オープニングサークルに集まるときには、真ん中にパペットとぬいぐるみを置きます。パペットを通して話す子どもがいます。自由遊びでは、おままごとやプラレール、レゴ、ボードゲームなどをする時にこのスペースを使います。

## パンチングの部屋



エネルギーを発散したい子ども達に人気の場所です。パンチバッグの他、投げても安全なように、かたい目や鼻がついていないぬいぐるみを置いています。

## 工作コーナー



ペン、色鉛筆、クレヨン、画用紙、紙粘土、ボンド、モール、シール、刺繍糸、レジンなど子ども達が自由に工作できるように様々な物を準備しています。

## そとあそび



天気の良い日は鬼ごっこや縄跳び、ボール遊び、バドミントン、お散歩、雪が降ったときには雪遊び等もできます。

## 中学生以上の部屋



中学生以上の子どもが、落ち着いて話したいときに使う静かな部屋です。

## IV 保護者グループの実際

子どもたちとは別の場所で保護者のわかち合いを開きます。円くなって座り、日ごろ感じていること、悩んでいることなど自由に語り合い、聞き合う時間です。グループへの参加は自由ですが、参加しない場合もすぐに連絡の取れる場所にいていただくようお願いしています。スタッフは、参加者が安心して語ることができる場となるように務めます。

### 1. 大切にすること

ありのままの思いを安心して語ることの出来る場であるために、毎回冒頭に説明し確認します。

- 自分自身のことを話す（「私」を主語に）
- 話したくないことを無理に話す必要はない（聞くだけの参加でも大丈夫）
- 他の参加者が語った内容は外に持ち出さない、互いのプライバシーを尊重する
- 他の参加者の言葉に評価や批判はしない（求められない限りアドバイスもしない）
- 連絡先の交換は各自の責任で慎重に行う
- 途中で席を外すことは自由
- 布教、営業、政治活動はお断り

### 2. グループの流れ

#### 1) 自己紹介

共に過ごす仲間として知り合うために大切ですが、無理のない範囲で一巡します。

- 氏名（ニックネームでもOK）
- どこから来たか
- 誰をいつ頃亡くしたか
- 今日の参加に際して、子どもとどのようなことを話したか等

#### 2) わかち合い

話したい、わかち合いたいと感じた時に語っていただくように、それぞれのペースで過ごすように、スタッフは進めます。

#### 3) 終了に向けて

話し足りなかったことや、参加しての感想を語り、子どもたちが戻ってくるまでに終了するようにします。

わかち合いに参加して得られることは、それぞれで、一概には言えませんがおよそ以下のようなことが考えられます。

- 自分だけではないと感じられる
- 今の自分が、そのままの姿でよいと思える
- 少し前に同じような体験を経た人の姿に学ぶことがある
- 受けとめ方、感じ方は様々で、自分自身を客観視するきっかけとなること
- 異なった視点や情報が得られ、視野が広がることなど

## V 子どもと家族に関わる時に大切にしていること

私たちは、参加する子どもや家族が安心して過ごせる場、死別に関する思いを表現しても（しなくても）大丈夫と感じられる環境を作るよう努めています。子どもたちをコントロールしたり、お世話をしたり、楽しませようとするのは、大人が子どもの先に立ち、子どもたちを引っ張ることです。そうではなく、子どもたちのやりたいことをやりたいようにする姿・表現を、私たちは見て、聴いて、受けとめること、そして、その子どもたちの表現を「受け止めているよ」「理解しているよ」と子どもたちに伝えていくことが大切だと感じています。

### 1. 気づき

「気づくこと」「意識すること」は関わりの基本です。自分自身、他者、環境や雰囲気、そしてグリーフの基本的要素に気づくことで、より思慮深い反応ができるようになります。

死別に関する話題に接する時、私たちの内面には様々な考えや感情が生じることがあります。参加者の発するメッセージをそのまま受けとめることは、経験豊富なスタッフにとっても決して容易いことではなく、否定したり、コメントしたり、アドバイスしたい衝動が起きることは珍しくありません。

