

「死別を生きる」こどもたちを支える
～沈黙と「あのね」の間で～

2018年11月4日
グリーフサポートあいち こどもの森

遺児支援の歴史

- 交通遺児への奨学金支援 1970年代から
- 1980年代 災害遺児へ
- 「3人に一人が癌で死ぬ時代へ」病氣遺児支援
- 1995年阪神淡路大震災
- 1998年自殺者急増(自殺・自死遺児)急増
- 1999年レインボーハウス・学生寮(神戸)
- 文集「自殺って言えない(2000年4月発刊)」
- 2006年レインボーハウス・学生寮(東京・百草)
- 2011年東日本大震災
- 2014年仙台・石巻・陸前高田レインボーハウス

あしなが育英会の事業

- 奨学金で進学・学習支援
- つどい＝自助と連帯、感謝(あしながさん)
- レインボーハウス＝死別後早期からのサポート＝ダギーセンター(グリーフサポート)との出会い
- 50年間「わたしたち」を広げて来た運動。遺児が遺児を手助けする。
- それを支えた学生の街頭募金(この秋97回を向かえた)、あしながさん(庶民の賛同者)。

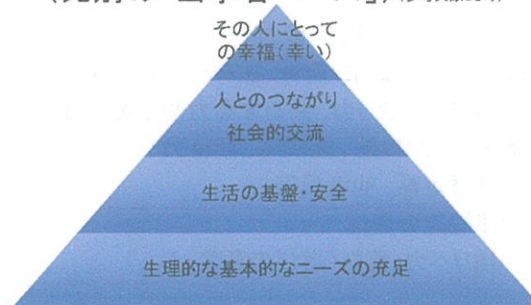
調査から(病氣、自死など)
死別後のフューチャートラブルの現れ

- * あしなが育英会2584世帯(母子65%、障害者20%、父子10%、他5%)調査(2011年11月)から(複数回答)
- 「暗い表情のときが増えた」54%、「怒りっぽくなった」21%、「無気力になった」15%。「不登校、登校をいやがった」26%、「カウンセリングや精神科など通院」21%
- 保護者には「自殺」「心中」の危機
- 死別による自尊心の低下、QOL(現在の生活の質)の低下がQOF(よりよい未来の質)の低下につながる

東日本大震災

- 2083人が親や家族を亡くす(特別一時金受給者数)
- 自らも死にかけたという体験(安心、安全の感覚)
- 家族の死、友人、地域の人々の死(人生の土台、つながり)
- 親の失職(経済力、生活の安定感、社会の中の立ち位置)
- 自分のありか(家屋)の喪失(仮設住宅等への転居、県外避難、なじみのもの、思い出)
- コミュニティの喪失(隣近所、遊び場、見守り、風景、記憶)
- 夢、希望は持続できるか?
- これからどうやって生きていこうか?(根源的な問い)
- 「今」さらなる変化(転居、再婚、死別など)が続いている
- 「トラウマ」×「グリーフ」×「ストレス」の複合体験

被災後の被災者ニーズ
(死別の「当事者ニーズ」)(参考文献8より)



これまでに、気がついたこと

- こどもにとっては「生きていくことを知る前に『死を突き付けられる』」ということ
- 死別、喪失体験、グリーフは全身全霊(まるごと)の体験
- 出来事は時間的には過去になっていくが、その影響はさまざまに現在進行形
- グリーフは代われない、代わってもらえない
- サポート(かかわること)は出来る
- サポートとは、当事者(主役)を支える脇役、主導権を奪わないかわり
- ソーシャルサポート(生活支援)が土台
- 「主導権」を奪われない、誰かのかかわりが、「生き延びること、生きていくこと」を支える力になる
- ピアサポートが手助けになる

地域でピアサポートの場を① 時間・空間・仲間

- ピアサポートとは同じような体験したものが同士が批判せずお互いを認め合いながら、それぞれ固有の体験談を語り合い、聞き合い、支え合うつながり。誰かと一緒にいながら自分自身でいられる場
- ピア=同じような体験をした者同士
- シェア=自分の気持ちに丁寧に触れながら、自分の言葉で語る。その場にいる人の話を聞き合う。
- エンパワー=比較せず、非難せず、それぞれの歩みを認め合い、指示し、支え合う
- モデル=誰かの歩み、気の持ち方か考え方を参考にする

人が人にかかわるといこと

- 他の人がかかわることで、本人だけでは果たせないことが可能になったり進めたり
- 人は、何かが、もしくは誰かが自分の安全を守ろうとしてくれていると感じる時のみ、人として生きられる
- 応答する存在としての「人」「受け取る」人がいて話せる
- 「話す」→「放す」→隙間が生まれる→新しいこと、知らないことが入る可能性が高まる→感じ方、考え方が変わる→「居つき、囚われ」からの解放→これまでの体験・物語の語り直し→故人とは違う人生へ

