

大切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

# 大切な人を亡くした子どもとその家族のつどい

---

今、どんなことを感じたり、考えたりしていますか？

死や死別について語ることはかんたんなことではありませんが、自然な形で気持ちを表すことはとても大切です。

私たちは、子どもたちが自由で安心できる雰囲気の中に、それぞれのペースで愛する人を亡くした気持ちを表し、わかち合う「大切な人を亡くした子どもとその家族のつどい」を開いています。

遊びを通して、今の気持ちをあらわしてみませんか。

対象：大切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

（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。

申込・問合せ：

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〉

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋4-6-9 STビル5階

電話：080-5428-4350 / FAX：03-3261-4930

Email：office@izoku-center.or.jp

主催：NPO 法人グリーンサポートリンク

共催：東京都 後援：聖路加国際病院

## はじめに

大切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。

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こり、こころや体、思考や行動にも、また、人生観、価値観などにも影響があります。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。生産性第一の現代社会は、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。

けれどもようやく昨今、死別などの喪失によって引き起こされる内面の葛藤や苦悩（グリーフ・Grief）は、亡くなった人が大切なかけがえのない存在であったからこそ起きる、人間としての自然な反応として、大切に扱うべきという考えが少しずつ受け容れられるようになってきました。

逆説的ですが、十分に涙を流し、亡くなった人を偲んで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も大切であることを、私たちはそれぞれの体験を経て、また多くの大切な人を亡くした方との関わりで学んできました。

親やきょうだいなど身近な大切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重要であることは、先行する海外の研究でも明らかにされています。

私たちは、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、「大切な人を亡くした子どもと保護者のつどい」を2013年1月より開いています。子どもたちとその保護者がそれぞれの死別に向き合い、感情などを自然な形で表現できる場となるよう、訓練を受けたボランティアスタッフがサポートします。同じような体験をした仲間との交流のうちに、子どもとその家族が自己肯定感・自己コントロール感を取り戻し、良好な家族関係を再構築するきっかけとしたいと願っています。

この冊子は、私たちが毎月開催している「大切な人を亡くした子どもとその家族のつどい」について、準備段階から記したものです。子どもたちの支援にかかわっている、またはこれから始めようとお考えの方々の参考になれば幸いです。

2015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

# 目次

I	開催当日までの準備	1
	参加申込・受付	1
	スタッフの準備	1
II	当日の全体の流れとその概要	3
	設営	4
	つどい前のスタッフミーティング	5
	受付	6
	ランチ	6
	全体のオープニング	6
	子どもと保護者グループに分かれる	7
	クールダウンの時間、解散	7
	つどい後のスタッフミーティング	7
III	子どもグループ	8
	子どもグループのルールについて	9
	子どもグループのアクティビティについて	12
	子どもが過ごす空間について	14
	オープニングサークル・クロージングサークル・自由遊び	15
	工作コーナー	15
	お話の部屋	16
	火山の部屋	16
	そとあそび	16
	スタッフとして子どものつどいに関わる時、気にかけること	17
IV	保護者グループ	19
V	保護者の声	21
VI	研修	23

## グリーフ（Grief）とは

～喪失体験によって引き起こされる内面のこころの葛藤、苦悩

- 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

## グリーフの6つの基本理念

- グリーフは、喪失に対する自然な反応
- グリーフ体験は一人一人異なる
- グリーフには、「正しい」も「間違い」もない
- 死はそれぞれ異なり、体験も異なる
- グリーフの過程は複数の要因の積み重ね
- グリーフに終わりはない

出典「大切な人を亡くした生徒を支えるために」ダギー・センター  
(2012年日本語版 NPO 法人全国自死遺族総合支援センター)

# 大切な人を亡くした子どもとその家族のつどい

## I 開催当日までの準備

### 参加申込・受付

参加申込があったら、なるべく早く電話などを通して、保護者に開催の趣旨・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、どのような状況で亡くされたか
- 無理のない範囲でよいことを伝えた上で、死別時とその後の子どもの様子
- 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の確認
- 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

開催日の5日前までに申込するとしていますが、体調その他変わりやすいことも多く、柔軟な対応は必要です。



### スタッフの準備

- 参加者とスタッフの人数調整  
子どもの参加者数とスタッフの参加予定者数をみて、スタッフ数が足りない場合、スタッフ調整をする。
- 心の準備と体調管理  
十分に睡眠をとる等体調を整える。

