

特別 記事

喪失体験をした 子どもの反応と その対応

佐藤利憲

さとう よしのり

仙台青葉学院短期大学看護学科精神看護学 講師

仙台グリーフケア研究会 理事

子どもグリーフサポートプログラムチーフ ディレクター

喪失体験・悲嘆(グリーフ)とは

喪失体験とは、かけがえのない、大切な「人」「物」を失う体験である。私たちは、人生の中でさまざまな喪失体験をくり返している。親・きょうだい・祖父母・親戚・友人との死別、可愛がっていた生き物やペットを失うPet Loss、その他、卒業・転校・失恋・離婚・失業・転職などもライフイベントに伴う喪失体験である。また、東日本大震災の津波によって、家・職場・仕事・墓・故郷を失ったことも喪失体験である。

大切な人の喪失体験は、誰にでも訪れる人生最大の試練であり、非常にストレスフルなライフイベントである¹⁾。私たちは喪失体験によってさまざまな反応を示すが、これらの反応が悲嘆(グリーフ)である。よって、悲嘆は、異常反応や病的反応ではなく、喪失体験によって生じる「自然なこころの反応」である。

悲嘆のプロセスには、いくつかの段階モデルがあり、デーケン(Deeken. A)の12段階モデル²⁾がもっともよく知られている。これらの段階モデルは、必ずしも順序どおりに進むとは限らず、複数の段階が重複することもあれば、1つの段階に長期間留まることも、同じ段階をくり返すこともあり、個別性が非常に大きいものである。

悲嘆は、「自然なこころの反応」である。このため、多くの場合、自身の対処行動や、他者(コミュニティ)からの適切なサポート、時間的経過などによって、それぞれのプロセスをたどりながら、自然なかたちで徐々に立ち直りの段階へ向かっていく。

喪失体験をした子どもの反応

喪失体験をした子どもの反応は、年齢や亡くした人との愛着関係、亡くした状況や経緯、生活環境などによってさまざまであり、主に感情的・行動的・身体的・スピリチュアル的な反応として表現される(表2)。このような反応は、子どもの身体的・精神的・社会的な成長発達に大きく影響し、また、幼少期の喪失体験が抑うつなどの成人期以降のメンタルヘルスにも関連するとも言われている³⁾。

筆者ら(仙台グリーフケア研究会^{注1)})が、東日本大震災の直後に開設した電話・メール相談においては、「いままでできていたことが急にできなくなった」「悪い子だからお父さんは死んだと自分を責めている」「学校で落ち着かず学業に集中できない」「津波ごっこや地震ごっこをしている」「水死体や悲惨な状況を比べあっている(グロテスク比べ)」「何もなかったかのように平然と過ごしている」など、喪失体

表1 悲嘆のプロセス「段階モデル」

1	精神的打撃と麻痺状態（死別による衝撃により感覚が麻痺する）
2	否認（死の現実を受け入れることを拒否する）
3	パニック（死に直面した恐怖から極度のパニックに陥る）
4	怒りと不当感（苦しみを負わされたという怒りを抱く）
5	敵意と恨み（周囲の人や故人にやり場のない感情をぶつける）
6	罪責感（過去の行いを悔やみ、自分を責める）
7	空想形成・幻想（故人がまだ生きているかのように思い込む）
8	孤独感と抑うつ（孤独を感じる）
9	精神的混乱と無関心（あらゆる物事に関心を失う）
10	あきらめ—受容（つらい現実と直面しようとする）
11	新しい希望—ユーモアと笑いの再発見（ユーモアと笑いは悲嘆のプロセスをうまく乗り切るしるしである）
12	立ち直りの段階—新しいアイデンティティの誕生（以前の自分に戻るのではなく、新たなアイデンティティを獲得し成長する）

