

令和3（2021）年11月21日（日）

滋賀県「第3回死生懇話会」

身近な人をなくした
子どもとそのご家族へ
～自分らしく生きていくために～



代表 野々山尚志

コロナ禍で子ども達に起こっていること

- 長期間の休校
- 運動会や発表会の中止・延期
- 修学旅行や社会見学等の中止・計画の変更
- 学習活動の制限(話し合い・接触のある運動はなし)
- 部活動の自粛
- 会食の制限(給食は前向きで無言)
- 有名人がコロナに感染したり亡くなったという情報による戸惑い・困惑・恐怖・不安等
- 親が仕事を失う→社宅を出る→転校・友達との別れ
- 家族と過ごす時間が長くなり、家族間の緊張が高くなる
- 親が失業したことによるストレスのはけ口になる
- 元々親がアルコール依存、家庭内暴力(面前DV)等の問題を抱えている家庭の子は、問題が悪化
- 家を出る機会が少なくなり、子どもの居場所が減る

日常的に子ども達に起こりうること

- 自分にとって「大切なもの」をなくす
- 信頼していた人に裏切られる
- 失恋
- 受験の失敗
- 友人関係の変化
 - ・友達とのケンカ ・いじめ ・クラス替え
 - ・自分または友達の引っ越し・転校(友達との別れ)
- 家族関係の変化
 - ・親の離婚、再婚 ・親の単身赴任 ・親の不仲
 - ・家族の別居 ・弟や妹の誕生 ・家族との死別
- 親やきょうだいからの虐待 etc...

どれが『一番つらい』ではなく人それぞれ、その時々

日常的に子ども達に起こりうること

喪失体験に伴う、心や身体の変化

グリーフ (grief)

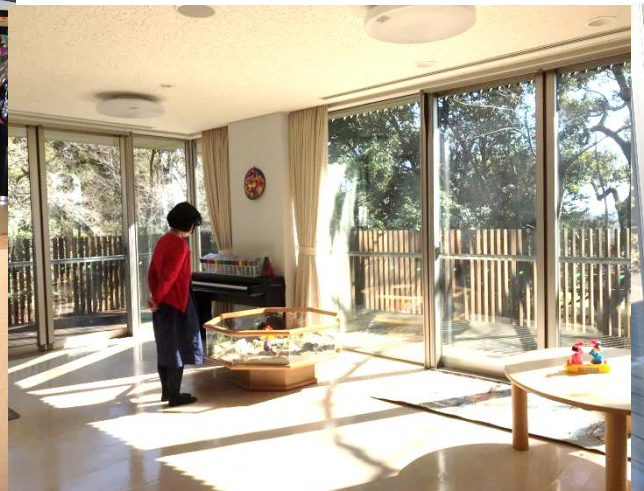
立ち上げまでの経緯①

- 経済的に豊かな日本で自死が多い(毎日80人以上)
- 子どもの自死が多い
(自殺対策基本法が制定されてからも減っていない)
- 働き盛りの自死が多い
→挽回できない、「助けて」と言えない社会っておかしい!!
- 遺児支援、自死遺族支援の活動に携わる
- 中学教員時代に親を亡くした子どもと出会う
- 日本の子どものグリーフサポートの場は約30か所
 - ・アメリカには500か所以上
 - ・東京・神戸・東北にある『レインボーハウス』
 - ・東海3県にはなかった



あしなが心塾 レインボーハウス

運営：一般財団法人あしなが育英会
場所：東京都日野市
活動：親を亡くした子どものグリーフプログラム
の開催・ファシリテーターの養成・
遺児学生寮の運営 等



仙台レインボーハウス

運営：一般財団法人あしなが育英会・NPO法人子どもグリーフサポートステーション

場所：宮城県仙台市

活動：東日本大震災と津波で親を亡くしたり(関連死含む)、親が行方不明となったりした子ども、すべての遺児のワンデイプログラム



立ち上げまでの経緯②

○親を亡くした子どもが、がまんをしたり、可能性を狭める選択をしている

ほしいものがまん・したいことを諦める・弟妹のために希望でない高校へ進学

○親が亡くなった子を学校では十分フォローできない
→安心して気持ちを表現できる場に「橋渡し」をしたかったが、地元にないためできない!!