そのような時にこそ、このスキルは役に立ちます。「私は、今、イライラしている」「不安を感じている」「私の経験の何が、そうさせるのだろうか？」と自分に問いかけてみる、自分の意識の中に取り出してみるものが第一歩です。揺れる気持ちの多くは、私たち自身の経験と密接につながっているからです。

プレミーティング・ポストミーティングは気づきのスキルを磨く素晴らしい機会になります。他のスタッフが気持ちを話す時に、自分の中に湧き上がる感

情に注意を向けてみます。「一番気にかかるのは何か?」「気持ちが離れていると感じる時はどのような時か?」「どんな話題がひっかかるか?」等々、他のスタッフと共有すると多くの気づきが得られ、多くのことを学ぶことができるのです。

私たちは、皆それぞれに人生の問題や課題を抱えています。それらにある程度の整理をつけて「脇に置いておく」ことが必要です。そのためには、自分の心の動きに「気づくこと」「意識すること」が基本になります。

### 2. リフレクション

リフレクションは、他の誰かが言ったこと、したことをそのまま繰り返すことによって、鏡のような役割を果たす大切なテクニックです。自分の言ったことやしたことが、相手によって繰り返される時、自分自身や自分の話を違う視点から見ることができ、ひいては自分への理解を深める機会となるのです。自分の話したこと、したことが相手に十分に正しく受け止めてもらえたと感じる時、会話や表現はさらに広がりを持っていきます。

日常生活では、言ったことを十分に聞いてもらえない、先取りして評価されたり、指示されたり、否定されることすら多く、結果として自然に起きる気持ちを封印せざるを得ないことが非常に多くあります。そのことに私たちはもっと敏感になりたいと思います。

### 3. コミュニケーション

コミュニケーションには言語的、非言語的な面があります。私たちのつどいでは、その両面を意識して、参加する子どもや家族が聞いてもらった、わかってもらったと感じられるように努めています。

### 1) 積極的に聴く

視線を合わせ、頷くことで、話している人に関心を持っていることを示します。沈黙に配慮しつつ、声の調子や言葉で受け入れていると伝えます。しっかり聴くことが、前述のリフレクションの前提でもあります。

### 2) 沈黙

こころの深い部分と向き合い、言葉にしていく時、普段の日常生活の会話とは異なった時間の流れがあります。会話が途絶えたように思える沈黙の時間が、それぞれの心の中で言葉を反芻していたり、自身の内面の声を聞いていたり、さまざまな思いが行き交っていることも多々あるので「沈黙を聴く」ことは大切です。

沈黙を心地良く感じられないこともあります。スタッフはすぐに沈黙を破るのではなく、配慮をしつつそれでも誰も話さないようなら、「このグループは、今日は静かですね」とその沈黙をリフレクションすることもあります。

### 3) 確認する、要約する

「～という意味ですか？」または「確認させてください」と質問して確認することや、発言の内容をまとめてみることに役に立つ場合があります。

### 4) 質問する

言葉になりにくい思いを持っている時に、適切な方法で質問されることは表現するきっかけとなる大切なスキルです。ただし、聞き手の一方的な好奇心から発している侵襲的な質問は、参加者を傷つけることとなりますから注意が必要です。「何のための質問か」をしっかり意識していることが大切です。ダギー・センターの資料の中によい例があるのでご紹介します。

ある子どもが、お父さんが亡くなった後、「叔母さんの家に引っ越した」と話すのを聞いて、「この子のお母さんはどこに行ったのだろう？」とスタッフが不

思議に思うとします。「あなたのお母さんはどこ？」と尋ねるよりはむしろ、その好奇心を以下のような質問に使うことができます：

「あなたのお父さんが亡くなった後、あなたが住むところを、誰が決めたの？」

「叔母さんと住むことは、あなたにとってどんなこと？」

「もしあなたが誰とどこに住むか決められるなら、何が一番の選択肢になる？」など。質問は参加者の話を共有する、または彼らの経験への理解を深めるために発せられることが理想的です。

