

大切な方をなくしたお子さんの反応とケア

家族の誰かが亡くなった時、子どもは大人と違った反応をします。幼児はたいてい死を一時的で可逆的なものと思っており、この信念はアニメのキャラクターが一度死んでも再び生き返ることによって強められています。5歳から9歳になると、子どもは死に関して大人と似た考えをし始めますが、まだそれが自分自身や知っている人に起こることだとは信じていません。

子どもが兄弟や姉妹や親が亡くなってショックと混乱の状態にあるにもかかわらず、他の家族も悲しみとショックの中で通常の子育ての責任を全うできなくなるため、頼る人がいなくなるということを経験することは少なくありません。

親は、家族を亡くした子どもの正常な反応を知っておく必要があります。死別から数週間の間、ただちに悲嘆を感じる子どもも、その家族はまだ生きていると信じている子どもも正常です。しかし、死を受け入れられない状態が長引いたり、悲しみを感じることを避けてしまうことは情緒的に不健康で、後にもっと大変な問題に至る可能性があります。

お葬式への出席を怖がる子どもに行くことを強いてはいけません。しかしながら、お線香やろうそくをともしたり、一緒のお祈りやお参りをしたり、スクラップブックを作ったり、写真を整理したり、思い出話を語ったりして、その人を何らかの形で大切に考えて心に留めることが助けになるでしょう。子どもは大切な人を失ったこととそれへの悲しみや怒りなどの感情を自分たちのやり方で、表現することを許されるべきです。

子どもたちがその人の死をいったん受け入れると、長い期間にわたって悲しみの感情を、時々思い出したように表現することがあります。多くの場合思いもよらないときに起こります。生き残っている親戚や関係者はできるだけ多くの時間をその子と費やして、子どもが自分の感情を隠さずに自由に表現してもかまわないことをわかるようにケアする必要があります。

亡くなった人は子どもの世界の安定に不可欠だった人ですので、怒りは自然な反応です。怒りは荒々しい遊びや悪夢、ちょっとしたことに反応すること、あるいは他のさまざまな行動によってわかることもあります。

親が亡くなった後、多くの子どもは幼くふるまうものです。子どもは一時的に赤ちゃんのようになります。つまり、食べ物を求めたり、注意を引く行動をしたり、抱っこを要求

し、赤ちゃん言葉で話します。

幼い子どもたちはしばしば身の回りに起こったことの原因が自分にあると信じます。幼い子どもは親や祖父母、兄弟、姉妹が亡くなったのは、いつか自分がその人から怒られたときに、「死ねばいい」と思ったからだと信じることもあります。それが現実になったのだと思い、罪悪感を持ったり、自分を責めたりしてしまうのです。

以上の行動は普通に起きる反応ですので、受け入れてあげてください。しかし、以下のいくつかの症状をもっている子どもは、大切な人を失ったことによる大きな問題を抱えている可能性があります。

- ・子どもが日常的な活動や出来事に興味を失っているうつ状態の期間が長引いている。
- ・眠ることが出来ない、食欲がない、一人であることを恐れる期間が長い。
- ・ひどく幼くふるまう期間が長引いている。
- ・亡くなった人を過度に真似する。
- ・亡くなった人と一緒にいたいと繰り返し言い続ける。
- ・友達と付き合わなくなったり、
- ・学校の成績が急激に下がったり、学校に行くことを拒んだりする。

もしこれらの症状が存在するなら、専門家の援助が必要かもしれません。子どもが大切な人の死を受け入れ、周りの人が子どもの回復のプロセスをささえるのに児童思春期精神科医か他の精神保健の専門家が助けになるでしょう。

(アメリカ児童青年精神医学会作成 国立成育医療研究センター訳)

*なお、日本の皆様にわかりやすくするために少し改変してあります。