○地域の社会資源として、いつでも誰でもサポートにつながる拠点が必要。

○全国で子どものグリーンサポートの立ち上げをされていた高橋聡美さん(当時防衛医科大学教授)に相談
「野々山くんがやったらいいじゃない？」と背中を押される

立ち上げまでの経緯③



○2017年講演会を開催。仲間と設立準備会発足。



○約10カ月の設立準備会を経て
2018年11月に活動開始





グリーンサポートあいち

こどもの森

活動の4本柱

- ① グリーンサポートプログラムの開催
- ② ファシリテーター(ボランティア)の養成
- ③ グリーンサポートの普及と啓発(研修会等)
- ④ 関連団体とのネットワークづくり



①グリーフサポートプログラム ＝ワンデイプログラム(つどい)

○身近な人との死別を経験した子どもがつどい、様々な気持ちや経験を遊びやお話などを通して表現したり、おたがいの気持ちを分かち合ったりできる場。

○子どものプログラムと並行して、保護者のプログラムも行います。



安心して自分の気持ちと向き合い、そこから先の人生を自分らしく歩いていくことができるように、ほっと一息できる止まり木のような場になることを目指しています

死別に伴うグリーフ反応の例

情緒面	悲しみ・怒り・泣く・恐れ・不安感・ 気分のむら・抑うつ・興奮・安心感・ 罪悪感・自責の念・自尊心が低くなる
行動面	乱暴・落ち着かない・はしゃぐ・ 上の空になる・活気がない・元気になる 何事もなかったように振舞う
身体面	頭痛・腹痛・倦怠感・めまい・ 食欲不振・不眠
社会面	退行・親から離れない・攻撃的な行動・ ひきこもる・学習に集中できない

死別の種類と特徴

病気:

死別前から体調不良・入院・死期の告知・生活の変化

交通事故・その他の事故:

相手がいる・裁判・避けられる死

殺人: 相手がいる・裁判・避けられる死

過労死: 会社が相手・裁判・補償の有無

自然災害(震災): 多くの死を目の当たりにする・自分だけじゃない(連帯感)・どこにもぶつけられない思い

自死: 悪いイメージ・偏見・救えた命

自死で身近な人をなくした子どものグリーフの特徴



身近な人の
自死



自死への偏見

現実感がない(他人事)