## Ⅱ 当日の全体の流れとその概要

つどいは、30分～1時間のランチと1時間半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。

10:30～11:00	設営
11:00～11:45	つどい前のスタッフミーティング
11:45～	受付
12:00頃～	ランチ
	全体のオープニング
13:00頃～14:30	子どもと保護者に分かれてのグループプログラム
14:30～15:00	子どもと保護者が合流しおやつを食べながらクールダウンの時間、解散
15:00～17:00頃	つどい後のスタッフミーティング 片付け

## 設営 10:30～11:00

- 部屋の設営（詳細は14頁【子どもが過ごす空間について】を参照）
- 「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、毎回同じものを準備する
- ランチの準備
- ルールなどを貼る
- おもちゃや会場に危険がないか確認



## つどい前のスタッフミーティング 11:00～11:45

スタッフ全員で、当日の流れを把握し、つどいが安全なものとなるように確認します。また、それぞれの今の気持ちや体調を話して自分の状態、他のスタッフの状態に気づき、その日の自分にあった役割を決めます。

- 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、誰を亡くしたかなど）
- グループの進め方を確認  
役割担当を決める  
注意事項の確認
- スタッフとして気にかけることの確認  
（詳細は 17～18 頁参照）

## 受付 11:45～



- 子どもの体調、変わったことがないかを確認し、必要に応じてスタッフで共有
- 到着した子どもから名札とコップに名前を書く
- 子どもの様子を見ながら、人員配置を最終決定する



## ランチ 12:00頃～



準備の出来た子どもと保護者から食べ始める（スタッフも同様）

## 全体のオープニング（ランチを食べ終わった頃） 12:30～

- 開会のあいさつ
- スタッフ自己紹介（呼んでほしい名前で自己紹介）

## 子どもと保護者グループに分かれる 13:00頃 -----

※分かれた後の詳細については、【子どもグループについて】8頁、【保護者グループについて】19頁をご参照ください。

## 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、日常生活にもどるためのクールダウンの時間を持つ
- 15:00を目安に終了

※その間、一部のスタッフは、子どもグループの片付けを行う

## つどい後のスタッフミーティング 片づけ終了後～17:00

次回のつどいに向けて、必要なことを話し合います。そして、それぞれが自分の感情に気づき、気になっていることを一人で持ち帰らないように皆で共有します。

- 全体のふりかえり
- 安全面について気づいたことの確認
- 改善を要することを検討
- 次回のつどいについて確認
- それぞれの心身の状態や気になっていることを確認し合う

## Ⅲ 子どもグループ

子どもグループは毎回同じようにオープニングサークルで開始し、最後にクロージングサークルで終了するという流れで進行しています。

- オープニングサークル（13:00頃～）
  - ・スタッフはできるだけ子どもと子どもの間に入り、輪になるように座る
  - ・ルールの説明 \*詳細は9～10頁をご参照ください
  - ・自己紹介（ニックネーム、年齢、だれを亡くしたのか）
    - \*スタッフも自己紹介に参加する
    - \*子どもたちもスタッフも、無理のない範囲で話す
- 自由遊び（13:15頃～）
  - ・子どもたち自身が、その時にしたい遊びを選ぶ
  - ・外で遊ぶ場合は、特に定期的な水分補給や休憩をとるようにする
  - ・スタッフと子どものバランスが悪い場所は適宜調整する
- クロージングサークル（人数に応じて14:15～20に開始）
  - ・その日にしたこと、家に帰ったら何をするかを共有する（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いている）
  - ・手をつないでサークルをつくり、「ぎゅっ」をして14:30に子どもグループは終了
    - \*スタッフは、忘れ物がないかを確認する

## 子どもグループのルールについて

子どものグループにはいくつかのルールがあります。それは、子どもグループをやっていく中で子どもの安全を守るために必要だと考えて決めたものです。今後も子ども達と一緒に考えて必要な場合にはルールを決めたり、減らしたりすることがあるでしょう。現在のルールは下記の通りです。

