

親を亡くした子どもへの対応（支援者向け）

子どもは親に守ってもらうことで安心して生きてきました。また、思春期になるまで、子どもは親の能力を自分の一部として生きてきています。ですから、子どもにとって親を失うことは、自分の立つ大地を失うことであり、同時に自分の一部を失うことでもあるのです。従って、親を失った子どもは重大な危機状態にあるといえます。周囲の大人がしっかりと向き合って支え、子どもの気持ちに寄り添うことが求められます。

両親を亡くした子どもの心理的ダメージの強さは想像に難くないでしょうが、片親を亡くした時でも、残された親も愛する人を失って非常に辛い状況にあり、子どもを支えるどころではなかったり、悲嘆にくれてかつての親の機能を果たせず、両親を一度に失ったのと同様の体験となることもあります。

親を失った子どもの反応はそれまでの親との関係、子どもの発達段階、別れた状況、残された周囲の大人、新しい環境で支える人などの状況によってかなり異なります。また、子どもの場合、強い反応が後になって出てくることもあります。長期的な支援が必要です。

最も重要なのは、子どもが安心して依存できる人との関係性を構築することです。子どもが信頼できる大人の支えが欠かせません。

孤児になっても、できるだけ、地域の力を大切にしたいものですが、事情によっては、全く異なる環境に移らなければならなくなり、住み慣れた土地、学校、友達、近所の人々などとも別れなければならなくなります。それは子どもにとって重なる喪失です。最も支援が必要なお子さんであると考えましょう。

1. 親が亡くなった時にどう伝えるか

）事実の伝え方

亡くなったという事実が明らかになった時には、あまり遅くなることなく伝えることが望まれます。「お父さんとお母さんは遠くにお仕事に行っている」などのあいまいな表現を長く続けることは決して良くありません。しかし、しっかりと向き合って伝えなければなりません。大人の準備も必要です。適切な時期を選びましょう。

子どもと出来るだけ近い人が伝えることが望まれます。子どもにとって見知らぬ人（初めて会う親戚の方、児童相談所の方など）が伝えなければならない時には、子どもが知っていて安心できる人がそばにいてあげましょう。低年齢のお子さんの場合には知っている方が膝に乗せる、手を握るなどしてあげましょう。

子どもの目線に立って、向き合って伝えましょう。子どもに分かりやすい言葉で亡くなったことを説明しましょう。しかし、「死」を理解することは難しいものです（後述）。子どもに質問させてあげましょう。後で聞きたいことがあったら、いつでも答えることを告げましょう。

その場での子どもの反応はさまざまです。何も感じていないようにふるまう子どもさえ少なくありません。しかし、衝撃を受けていない子どもはいません。子どもに対する共感性が最も必要となる場面です。

2) 伝えた直後に

大人は激励のつもりで自分の考えを子どもに押し付けがちです。しかし、上から目線の言葉、例えば、「お父さんの分も生きなさい」「いい子にならないとね」「お母さんが悲しまないようにがんばりなさい」などの言葉は必ずしも子どもにとって温かい言葉ではありません。

子どもが涙を流せるなら、それはとても大切な時間です。抱いたり、手を握ったりしながら十分に泣かせてあげましょう。泣かない子どももいます。それは決して薄情なのではなく、どうしていいかわからなかったり、我慢しなければいけないと思っているのです。すべての子どもの気持ちを大切に受け入れましょう。子どもが怒りを表現するとしたら、それも自然なことです。「頭に来るね」と共感して、その怒りの表現を受け入れましょう。子どもは時として周囲が予想しない行動をしたり表現をすることがありますが、寄り添うことが最も大切です。

3) ご遺体との対面

通常であればご遺体と対面してお別れをすることは重要です。現在は、ある程度のご遺体の損傷があっても、きれいな形への修復ができます。激しい損傷のない部分だけが見えるようにして対面することが可能であれば、それもあり方でしょう。しかし、津波や倒壊家屋による被害で亡くなった場合、それが不可能になる事態も考えられます。子どもが衝撃を受けすぎない形で、何らかの対面とお別れができるとよいでしょう。どうしても難しいなら、お棺の上にお花と写真やゆかりの品を乗せて、お別れをすることも意味があります。

2. 行方不明の場合

行方不明の場合には、子どもの不安は相当強いものです。必ず誰かが寄り添いましょう。「行方不明」という事実も伝えるべきですが、その言葉を、その子どもがどのように理解をしているのかを、語り合う大人が必要かもしれません。「お父さん（お母さん）のことはきいている？」「行方不明というのはどういうことだと思っている？」などと尋ねて返ってくる答えを正面から受け止めてあげる必要があります。とても漠然とあるいは空想的にと