「はい」「いいえ」、または「分からない」で終わる閉じられた質問、例えば「怒りを感じましたか？」より、「何が（何を）」または「どんなふうに」で始める開かれた質問をすると、深く考えた答えが得られます。質問をした人に対して同意を求めているかのような、「～と思いませんか？」も避けた方が良いでしょう。

【いくつかの例】

家族が亡くなったことをその子どもと共有した時、以下のように聞くことができるでしょう：

- 「家族が亡くなったと知った時、辛かった？」と聞くのではなく、「どんな風に、お父さんが亡くなったことを知ったの？」
- 「お葬式のことよく覚えてる？」ではなく「お葬式のこと、どんなふうに覚えてる？」
- 「お父さんといて楽しかった？」と聞くのではなく「どんなお父さんだった？」

【役に立つ表現】

「あなたは…と感じたのですね」

「あなたは…と考えるのですね」

「…という意味ですか？」

「…と理解しました」

など、よく聴き、そのままを受けとめて、リフレクションする、必要ならば確認することに尽きます。

## VI ある家族の歩み～父を亡くしたK君と母親のAさん

継続的に参加されているご家族を、ご家族全員の理解を得て以下にご紹介します。

Aさんのご主人は、10年前にAさんと2人の子どもを残して自らの命を絶たれました。父親が亡くなった後、「ママは死なないよね？ ママもいなくなったら、僕はどうしよう…」と中学生だった長男は不安を訴えたそうです。次男のK君は、死に至る状況を伝えるにはあまりに幼ない2歳半でした。遺された母子3人、必死に生きる日々が続きました。そんな中でAさんは、ある行政主催の自死遺族のつどいの案内を目にして何度か参加しているうちに、子どもと一緒に参加できるつどいがあることを知りました。次男のK君は、母親のAさんが疲れた顔を見ると心配して、おどけたしぐさで笑わせようとしてくれて、気遣いが嬉しい反面、無理をしているのではないかと、自然な感情を抑えつけているのではないかと案ずることもあったそうです。同じような境遇の子どもたちと交わることで開放されるものがあるのではないかと「大切な人を亡くした子どもとその家族のつどい」へ参加され、以後定期的に参加を続けています。

つどいでは、父親の死について話すよう要求されることは一切ありません。K君も他の子どもたち同様に本を読んだり、プラレールで遊んだり、外遊びをしたりしています。4年生になった時に書いたK君のお父さんへの手紙には「ぼくは、8歳になりました。お父さん、そっちの生活はどうか？天国に行ったのですか？地獄に行ったのですか？そっちでも野球をしていますか？」と記しました。また、鉄道マニアのK君は、地方のローカル線に乗って家族4人で旅行する絵を描いてスタッフに車両の説明をしてくれたこともありました。

K君に、父親の死の状況をどのように伝えるかは、Aさんにとってずっと大

きな課題でした。「伝えなければいけない、でも、いつ、どのように??」とAさんの逡巡と葛藤は長く続きましたが、同じような状況の保護者とのわかち合いを何度も経て、次第に考えがまとまってきたそうです。ある日、思い切って「今まで話さなかったけれど…実は…」と事実をK君に告げました。Aさんによると、家族3人がそろったその時「今だ！」と内面から突き上げるものがあったそうです。K君、5年生でした。

Aさんの言葉に、K君は「前から、わかっていた…」とひと言、そして「ママは、パパと結婚して辛い目に遭って可哀そう、パパと結婚しなければよかったのに…パパがいればママはこんなに働かなくて済んだのに…」と悔しい思いを表し泣き続けたそうです。AさんはK君を抱きしめ「パパと結婚したから、あなた達が生まれたの。だからママはちっとも後悔していない」と答え、子どもに宛てた父親の遺書も併せて見せました。