- おとなのひとといっしょにしよう

特に外では、子ども達にこのルールを大切にしてもらいます。

- ひとのはなしはちゃんときこう

このルールは、お互いを尊重しあいながらつどいの時間を共に過ごすために大切です。話している子どもが、さえぎられたり聞いてもらえなかったりして嫌な気持ちにならないように、さらスタッフから大切な話があるときにきちんと伝えるためにあります。

- いいたくないことはパスできるよ

自分の気持ちを大切にしたいのだからと、安心して参加するための大切なルールです。

- 「いや」といわれたらやめよう

「いやなことはいや」と言える、いわれたらやめられることは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。

- ここでののはなしはここだけ

その場に居る人以外には知られたくないことを語りたい子どももいます。子ども達が安心して語れるようにこのルールがあります。子ども達には、「ここで聞いたことは、この建物の外ではお話ししないでね」「自分がしたことをお話ししたいときにはお話ししても良いよ。でもお友達や一緒にきているきょうだいがしたことや言ったことはお話ししないでね」と伝えていきます。スタッフもこのルールを守り、保護者にも子どもたちの言動を伝えることは控えます。

- 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。

これらのルールは、子どもの理解に合わせたリーフレットにして渡しています。



## ■低学年用

### 1. ここは、たいせつなひとをなくしたこともたちがあつまるところです

たいせつなひとが しんどき どんなきもちだった？  
いまはどんなことをおもう？  
ここにきているのは みんな だれかをなくしたなかま  
たち。すきなことをして あそんだり なんでもおはな  
してきよ。

### 2. つどいにくるとき

たいせつなひとを なくした こどもは つどいにく  
ることができるよ。  
くるか こないかは \_\_\_\_\_ くん・ちゃん  
がきめてだいじょうぶだよ。



### 3. つどいのルール

- ① おとなのひとといっしょにいよう。  
すきなことをして よいけど あふないことが  
あると いけないので おとなといっしょにい  
てね。
- ② ひとのはなはちゃんときこう。
- ③ いいたくないときは バスできるよ。
- ④ 「いや」といわれたらやめよう。
- ⑤ ここではなはしはここだけ。  
つどいできいたはなはしは つどいのそとで  
いわないでね。おとなもいけません。じぶんの  
ことは はなしてだいじょうぶ。
- ⑥ そとでは、どうろまでいかない。



## ■高学年用

### 1. ここは、大切な人を亡くした子どもが集まるところです

あなたは大切な人が亡くなった時、そして今、どんなことを感じ  
たり、考えたりしていますか？  
ここにきているのは、皆、大切な人を亡くした仲間たち。いっしょ  
にお話ししたり、好きなことをして遊んだりして過ごす場所です。

### 2. つどいに来るには？

大切な人を亡くした子どもと家族はつどいに来ることができます。  
来るか、来ないかを決めるのは \_\_\_\_\_ さんです。

### 3. つどいのルール

- ① 大人のひとといっしょにいよう  
つどいの間は一人になったり、子どもだけで行動しない  
てください。
- ② ひとの話はちゃんと聞こう  
みんなの気持ちを大切にしたいので、お話ししている人  
がいたら、ちゃんと話を聞いてください。
- ③ いいたくない時はバスできます
- ④ 「いや」と言われたらやめよう  
いやなことは「いや」と言ってOKです。  
「いや」と言われたら、すぐにやめてください。
- ⑤ ここでの話はここだけ  
つどいで聞いた話は、つどいの外では言わないでください。  
つどいに参加している大人もみんなが言ったことをみんなの  
家族や他の人に話しません。もし、家族の人に話した方がよ  
いことがあったら、\_\_\_\_\_ さんに伝えてから  
話します。
- ⑥ 外では道路まで行かない  
つどいの間、大人のひとといっしょなら、外に出てもOKです。  
でも、車が走る道路が近いので、気を付けよう。

## ■子どもグループのアクティビティについて

参加している子ども・スタッフ間の交流や、子どもが安全な枠組みの中で気持  
ちを表出する機会をつくるために、アクティビティを行う時もあります。子ど  
もが選択できることを大切にしたいので、参加は自由です。アクティビティに  
参加したくない子どもには強制せず、アクティビティの輪の中や輪の近くでで  
きる遊びを提案しています。