らえている子どももいれば、大人同様の現実感をもって事実をとらえている子どももいます。まずはその子のとらえ方を尊重しましょう。ただし、余りにも現実離れたとらえ方をしている場合には、衝撃にならない程度の修正はした方が、現実生活には適応的であると思われます。ご遺体は見つからなくても、ご家族やご親戚が亡くなったことを認める決断をされた時には「亡くなった」として上記のように伝えることが必要です。

3. 一般的なケア

1) 大人のサポート体制

子どもにとっては常に守る人、つまり親の機能を果たす人が必要です。残された親、祖父母、親戚、近所の方など、当面親の機能を果たす方を決め、その方が子どもに寄り添って支える役をとりましょう。しかし、その方々も大変な生活であり、トラウマを受け、喪失を体験しています。その方と子どもを含めて支援することが必要です。

寄り添う人は、余り子どもから聞き出そうとしすぎるのではなく、時々、「大丈夫？」と声をかけ、側にいるよというメッセージとしましょう。また、どのような反応があるかを感じてそれに対応するためには、目を配ることが必要です。肩を抱く、背中をさする、などのスキンシップを心がけてください。

2) 泣ける場所の提供

特に年長の子どもでは、泣けるような場所も大切です。避難所などは静かになれる場所が決して多くありませんが、泣ける場所を探してあげましょう。

3) セレモニー

お葬式に参加ができる状況であれば、参加させてあげましょう。しかし、子どもが怖がったり嫌がる時には無理に参加させる必要はありません。お葬式に参加しない時にはもちろん、参加したときでも、写真や残された品を飾って簡単な仏壇や祭壇とし、お線香を立てたり、祈るなどのセレモニーが必要です。何も残っていない時には板に名前を書いてご位牌の代わりにするなどの方法も必要になるかもしれません。子どもが拒否した時には、無理強いせず、周囲の大人だけでも祈ることを続けましょう。

4) 表現の場を与える

絵をかく、話をする、遊びなど、子どもが表現する場を与えましょう。親の絵を書いて塗りつぶしたり、津波の遊びなどをすると大人は心が痛みます。しかし、子どもの表現に寄り添いましょう。一人でそれに極端に没頭している時は声をかけて相手をしてあげましょう。

5) 思い出の表現と共有

子どもの持っている思い出の品を一緒に見たり、子どもの思い出に耳を傾け、亡くなった方との思い出を共有することはとても重要です。しかし、すぐにはできないかもしれません。焦らずにタイミングを計りましょう。

4. 子どもの「死」の理解

子どもがどの程度「死」を理解できているかは発達段階とこれまでに死の場面にどのように出会ってきたかによって異なります。一般に、4歳以降には「死」ということをある程度理解しますが、幼児期にはあっちの世界に会いに行き行って戻って来られると思っていたり、再生できると思っていたりすることもあります。小学生年代になると、生きているものは死ぬ可能性があることは理解しますが、死が全ての人に起きることであることを理解することは難しいものです。中学生年代以降には、たいていの子どもは大人と同じように、「死」は生物体として永久に生命活動を失うことであると理解していますが、少数の子どもでは、まだ十分に理解できていない場合もあります。

子どもが「死」に関して質問してきたら、魂は別の世界に行き行って戻ってこないこと、心の中に思い出として生きているが会いには行けないこと、身体は土にかえることなどを説明しましょう。できる時には、子どもの育った家庭の宗教や文化を考えて説明に織り込むとよいでしょう。

大人も「死」を語ることは避けたいものです。しかし、大人が避ければ、子どもは表現する機会を失います。ごまかさずに、誠実に向き合って答えましょう。

5. 初期にみられる子どもの反応とそれへの対応

1) 混乱

子どもは自分には処理できない余りの大きな出来事に混乱することは当然です。叱るのではなく、「どうしていいかわからなくなるよね」などの声かけをしましょう。

2) 怒り

「何故自分が？」という気持や「何故私を捨てていったの？」という気持ちなどから怒りが強くなるのも当然です。いらいらしたり、当たり散らす時期もあるでしょう。当然の感情であることを告げて、子どもが罪悪感を持つことを防ぎましょう。

3) 強い悲しみ・落ち込み・引きこもり

親が亡くなった時には強い悲しみを感じると同時に、自分の存在自体が失われるような強い喪失感が出現します。そのために、落ち込んだり、引きこもったりすることがあります。初期には当然なこととして受け入れましょう。ただし、小さな子どもで強い食事の拒否がある時などは専門家と相談しましょう。

4) なかったことにする

もう一つ、子どもによくみられるのは何もなかったように、あるいは亡くなった方が生きているようにふるまうことです。特に行方不明の場合には、受け入れられないことも多いと考えられます。無理に認めさせる必要はありませんが、この状態が長期にわたることは決して良いことではありません。徐々に受け入れられる支援が必要です。