その後、父親の死について、本人に事実を話したことを担任の先生にAさんは話されたそうです。主任の先生や児童専任と情報を共有していただき、特別扱いせず、そっと彼を見守って欲しい、本人の様子が変わることがあったらすぐ知らせて欲しいとお願いしました。K君は「今日は、〇〇先生が声をかけてくれたよ！」と毎日嬉しそうに話し、先生方がそっと見守って下さったことに感謝しながら、先日、小学校を卒業しました。4月から中学生です。

父親が亡くなった時、2歳半だったK君には父親の記憶がなく、普段からAさんはよく夫の話をしていました。最近になってK君はもっともっと知りたくなっているようです。訊かれることには、思い出しながら答え、最近のご夫婦と一緒に写っている新婚旅行のビデオを見たとか。何かにつけ、「パパだったらどうするかな?」「こんなこと言うかな?」「こんな風に考えるかな?」と思いを巡らせるそうです。

## Ⅶ スタッフの声

### 1) スタッフAさん

私は、このつどいを知った時に、10年前に亡くした父のことを思い浮かべました。当時、「寂しい、辛い」という思いを家族や友達、先生にも話せない状況であり、誰かに聞いてほしい、頼りたいという思いを経験しました。そのような思いをしている子がいるのではないかと、何か手助けできないか、という思いで参加させていただくことになりました。

スタッフとしての研修を受け、リフレクションなど子どもとの接し方を学びました。しかしそれは簡単そうで難しく、自分の言葉、態度、行動で子どもを傷つけてしまうのではないかと不安で怖かったです。そんな私に子どもたちの方から声をかけてくれて、一緒に遊んでもらううちに、いつの間にか恐怖もなくなり、子どもたちと接することができるようになりました。また、遊びの面で大人側が気遣っていると子どもたちは敏感に気づくため、本気で向き合うことが大切であると学びました。スタッフの皆さんが優しく、私が緊張しているときなど、その緊張をほぐすために話しかけてくれるなど、たくさん救われました。スタッフ同士の仲も良く、それも集いに参加していたいと思う理由の1つでもあります。

### 2) スタッフBさん

私は実際に学生ボランティアとして関わり、子どもたちとボードゲームをしたり、外で鬼ごっこやサッカー、フリスビーなどをしています。私自身、中学校の時に同じ学年の友人を自死で亡くした経験があり、その頃から自死について深く考えていましたが、「自死遺族支援」について理解をしていませんでした。この活動を通して、様々な境遇の人に出会ったり、価値観の違う人に出会い、自死遺族支援の現状を知ったり、当事者の苦しみや悩み、支援のあり方をより深く考えることができました。

K君とその家族の苦悩と葛藤を、安易に押し量ることはできません。けれどもK君の表情や行動には明らかな変化があり、初めてつどいに来た子どもがさびしくならないように、話しかけてみると決意を語ってくれたこともあります。Aさんも死別の悲嘆で苦しむ家族の居場所づくりに関わっていきたいと、自身の体験を自殺対策の研修などで語る活動もしておられます。

初回から参加しているAさん親子には、つどいの参加が生活の一部となっている、参加しやすい雰囲気、名札を作ること、お食事を頂きながらおしゃべりすること、スタッフ達の楽しい自己紹介を聞くこと、最後にみんなで手をつなぐことなど、すべてに意味があると思うと言われます。

幼い子どもに死についてどう伝えるかは、遺された多くの親御さんの重い課題となっています。事実を伝える大切さはわかっている、いつ、どのようにと逡巡が続きます。こうすればよいという安易な答えはありませんが、Aさんの場合にひとつの示唆があるのではないのでしょうか。保護者グループのわかち合いで時間をかけて自身の思いと向き合い、他者の体験を聞き、思いをわかち合ってきたからこそ、自身のとるべき方向性を見出されたのではないのでしょうか。Aさんの苦しい決断を支える力が、グループに参加されることで生まれてきたのではないかと思います。