アクティビティは、子どもの参加人数・年齢・時期や天候を考慮し、必要な文  
具や材料をそろえ準備します。

ここでは、これまで実践した具体例をいくつか紹介します。

### アクティビティ実践例① 「あなたは〇〇ですか？ピング」

▼目的：初参加の子どもが多かったことで、緊張をほぐすことと、ちょっ  
とした自己表出や共感から、お互いが打ち解けるきっかけとなることを  
目的とした。

▼参加人数：13名

▼内容：ピングの表に質問を入れ込んだもの（質問例：「きょうだいがいる」  
「イヌがすき」）を作成し、いろいろな人に1人2つまでの質問をして、  
該当したら印をつける。3本そろったらおしまい。

準備するもの：質問の書かれた表（4×4の枠）1人1枚・ペン

## アクティビティ実践例② 「ターゲット・シューティング! (的あて)」

▼目的：継続参加の子どもが多かったので、安全な枠組みの中で、①嫌いな気持ち・負の感情を表出してみる・表出してもいいんだと感じる機会を持つこと、②実際に身体を動かすことでストレスを発散する機会を持つこと、③一緒に参加している子どもと共感や一体感を得られる機会を持つことを目的とした。

▼参加人数：8名

▼内容：1枚の大きな模造紙に、「嫌いなもの」「嫌いなこと」を○で囲んだ中にかき、出来上がった壁に貼り（下にぬれても良いように新聞紙やシートを敷いておく）、丸めて水を含ませたトイレットペーパーを、「嫌いなもの」「いやなこと」の的に投げる。

▼準備するもの：模造紙・ペン・水の  
入ったボウル・トイレットペーパー



## アクティビティ実践例③ 「ウォーリードール作り」

▼目的：全員が継続で参加している子どもだったので、じっくり取り組むことができ、自分の気持ち（心配事）への気づきのきっかけともなるように、このアクティビティを行った。

▼参加人数：2名

▼内容：グアテマラに古くから伝わるウォーリードール（枕の下に置いておくと、眠っている間に心配ごとを引き受けてくれるお人形）を作る。

▼準備するもの：モール・刺繍糸・キラキラシール・油性マジック

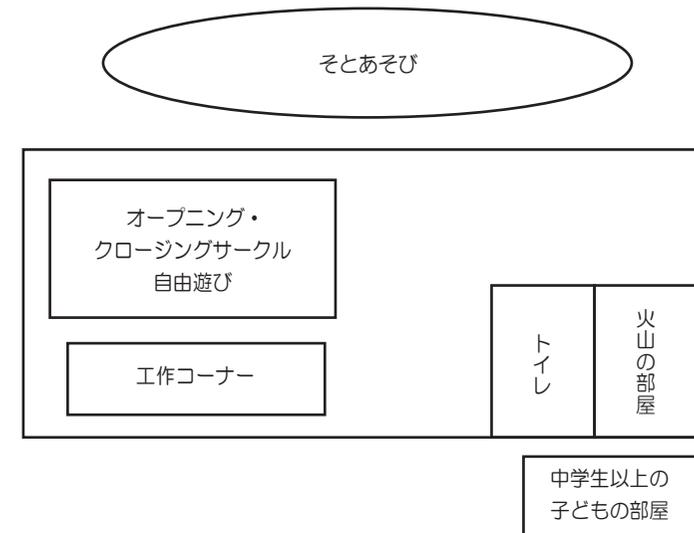


参考：Child Life Council (1998) Activity Recipe Book. Child Life

## 子どもが過ごす空間について

部屋の構造やソファ等を活用し、いくつかのブースに分けて使用しています。子どもの安全のために、活動性の高い遊びと低い遊びはできるだけ離れて行えるように工夫しています。

●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・クロージングサークル・自由遊び



オープニングサークルに集まるときには、真ん中にパペットのみが置いてあります。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、レゴなどをしたり、アクティビティでは模造紙に大きな絵を描いたりするときにも、このスペースを使います。