弱い人がする・逃げた・身勝手
人殺し・家族を見捨てた
自死の気質は遺伝する
罪深いもの・ドラマの世界の話

偏見をもったまま

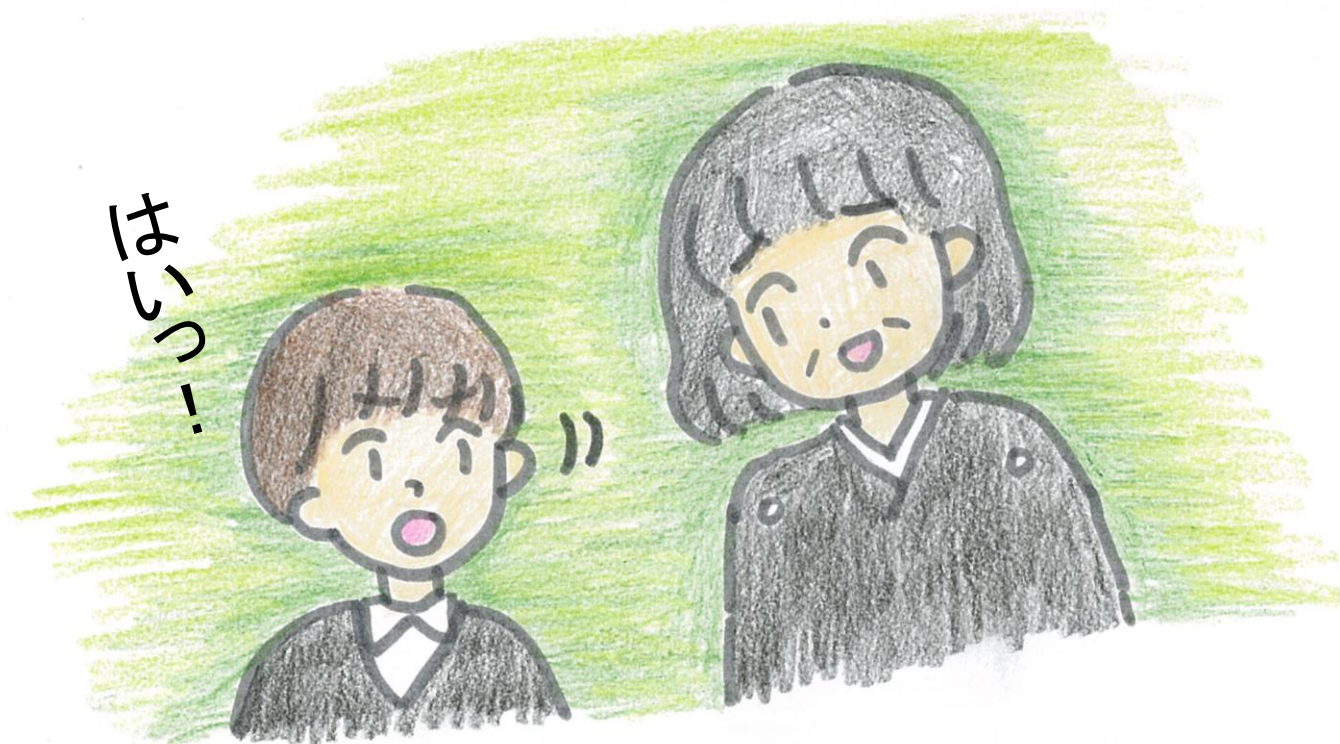
突然当事者(自分事)となる

亡くなった人を責めたくなる
怒り・びくびくする・罪悪感
後悔・自責・秘密・話せない
人との関わりが希薄になる 等

身近な人をなくした子どもの声①

お葬式で言われたこと

「おかあさんをしっかり支えてあげてね」



しっかりしなきゃ！ がんばらなきゃ！

身近な人をなくした子どもの声②

お母さんがつらそうだったから、
ぐっと涙をこらえて、できるだけ
笑顔でいた



親戚のおじさんが話してる

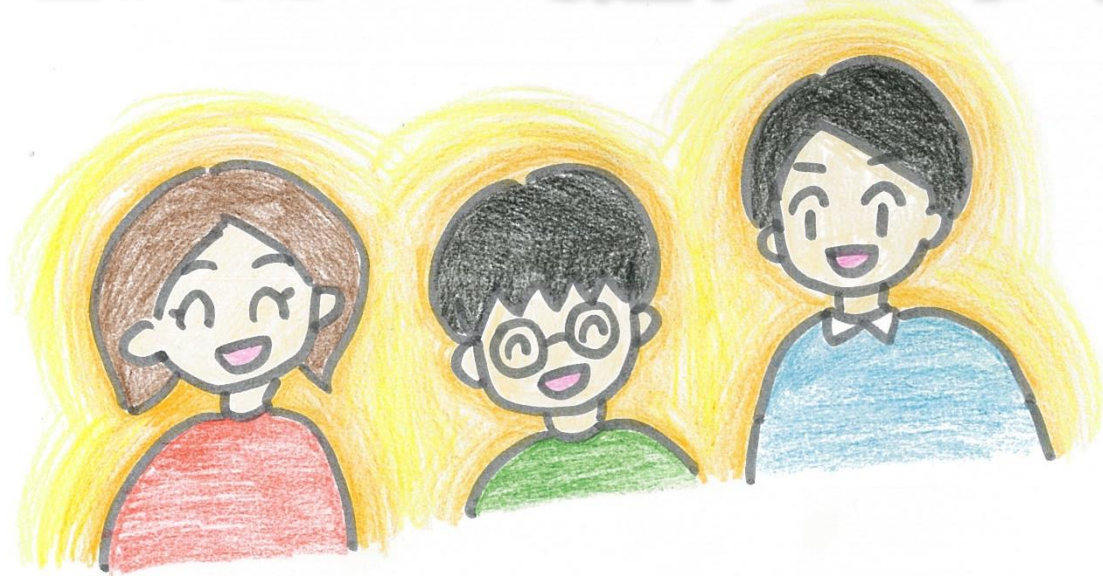
「この子、まだちっこいから
よくわかんねえんだろうなあ
かわいそうに…」

そんなことないんだけどな…



身近な人をなくした子どもの声③

学校はこれまでと変わらぬ みんながいた
自分にとっては 最もつらい経験なのに
みんなにとってはいつも通りの日常 孤独だった



ふざけて何気なく言う「死ね」
いのちに関わる言葉が突き刺さるようになった
ぼくだけがこんな思いをしているのかな…

身近な人をなくした子どもの声④

「きょうだい何人？」

→「何人て言えばいいのだろうか？」亡くなった人も含める？

「親より先に死んではいけない」

→「おじいちゃんより先に死んだお父さんは悪い人なの？」

「強く生きていってね」「早く忘れなさい」

「いつまでも泣いていたらダメだよ」

→「泣いちゃう自分はダメな人間なんだ」

→「悲しんじゃダメなんだ」

身近な人をなくした子どもの声⑥

「周りが気にするから言っではいけないよ」

「自死であることは内緒にしていなさい。」

「変なこと聞いてごめんね。」

→「自殺って秘密にしなければならないようなことなんだ…」

→「家族のことは人に話してはいけないんだ」

→家族の話題から避ける。

亡くした人が生きているかのように嘘をつく

友達に合わせて亡くした人の悪口を言う

→ 罪悪感

小さな背中に大きなものを抱え
大人の期待を背負い、
がまんしたり、背伸びしたりして
必死に生きている子どもたち…

**泣いてはいけない！
強くならなければならぬ！**



どうしてつらい思いをした子が、さらに
つらい思いをしなければならないのだろうか？

子どもが子ども時代に おもいきり
「子ども」で いられる場をつくりたい…



ワンデイプログラムの流れ

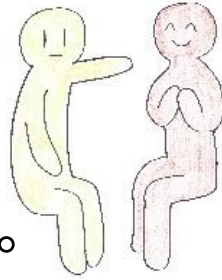


(1) はじまりのわ