地域でピアサポート②

- ピアサポートは孤立化を防ぐ
(「遠い親戚の集まりのよう」、祝い事など催事もシェア)
- 生活を支える社会保障への橋渡し、さまざまな専門家に足を運んでもらい具体的な問題解決へとつなげる
- 孤立をさせない地域の拠点となり得る
- 支える者同士のつながりの場ともなる
- 地域が「存在を認める」ことが居場所をつくる

遊びを介して獲得すること

- 表現力、創造性、想像力
- コミュニケーション能力、主体性、協調性
- 事実に向き合う力、共有する力や抱える力
- 満足感、開放感、達成感、期待力
- 自己肯定感、他者受容
- 認知機能の発達
- * 小嶋リベカ(資料「遊びの意義」から)

• 自尊感情

社会的自尊感情

Social Self Esteem

- ・うまくいったり、褒められると高まる
- ・失敗したり叱られると低くなる

基本的自尊感情

Basic Self Esteem

- ・成功や優越とは無関係
- ・自分をかけがえのない存在として丸ごと認められる

出典 近藤卓「子どもの自尊感情をどう育てるか」

レジリエンス

- もともとは物理学の分野で「外圧による物体のゆがみ(ストレス)に対する「反発力・復元力」の意味。
- 社会学・医療人類学など様々な分野＝ストレス下における負の影響の受けやすさを示す「vulnerability(脆弱性)」と対極する「その人自身が持つ回復力」「健康的に生きる力」「良好な適応力」
- 「外圧によるゆがみ(ストレス)」がありながらも、肯定的な未来志向、感情の調整、興味関心の多様性、忍耐力などが持てるようになること

13

PTG(心的外傷後成長)

- 危機的な出来事や困難な経験との精神的な戦いの結果生じるポジティブな心理的変容の体験。

PTGの人に見られるもの

- 他者との関係性の再構築
- 新たな可能性をさぐる取り組み
- 人間としての強さを身につけている
- 精神的変容および人生に対する感謝がある
→ 時間やひととの関わりが必要

14

子どもへのピアサポート

～ダメージのケアと健全な力の発露を～

- 子どもでいる時間確保する＝生活上の不安から一時的にでも解放され、手助けしようとするいろんな人と交流できる時間をつくる
- 遊ぶ＝自分のしたい遊びを自分のペースで、仲間とあそぶ
- お話＝普段話せないことが話せる場(無理強いはいしない)、子どもは「あのね」と大事なことを突然話すことがある。大人は常に準備しておく。
- 「自分のグリーフの扱い方＝丁寧にふれることを学んで身につけていく必要がある」
- 誰かに「助けを求めらることを学ぶ」
- ひとりじゃない、自分は自分でいい、手助けするひとがいる、夢はあきらめず追いかけていいと感じられればさらにいい
- 寄り添う＝大人(ファンリテーター)は子どものその場の経験に参加する。

15

保護者(大人)の時間

- 子どもと離れる
- 自分の気持ちに丁寧にふれる
- 他の方の体験を参考にする(下方比較しないで)
- レスパイト(一時休息)
- さまざまな利用可能な情報を得る

16

サイレントグリーフ(沈黙のグリーフ) かかわる人の態度

- 教えてもらわないとその人の気持ちはわからない
- アドバイスよりは「受け取る、聞くこと」がサポートになる。
- 自分の経験を生かすには、一度自分の経験から離れることが大切

17

「支える」ことのゴールは？

- 自殺に追い込まれないように
- 自分らしい生活が送れるように
- 人間関係がスムーズになるように
- 楽しみごとができるように
- 困った時は「助けて」といえるように
- ひとりじゃないと実感がある
- 新しいつながりをつくれるように
- 将来の可能性を狭くしない、しばませない
- 自尊心を損なわないように

18

まとめ

- 死別後早期からのグリーフサポート
- 「ピア」「シェア」「エンパワメント」「モデル」の場が手助けになる
- 基本的自尊感情の醸成
- ソーシャルサポート(生活支援、経済支援、学習支援など)へのつなぎ
結果として
- レジリエンスの醸成
- PTG(心的外傷後成長)へ
- 長い時間をかけて「グリーフを解きほぐしながら生きていく」

参考文献

1. 金吉晴(外傷ストレス関連障害に関する研究会)編集: 心的トラウマの理解とケア(第2版). (株)じほう. 東京. 2006.
2. 瀬藤乃理子、村上典子、丸山綾一郎: 死別後の病的悲嘆に関する欧米の見解 「病的悲嘆」とは何か. 精神医学, 47: 244, 2005
3. 坂口幸弘 悲嘆学入門 死別の悲しみを学ぶ 2010 昭和堂
4. 高橋聡美編著, グリーフケア 死別による悲嘆の援助 2012 メジカルフレンド社
5. 西村佳哲著 かかわり方のまなび方 2011年 筑摩書房
6. 自死遺児編集委員会 自殺って言えなかった。 2002 サンマーク出版
7. 西田正弘、高橋聡美著 死別を体験した子どもによりそう～沈黙と「あのね」の間で 2013 梨の木舎
8. 災害とレジリエンス 瀬藤乃理子、石井千賀子 保健の科学58 巻第11号 2016年11月