### 3) スタッフCさん

つどいには2～3年関わらせて頂き、とても勉強になりましたし、楽しかったです。1ヶ月に一度、色々な方とお会いし話し合っって大学内では学べないことを考えられたのはとても貴重な経験でした。スタッフの話し合いの中で、意見がぶつかり様々な価値観の違いや考え方を知り学ぶことが出来ました。また、学生という立場からの意見や自分の持つ強みも大事なことだと気づきました。しかし、自分には難しいと感じることが少なからずありました。子どもたちが死について話したとき、自分がどう感じるか、どう反応するかを中々言語化することが難しかったです。経験はまだ浅いですが、参加することで知ることやわかることはあると私は感じました。

そして何より印象的なことは、子どもたちから「Cさんに会いに来た」、保護者の方から「大学生のお兄さん・お姉さんと遊ぶのを楽しみにしている」という声を聞いたことです。とても嬉しかったです。

### 4) スタッフDさん

はじめて子どものつどいについて知った時、ファシリテーターとして参加してみたいと思ったものの、死別経験のないわたしが参加していいのか分からず、とても迷いがありました。しかし、当時看護大学の1年生であったわたしは、これからの人生の中で大切な人を亡くした方と関わることがあること、その時に相手の気持ちに寄り添うことのできる人になりたいという思いがあり、子どものつどいに参加することを決意しました。子どものつどいに参加してみて、一緒に時間を過ごし、一人ひとりと向き合っていく中で、死別経験がないということを感じていた葛藤よりもつどいの時間を大切にしたい、みんなと一緒に過ごしたいという思いが強くなっていました。これまでの参加を振り返ってみると、子どもの行動やふとした言葉に気づかされたり、考えさせられたりすることが多く、参加したことによって得たものは数え切れないほど沢山あると感じます。子どものつどいは、わたしにとっても心の落ち着くことのできる大切な場所です。これからも一人ひとりの関わりを大切に、共に歩いていきたいと思います。

## VIII 運営について

「身近な人を亡くした子どもとその家族のつどい」は、NPO 法人グリーンサポートリンク（全国自死遺族総合支援センター）の主催、開催場所を提供していただいている聖路加国際病院の後援、また最近では東京都の共催事業としての開催が続いています。運営委員会規約に基づいて、運営委員会が運営にあたります。現在は6名の運営委員が必要に応じて話し合いを重ねています。

### 1. スタッフ

毎月のつどいには、参加者プラス2～3名の訓練を受け登録しているスタッフが関わっています。スタッフの数が少なすぎると子どもたちの安全が確保できませんし、多すぎると子どもたち同士の交流が進まなかったりします。参加者数によって必要なスタッフ数は変動しますので、十分なスタッフ数を確保しつつも、時にはお休みしてもらうこともあります。

スタッフは、研修を受けた後、実習期間を経て年度ごとの登録をして活動します。研修では、死別による喪失悲嘆への理解、子どもや家族とかわる際の知識とスキル、スタッフ自身の自己理解などを講義とロールプレイを通して学びます。

スタッフの背景は、医療・看護・心理・チャイルドライフスペシャリスト・学生・民間団体の関係者など様々ですが、参加者にはスタッフの背景は話しません。専門職であっても、仕事として関わるのではない、ひとりの人間としての関わりだからです。スタッフ間の信頼関係はつどいの雰囲気にも影響しますから、つどい開催時のミーティングとは別に、もっとお互いのことを知り合い、日頃の課題を話し合うために年に何回か集まりを持っています。

## 2. 事務局

4名のスタッフが定期的に事務局業務に関わっています。事務局業務としては、毎回のつどいの準備、申込や問合せ対応、記録や会計処理、交付金の申請や報告に関する業務、広報活動などがあります。