引用・参考文献¹⁾より

表2 喪失体験をした子どもの反応

感情的反応	悲しみ、怒り、恐れ、不安、気分のむら、抑うつ、混乱、罪悪感、自責感、虚無感、など
行動的反応	泣く（逆にまったく泣かない）、退行、攻撃的な行動、乱暴、いたずら、落ち着きのなさ、親のそばから離れない、はしゃぐ、興奮、引きこもりがちになる、何もなかったように過ごす、活気がない、他者との適切な距離がとれないなど
身体的反応	頭痛・腹痛などの痛み、倦怠感、眩暈、生活パターンの変化（睡眠・食・排泄など）、など
スピリチュアル的反応	喪失体験に対する自問、生きている意味の喪失感・戸惑い（意味の混乱）、信じていたものが信じられなくなる（信念の崩壊）、安全や信頼の喪失感、罪責感と償い、神（または自分よりも大きな存在）に対する問い、など

引用・参考文献²⁾を一部改編のうえ引用

喪失体験をした子どもの様子や反応に関する相談も多数寄せられた。

このように、喪失体験をした子どもの反応は多岐にわたり、悲嘆として理解しにくい反応や、喪失体験との関連性が理解しにくい反応も多い。子どもの反応を理解するためには、「言葉」よりも「行動」で表現されること、潜在的な感情が存在すること、私たちの想像を超える反応があることを十分に認識する必要がある。

喪失体験をした子どもの多岐にわたる悲嘆

は、発達段階と密接な関連あり、子どもの死の概念⁴⁾（「死」の理解）も同様ある。一般に、「死」を漠然と理解しはじめるのは4歳以降（幼児期）であるが、「死」の不動性（生命活動の停止である）や不可逆性（死から生の状態には戻らない）の理解はあいまいなため、亡くした人について「話しができる」「腹が空く」「帰ってくる」「生き返る」と思っている子どもも多い。小学生以降（学童期）になると、「死」の普遍性（生命には必ず死が訪れる）・必然性（自分自身にも必

ず死が訪れる)を理解しはじめるが、これにより、「死」に対する不安や恐怖が過剰に高まることもある。中学生以降(思春期)になると、大人と同じように、「死」の不動性・不可逆性・普遍性・原因性(死をもたらす原因がある)・必然性を理解するが、理解の程度はそれぞれ異なり、また、理解に偏りがある場合も多い。

喪失体験をした子どものサポート

私たちは、喪失体験をした子どもに対して、「なんとかしてあげたい」「癒したい」「元気づけたい」との思いから、特定の表現方法を捉えたり、励ましたり、体験や思いを語らせたり、考え方やとらえ方を教示したりすることがある。しかし、私たちは、子どもの「teacher」ではなく、よい「communicator」である。よって、私たち支援者は、子どもに何かをする(doing)のではなく、子どもを主体として、共感的に寄り添う(being)存在である⁵⁾。

一般に、子どもの悲嘆表現に有効な方法は、遊ぶこと、創作すること(絵・粘土・カラージュなど)、音楽を聴くこと、歌うこと、手紙・日記を書くこと、自然の植物に触れること、大切なものを集めることなどと言われている⁶⁾。これらの悲嘆表現も、私たちが、創作や音楽、手紙などの表現方法を促すのではなく、子どもがみずから選択し、それぞれの方法で表現できるような環境を整えることが大切である。

子どもが安心して自身の悲嘆を表現するためには、私たちの「寄り添う姿勢」も大切である。

私たちは、悲嘆を表現できる多くの語彙をもっている。このため、悲嘆を表現する方法として、「言葉」を用いることが多い。「言葉」によ

る悲嘆表現は、対処行動としても有効である。

しかし、子どもは、自身の悲嘆を表現できる語彙は少なく、「言葉」で十分に表現することは困難である。このため、子どもは「遊び」や「創作」、「おしゃべり」など、「行動」で悲嘆を表現することが多い。激しい遊びをする子ども、静かな遊びをする子ども、絵画や創作をする子ども、たくさんおしゃべりをする子どもなど、悲嘆表現はさまざまである。これらの表現は、言葉にならない感情や思いの表出ともいえる。私たちが、子どもを主体として、一緒に「遊び」「創作」すること、「おしゃべり」することは、子どもの「行動」(悲嘆表現)の共有であり、これにより、子どもとの信頼関係が構築され、子どもが安心して自身の悲嘆を表現しやすくなる。