## 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。

## 中学生以上の子どもの部屋

ゆっくりと静かな場所で話したい子どもが使えるように準備しています。



## 火山の部屋



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のみを置いています。

## 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、シャボン玉やお散歩、雪が降ったときには雪遊び等もできます。



## スタッフとして子どものつどいに関わる時、気にかけること

### ●子どもを主体として、そのありのままを受けとめること

つどいは、子どもの気持ちが尊重され、言動や行動について善悪の評価をされることなく過ごせる場です。やりたいことをやりたいように子ども自身が選択し表現できる場です。

スタッフは、子どもを楽しませたり、褒めたり、励ましたりする目的で存在していません。スタッフが子どもに寄り添う時に気をつけるポイントは2つです。1つは子どものペースを大切にするために、スタッフ自身の思いをすぐに相手に伝えないことです。2つ目は子どもの気持ちに共感するために、子どもの決めた遊び方、そのままと一緒に体験することです。例えば、「このボールを落とさないように10回投げる！」と子どもが言ったとします。

その際、「一緒に同じことしてみてもいい？」と子どもに聞き、子どもの様子を見たまま、同じペースとチカラ加減でその遊びをするのも一つの在り方です。子どもが安心できるために、私たち自身を主導としない寄り添い方を心がけます。

### ●相手がつくる沈黙を大切に受けとめること

子どもが黙っていると、こちらの焦りや不安から、その沈黙を言葉や行動によって埋めたくることがあります。どのような沈黙にも意味があります。沈黙の理由をその場で「なぜ？」と明らかにする必要はないため、子どもにとって「沈黙」が必要なんだなと理解し、その場を共有します。

- スタッフ自身が自らの心の動きを認めつつ、つどいの場に身をおくこと  
子ども達がありのままにつどいの場を過ごせるためには、スタッフである私たち自身も自分の感情の変化に気づきつつ、その場に存在する必要があります。つどいの場で自分自身の気持ちが、子どもの発した言葉やスタッフ同士のやり取りなど、何らかの影響を受けて変化することは自然なことです。その都度、心の揺らぎや体調の変化など、自らの状況に気づいて対処することを大切にします。



## IV 保護者グループ

昼食後、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。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り合える場となるように務めます。進め方は概ね以下の通りです。

- 大切にすること～ありのままの思いを語り合える場であるために、毎回冒頭に確認します。
  - ・ 自分のことを話すことが基本です
  - ・ 話したくない時にはパスができます
  - ・ 語られた内容は決して持ち出さないように（子どもにも言いません）、それぞれのプライバシーを尊重します
  - ・ 他の参加者の言葉に評価や批判はしません。また、求められない限りアドバイスもしません
  - ・ 連絡先の交換はお互いの責任で慎重に
  - ・ 途中で席を外すことは自由です
  - ・ 布教、営業、政治活動はお断りします
- 自己紹介
  - ・ 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
- 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。

- 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こと
- ・ 今の自分が、そのままの姿でよいと思えること
- ・ 同じような体験を少し前に経た人の姿に学ぶことがあること
- ・ 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

- スタッフに求められること

存在の根底を揺るがすほどの苦しみ・痛みを理解しようとする姿勢がもっとも大切だと思います。また、死別の悲嘆、子どもの発達過程や子育てに関する基本的な理解や知識も求められますが、専門的な技術や資格が必要ということではありません。援助者・被援助者でのかかわりではない、信頼に基づいたフラットな立場でのかかわりが望ましいと思います。自身の死別体験や子育て経験のある場合には、共感しやすいという大きな利点がある一方で、自分の体験と重ねてしまう危険性もあります。スタッフ自身の内面の動きに気づくことが大切です。わかち合いは「一期一会」で、こうすればよいというマニュアルがある訳ではありません。迷いや不安を感じることもありますが、良好な関係にあるスタッフ間でのふりかえりは必ず行うようにしたいものです。

## V 保護者の声

「大切な人を亡くした子どもとその家族のつどい」開催の意味と意義について、本当は参加している子どもたちに、「つどいに来てどうですか」とか、「ここってどんな所ですか」とか聞けたら、それが一番だと思います。でも、私たちはそれはしません。なぜなら、ここに来る子どもたちは研究対象でも調査対象でもありませんから。これはあたりまえのことです。

そうだとするとこのつどいの意味、意義を明らかにすることは難しいのでは？ たしかにそうです。でも大丈夫です。私たちはつどいの始まる前や終わった後のご家族との話のなかで、たくさんのお話を教えてもらっています。ですから、悲しみのためのつどいではこのような四方山話はとても大切なのです（と、これは余談でした）。