「輪」になってルールの確認・今の気持ち・自己紹介

(2) 遊びの時間①

遊んだり、おしゃべりしたり、一人一人が自由に過ごす。



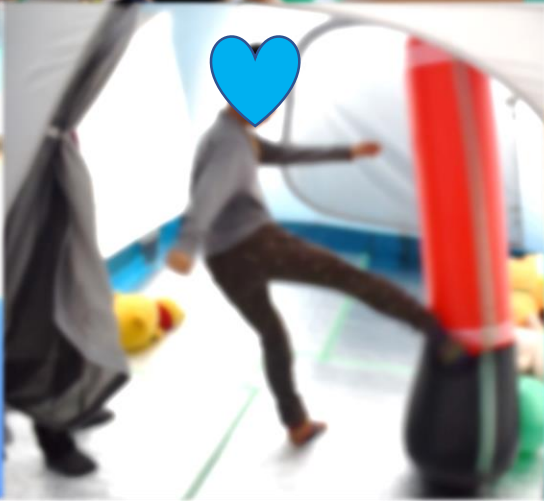
(3) おやつの時間・おはなしの時間

(4) 遊びの時間②

遊んだり、絵を描いたり、おしゃべりしながら大切な思い出や気持ちを伝えることができる時間。

(5) おわりの輪

みんなで「輪」になって、今日したことや、感じたことを言っておにぎりまわし。気持ちを切り替える手助けとなる。



子どものグリーフサポートで大切にしていること

- グリーフから回復する力は**誰もがもっている**。
私たちが元気にしてあげよう、勇気づけようと思わないこと。
- グリーフは**他人が代わることはできないがサポートする(関わる)ことはできる**。
- 一緒に考える、同じ景色を見させてもらうという意識で関わる**
悲しんだり、怒ったり、泣いたり、歩み出そうとしたりするのを、しやすくなるように手助けすること。子どもの主導権を奪わないこと。
寄り添ってくれる人の存在が安心感を与え、その子自身の気付きやエネルギーとなる。
- 保護者(家族)が自分らしく生きられるようになることは、子どもの安心感につながる**。

いのちは大切・自死はいけな いと教えるべきか？

「いのちは大切」「自死はいけない」
よりも

「あなたのことが大切」

「あなたと一緒に生きていきたい」

という願いを一人称で私はこう思っている
よと伝えることが大切。



安心して子ども達が 「助けて」と言えるためには？

- 普段から「助けて」「分からない」「困ってる」を素直に気軽に言える場
- 必ず誰かが「教えるよ」「手伝うよ」と言って助けてくれる存在



**子どもが 子ども時代を 子どもらしく
子どもを支える親も 自分らしく
安心して 思いっきり あるがままに
なれる場所が 広がることを願って…**

**身近な人を亡くした子だけでなく、
様々なグリーフの状態にある人たちが、
身近なところで誰かの力を借りながら、
自分らしく生きられるのが当たり前
誰一人追いやられることのない
生き心地のよい 社会にしていきましょう**

ご支援・ご協力をお願い

- 対象となる方に本会を紹介（橋渡し）
- 活動を支えるスタッフ（ファシリテーター・事務）
- 必要な人へリーフレットの配付
- 活動資金のご協力
- ①ゆうちょ銀行からのお振込み



郵便振替口座：00890-4-137412

当座口座名義：グリーンサポートあいちこどもの森

- ②他の銀行・金融機関からのお振込み

ゆうちょ銀行 ○八九(ゼロハチキュウ)店
店番：089 口座番号：137412