子どもとの信頼関係が構築されると、子どもは、亡くした人についてのさまざまな問いや、自身の悲嘆を語り始めることがある。中には、「どうして亡くなったの?」「いつまで悲しいの?」との問いが聞かれることもある。このような問いは、私たちに悩ませ、返答に苦慮する問いである。私たちは、子どもの問いに、「正しく答えなければならない」と考えがちである。しかし、私たちは、子どものすべての問いに答えられる、正しい答えはもっていない。また、子どもも私たちに正しい答えを求めているわけでもない。子どもは、私たちに問いながら、自問していることが多く、言語化することで、新たな感情や思いに気づくこともある。また、私たちが、「どうして亡くなったと思う?」「いつまで悲しいと思う?」と、子どもの問いをくり返す(リフレクション)ことで、自問をしやすくなることもある。大切なことは、子どもの問

いに正しく答えることではなく、子どもの問いに耳を傾け、しっかりとていねいに聴くことである。

喪失体験を子どもは、「親を亡くしたのは自分だけ」「自分だけが特別な体験をしている」「自分は他の人と違う」と孤立感や疎外感を抱くことが多い。親にほめられたことや叱られたこと、親への感謝や不満、家族との旅行や外出、休日や長期休みの過ごし方など、日常何気なく話される「親」「家族」の話題や、入学・卒業式や授業参観などの学校行事の際に、悲しみやつらさ、寂しさ、孤独感、疎外感を再認識し、会話に入れなかったり、あえて避けたり、相手に合わせたり、取り繕ったり、ときには話をつくることもある。

また、「大きくなれないのではないか」「この悲しみがずっと続くのではないか」「学校に行けなくなるのではないか」といった将来への不安を抱くこともある。このため、喪失体験をした子ども同士で、時間と場をともにしながら、体験を共有できる機会を設けることも大切である。このような機会によって、子どもは「1人ではないこと」「特別ではないこと」を体験を通して学んでいく。また、他の子どものさまざまな悲嘆表現を体感することによって、自身の表現の選択肢が増え、さらに、年上の子どもとの体験の共有によって、自分の将来像を認識し、将来への不安が軽減されることもある。

喪失体験をした子どものグリーフサポートプログラムについて

筆者ら（仙台グリーフ研究会）は、2010（平成22）年から喪失体験をした子どもを対象に、子

どものグリーフサポートプログラム（以下、ワンデイプログラム）を開催している。対象は、死因を問わず、喪失体験をした（大切な人を亡くした）幼児～中学生としている。開催当初は、隔月1回であったが、震災後は参加者の増加に伴い、毎月1回となり、2012（平成24）年11月からは毎月2回の開催をしている。現在、プログラムには、毎回20人前後の子どもたちが参加し、約半数が震災（津波）で喪失体験をした子どもたちである。リピーター率は7割を超えている。プログラムは、「遊び」と「おしゃべり」を中心に構成し、スタッフは、グリーフサポート研修を受講したボランティアスタッフ（以下、ファシリテーター）を子どもと同数配置している。

「遊び」や「おしゃべり」は、悲嘆表現に有効な方法であるため、子どもたちが安心してそれぞれの悲嘆を表現できるよう、安全な環境を複数用意（ワンデイプログラムで使用する部屋を図1～6で示す）している。また、子どもたちが自身の悲嘆にていねいに触れる時間や、共有できる場も設けている。これらへの参加も、子ども主体であるため、決して強要はしない。プログラムを通して子どもたちは、さまざまな悲嘆表現があることを知り、体験しながら、自身の悲嘆に変化があることを体感する。また、悲嘆は表現してもしなくてもいいこと、選択権は自分自身にあることを学んでいく。

ワンデイプログラムでは、参加している子どもの保護者（遺された親や祖父母、里親など）を対象としたプログラム（以下、保護者のプログラム）も同時開催している。子どもの悲嘆に大きな影響を与えるのは、同じ喪失を体験した保護者である。子どもが、グリーフサポートの



図1 遊びの部屋



図2 おしゃべりの部屋



図3 ゲームの部屋



図4 創作の部屋



図5 小さい子どもの部屋



図6 おやつの部屋

場で、さまざまな悲嘆を表現し、回復に向けた変化があったとしても、生活の場である家庭内で、保護者が著しい悲嘆によって不安定であれば、回復に向けた変化を維持できず、子どもも同様に不安定となる可能性は高い。よって、子どものグリーフサポートでは、子どもだけでなく、保護者も同時にサポートすることが大切である。