5) 赤ちゃんがえりや分離不安

赤ちゃんがえりをしたり、一人になることを不安がって残された家族に付きまとうこともあります。叱ったりするのではなく、スキンシップを心がけましょう。

6) 自分のせいにする

一般的に子どもは「死」の原因を自分に引き付けて考えることが多いものです。例えば、「昔、お父さんから怒られた時に『お父さんなんか死ねばいい』と自分が思ったからお父さんが死んでしまった」と思う子どももいます。けんかしたからお兄ちゃんが死んじゃったと思うこともあります。それを外に表現せずにいらしたり、引きこもったり、自暴自棄の行動をしたり、中には自傷に至ることもあります。従って、大切な人の「死」はあなたのせいではないことを予め伝えておくことは必要なことなのですし、子どもと話をしてそのような気持ちを持っていないかを確認することも大切です。

7) その他の罪悪感

自分だけ助かったこと、自分が親を守れなかったことなどから、罪悪感を抱くことは多いものです。「あなたは悪くない」というメッセージが役に立ちます。

8) 「良い子」になりすぎる

がんばって、「良い子」の行動をすることも多いものです。決して悪いことではなく、褒めることは大切ですが、極端に褒めるのではなく、時々、肩の力を抜けるような場を作りましょう。そして、もともとのあなたで十分であることを伝えましょう。

9) 自分を亡くなった人に重ねる

母親を亡くした子どもが母親のようにふるまってケアをしようとすることもあります。時には、亡くなった人の声色を使うなど、自分が亡くなった人になったかのように行動する子どももいます。子どもが自分自身を取り戻すように、「亡くなった人」の話をして、客観視できるように支援しましょう。それでも続く時には専門家に相談しましょう。

10) 亡くなった人の声を聞く

亡くなった人の声を聞くことは少なくありません。否定するのではなく、聞こえるのは

不思議ではないが、現実には声はしていないことを確認しましょう。それでも現実に聞こえろと言いきることが長期化していたり、その声に従おうとしたりする時には専門家に相談することが必要です。

11) 新しい親代わりとの関係性を築くことを避ける

本来は、子どもが安心して依存できる人（新しい愛着対象）ができることが重要なのですが、その人との関係性ができることが、亡くなった親を裏切るような気がするために拒否することがあります。また、中には自分を捨てた親への怒りを新しい親代わりの方にぶつける子どももいます。初期にはその気持ちを大切にしましょう。亡くなった方のご位牌に、一緒に手を合わせるなどが役に立つこともあります。

12) 希死念慮

しばらくしてから、うつ状態が悪化して希死念慮に至ることもありますが、稀に、子どもの中には亡くなった方の後を追いたい、もしくは追わなければならないという気持ちに駆られる時があります。亡くなった方の死を受け入れられない場合が多いのです。子どもに寄り添って、亡くなった人の生きていた時のことを話題にしたり、十分に話を聞いてあげていれば、後を追うことは少ないものです。しかし、亡くなった方に会いに行くといっけかできなかったり、死にたいと訴える時には早期に専門家に相談しましょう。

6. トラウマを伴う喪失体験

親を失うことがトラウマとなる体験を伴っている時にはトラウマへの対応を同時に行うことが必要となります。親を失った子どもが安心して寄り添える人ができることは恐怖の体験を表現して回復していく道筋でもあります。子どもが安心して依存できる人ができることが基本ですが、喪失を伴うトラウマからの回復は専門家の支援が望ましいと考えられます。

7. 中長期的な影響

子どもは発達に応じて時折、質問をしたり、亡くなった親の話をしてることがあります。動揺せずにしっかり向き合って答えましょう。子どもにとって、亡くなった人の話をすることは、「死」の話をしているわけではないのです。その人が「生きていた時間」を話していますし、それは、その子ども自身の心の中に大事にされていることに他なりません。「お父さん、そう言ってたんだね」「お母さん、これ好きだったよね」などと、ともにわかちあって下さい。わからないことはわからないと答えることも必要です。

また、初期には当たり前の反応でもそれが長期に強く出現することは問題です。また、初期には何も反応を見せなかった子どもがうつ状態になったり引きこもったりすることもあります。3~4か月以上たっても反応が強い時には専門家への相談が必要です。

8．命日反応

命日に混乱を見せたり、不安が強くなったり、落ち込んだり、様々な反応があらわれることがあります。一般にはその時期を超えるとおさめますが、命日にはお線香をあげる、お祈りするなどのセレモニーが必要です。

9．親以外の喪失体験

親以外の家族、親戚、友人、知人などの死、コミュニティーの崩壊、転居なども子どもにとっては大きな喪失です。親御さんの支えが最も重要な時です。しかし、親御さん自身がトラウマを受け、喪失に苦しんでいます。そのために、うつ状態やハイテンション（軽躁状態）になって子どもの気持ちに寄り添えないことも少なくありません。周りの誰かが子どもの気持ちに気付くことが大切です。

10．最後に

子どもの反応はさまざまです。ここに書かなかったような反応がでることもあります。子どもに寄り添い、支えて守ることが重要なことを忘れないようにしましょう。