## 3. 開催場所

開催場所の要件としては、子どもたちや保護者が安心して過ごすことができるスペースであること、交通の便がよいこと、毎回同じ場所で開催できることが挙げられます。

当初、私たちは公共のスペースを探しましたがなかなか見つかりませんでした。そんな中で東日本大震災の直後に訪日したダギー・センター代表（当時）ドナ・シャーマンさんの講演会が聖路加看護大学内で開かれたことがきっかけで、聖路加国際病院小児医療総合センターの外来スペースを診療のない日に提供していただくことになりました。

小児医療センターは病棟から離れ、お庭のあるかなり広いスペースで交通の便もよく、遠方からの参加者にとっても参加しやすい場所にあります。当初の私たちの心配は、「病院であること」を子どもたちがどうとらえるかでした。活動の中で医療機器などを痛めてしまわないか、子どもたちにとって安全な場所と言えるのだろうかと気がかりでした。けれども、「ここは小児科なのよ、子どもにとって危険なものは何も置いていないし、安心して使ってください」という医師の一言に決心ができました。子どもたちから見える場所には医療機器はありませんし、壁紙やソファなどもカラフルなものが使用されており、病院らしい雰囲気はあまりありません。さらに、おもちゃなどを置くことで、病院だと意識せずに過ごせていると思います。

## 4. おもちゃの管理

おもちゃは、ままごとや工作など子どもたちが感情表現をしやすいもの、ボードゲームやボール遊びなど交流をしやすいもの、パンチングや投げても安全なぬいぐるみなどエネルギーを発散できるものを揃えています。汚れやすい物はその都度拭いたり洗濯したりしますが、他の物は1年に1回破損の有無を確認しながら清掃し、ぬいぐるみはクリーニングに出しています。おもちゃ類は、毎回スタッフが車で運んでいましたが、近くにレンタル倉庫ができたので2018年度からこちらで保管することになりました。

## 5. 広報活動・他機関との連携

このような活動はまだ認知度が高くはなく、広報活動は大きな課題です。国は、自殺総合対策大綱において、遺された子どもたちの支援の充実をうたっていますが、本当にこのような活動が必要なのか、社会全体の理解はまだまだで、啓発活動を繰り返していかなければならないと考えています。

身近な人を亡くした後には能動的に動ける方ばかりではありません。必要としている子どもとその家族に、このつどいを知っていただくよう、私たちは様々な機関に情報をお届けしています。首都圏の教育委員会、児童相談所、市区町村の相談窓口、保健所や保健センター、子ども家庭支援センター、遺族支援や自殺対策を行っている民間も含む機関などです。

徐々に、地域の保健師や子ども家庭支援センター、また病院やクリニックなどからの問い合わせや紹介が増えてきています。

## 6. 運営資金

2010 年度から開催に向けた研修を含めて東京都自殺対策緊急強化基金を受け、2015 年度から東京都地域自殺対策強化補助事業として交付金を受けています。また、2017 年度は厚生労働省の自殺防止対策事業の一環としての補助金も受けました。けれどもこれらの補助金ですべての支出をカバーできる訳ではないので、NPO 法人グリーンフサポートリンク会員や一般からの寄付金等の支援も受けています。

### 「身近な人を亡くした子どもとその家族のつどい」開催のしおり（支援者向け）

---

発行 2018年3月  
執筆 杉本脩子  
秋田由美  
デザイン 小池亜希子  
発行元 NPO 法人グリーンフサポートリンク  
〈全国自死遺族総合支援センター〉  
〒102-0072  
東京都千代田区飯田橋 4-6-9 STビル5階  
NPO 法人ライフリンク内  
<http://www.izoku-center.or.jp/>  
印刷 株式会社八紘美術

---

掲載の文章・写真などの無断転載・複写を禁じます。  
この冊子は、平成 29 年度東京都地域自殺対策緊急強化基金を受け、作成しました。