保護者のプログラムは、子どもとは別の会場で、それぞれがお互いの喪失体験を語りあったり、さまざまなワークを通して悲嘆を表現したり、子育てや生活上の不安や苦悩を共有したり、支援や援助に関するさまざまな情報を交換したりと、保護者の悲嘆のプロセスによってさまざまな内容が行われる。プログラムに参加した保護者からは、「私だけじゃないことが、本当の意味でわかった」「亡くなった人のことを久しぶりに口にしたり」「安心して亡くなった人の話ができた」「我慢しなくていいし、頑張ら

なくていいんだと気がついた」「本当に大切な人だったんだと改めて感じた」「子どもと亡くした人について話せるようになった」「子どものことがまた可愛って思えるようになった」「子どもも同じ気持ちであることがわかった」などの感想が聞かれている。また、保護者のプログラムも保護者が主体であるため、プログラムへの参加は自由である。このため、子どものみプログラムに参加し、その間、買い物に行ったり、お茶を飲みに行ったり、友人に会ったり、さまざまな用事をすませたりすることもある。このように、保護者のサポートはプログラムでのみ行われるのではなく、保護者が「自分の時間」「自由な時間」がもてるようなサポートも大切である。

 おわりに

喪失体験をした子どもは、さまざまな悲嘆を

抱えながら生活している。悲嘆は「自然なこころの反応」であり、このプロセスはさまざまに揺れ動くものである。さまざまなきっかけで、亡くした人のことを思い出し、悲しみ、苦しみ、つらさ、さびしさといった感情が湧きあがり、涙を流すこともある。これらも「自然なこころの反応」である。悲嘆は、時間の経過とともに消失するものではなく、一生持ち続けるものである。亡くした人の記憶は子どものこころに残り、子どもの支えになることも、生きるエネルギーになることもある。

大切な人を亡くすことは、私たちと同様に子どもにとっても大きな出来事であり、危機である。その後の状況によっては、子どもの成長発達に悪影響をおよぼすこともある。しかし、子どもは「大切な人のいない生活」に適応する力があり、受け入れる力、生きる力がある。私たちは、子どもの悲嘆やそのプロセスを理解し、潜在する大きな力を信じてサポートしていくことが大切である。

子どものグリーフサポートは、子ども支援であり、子育て支援でもある。1, 2年で終わるものではない。私たちは、将来、子どもが社会に適応し、自分らしく生きてけるように、子ど

も・保護者と将来をともに考え、ともに歩み、10年後、20年後をイメージしながら、いまを生きる子どもを中長期的にサポートをしていく必要がある。

東日本大震災を経験したわが国で、喪失体験をした子どもが、将来に夢や希望を持ち続け、自分らしく生き、人生をしっかりと歩んでいけるような支援体制が構築されることを、心から願いたい。

注1) 仙台市内を中心に、遺族・遺児へのグリーフサポートを実践している任意団体
(ホームページ: <http://www.sendai-griefcare.org/>)

〈引用・参考文献〉

- 1) 高橋聡美編：グリーフケア－死別による悲嘆の援助。メヂカルフレンド社、2012。
- 2) A. デーケンス：死とどう向き合うか〈NHKライブラリー〉。日本放送出版協会、1996。
- 3) 瀬藤乃理子、黒川雅代子、石井千賀子：死別を経験した子どもたちへの援助－悲嘆の複雑化を防ぐために。腫瘍内科、8 (1), p.51-56, 2004。
- 4) 辻本耐：幼児期における死の概念の発達の変化。大阪大学教育学年報、15, p.57-69, 2010。
- 5) 石井千賀子、左近リベカ：子どもの悲嘆とその対応－積極的な受け身の姿勢で寄り添う。緩和ケア、20 (4), p.343-347, 2010。
- 6) L. エスピー、細谷亮太監修、下稲葉かおり訳：私たちの先生は子どもたち！ 子どもの「悲嘆」をサポートする本。青梅社、2005。