「あの子はうちではあまり感情を出しません。でもここに来て、みなさんと一緒に過ごすことはうれしいみたいです」。

つどいが終わりおやつを食べながらスタッフと談笑している〇〇さん、勉強、人間関係などいろいろある毎日です。笑ったり泣いたりすることもとてもエネルギーが必要なことから、家ではとにかく休息なのかもしれません。見ているお母さんもニコニコ顔でした。

「出かける前に、今日、〇〇ちゃん来るかなって言うんです。会えるのが楽しみなのかもしれない。それなりに人間関係ができていようで、ちょっとうれしいですね」。

子どもといえども、一人一人はまったく別人格です。だから、この世にたった一人のかけがえのない存在。ただし、いつもは学校などの集団の中にいますから、自分を出すことはそう簡単ではありません。ましてやその集団では、死別の悲しみを体験している子どもは少数ですので、その子が持っている不安感や孤独感は、大勢のなかにまぎれてしまいます。この子たちは人を失いました。だからここで、人との出会い、ふれあいを体験してもらいたいと思います。

「亡くなってそんなに日にちがたっていないのだから、子どもだって何かのひょうしに元気がなくなると思います。でも、なかなかそのことがわかってもらえません」。

学校側とのやりとりにも、お母さんはため息が出てしまいました。どうしたら、学校はもちろん、地域がそして社会が、子どもの悲しみを正しくわかってもらえるようになるのでしょうか。何かをして欲しいわけではありません、まず、悲しみを理解してもらいたい、私たち以上にお母さん、お父さんは思っています。

「あの子は亡くなったことをどう思っているのでしょうか。私の前で泣いたことはありません。はたしてこちらから聞いていいものかどうか」。

すでに記しましたが、一人一人が別人格であるように、悲しみも、そして悲しみの表現もその人独自のものです。特に、子どもの悲しみとその表現は「それぞれ度」が高いので、周りにはよく見えないわからないことがあるかもしれません。でも、その見えにくさわかりにくさこそ、子どもの悲しみなんだと理解していけたらと思います。

また、「私の都合がつかなくて、今日はつどいに行けないって言ったら、私一人でも行くからって言うんです」と、伝えてくれた方がいます。私たちはうれしいと思う反面、なにがそこまで〇〇さんを惹きつけたのだろうか自問します。そして、「死別の悲しみは、大人も子どももどうしていいかわからないです。だから、子どもと一緒に悲しめる場所はありがたいです」。この言葉の意味もしっかりかみしめていきたいと思います。

まだまだたくさんのお話がありますが、最後に次を紹介して終わります。「あの子は何かあると、すぐ私を見るんです。いつも私を気づかっている。見るだけでなく言葉にすることもありますが、大丈夫？って」。

（発言はプライバシー保護のため、内容理解に支障のない範囲で一部変更しています）

## VI 研修

研修の目的：大切な人を亡くした子どもたちが、安心して自由に胸の内を表現できる場を創り出すために必要な基礎的知識の習得と、スタッフとしての資質向上を目的としています。

対 象：NPO 法人グリーンサポートリンク開催の「大切な人を亡くした子どもと保護者のつどい」現スタッフとこれからスタッフを目指す方

(定員：15名)

\*初参加者は2日間の研修後、つどいでの実習と面談を経てスタッフとしての参加が可能となります。

主な研修内容：以下は2014年度の実施内容

【第1日目】研修時間：5時間

内 容：理論（講義）と実践（演習）

1. 遺族支援の現状と課題 について
2. 死別の悲しみ～共感的理解～ について

【第2日目】研修時間：5時間

内 容：子ども役とスタッフ役のロールプレイを中心とした演習

1. 子どもとの関わり方で大切なこと
2. 実際のつどいの流れを体験する

\*第2回目の研修では、子ども達との関わり方やつどいの在り方について参加者が率直に思いを語り合い、互いに気づき学び合う時間を大切にしています。

## 「大切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	2015年3月 2017年6月改訂
編 集	「大切な人を亡くした子どもとその家族のつどい」運営委員会
執 筆	石田智美 大曲睦恵 小嶋リベカ 安田由美 鈴木康明 杉本脩子
デザイン	小池亜希子
発行元	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〉 〒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 電話：080-5428-4350 FAX：03-3261-4930 Email：office@izoku-center.or.jp 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26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。