

緊急時サポート



子どもと悲しみ

子どもが愛する人が亡くなったとき、その悲しみは、避けたり抑えたりするのではなく、むしろ奨励されるべきものです。



悲嘆は喪失に対する自然な反応であり、子どもであっても同様です。子どもが愛する人が亡くなったとき、その悲しみは、避けたり抑えたりするのではなく、むしろ奨励されるべきものです。

子どもの正常な精神発達には、自然な悲しみのあらゆる側面を経験する機会が不可欠です。

子どもの悲しみは大人とは異なり、一人ひとり違います。子どもたちは、たまにしか悲しみを見せず、短時間で終わるように見えるかもしれません。これは、子どもが強い感情を長時間持ち続けることができないためと思われます。悲しんでいる子は、ある瞬間は悲しみ、次の瞬間には遊ぶかもしれません。家族は子どもが喪失感をあまり理解していない、あるいはすぐに乗り越えてしまったと考えがちですが、通常、それはどちらとも言えません。子どもの心は、感情的に処理しきれないものから守ってくれます。死や死の間際の出来事について、子どもは発達段階によって異なる理解をしています。

子どもが悲しみに対処できるよう手助けする方法（年齢別）



乳幼児～3歳

- ・親や信頼できる大人が毎日一緒に過ごすようにしてください。
- ・通常世話をしている大人が近くにいてあげてください。
- ・子どもの日課を守るのを手伝ってくれる人を任命してください。
- ・大切な人を世話するために親が不在になる必要がある場合、子どもの世話をする人はビデオ、電話、およびその他の手段を使用して、子どもがリアルタイムで親のことは見たり聞いたりできるようにしましょう。
- ・子守唄、物語、メッセージを録音しておきましょう。
- ・ハグや抱擁など、定期的な身体接触をしてください。



3歳～5歳

- ・何が起きているのかをできるだけ簡単に、そして頻繁に説明してください。
- ・主な保護者が不在の場合は、一貫して世話してくれる人がいるようにしてください。
- ・常に大事にされていることを、定期的に伝えてください。
- ・噛む、殴る、蹴るなどの攻撃的な行動を許したり容認したりしないでください。
- ・起きていることの意味を理解させる手段として、遊びやアートワークを活用してください。
- ・泣いたり悲しんだりすることについて、簡単に率直な説明をしてください。



6歳～8歳

- 病室を訪れる前に、これから目にする事、体験することについて説明してください。
- たとえ難しい質問や不快な質問であっても、すべての質問に正直に答えてください。
- 動揺したり、悲しんだり、不安になったり、怒ったりすることは全く普通のことであり、問題ないこと、そしてそのような行動をとったとしても愛されていることを伝えてあげてください。
- 死が近づいてきたら伝えて、愛する人のそばにいさせてあげてください。
- 子どもが学校で問題を抱えている場合は、この状況で学校の成績が落ちるのは当たり前なことであり、あなたが怒っているわけではないことを説明してください。
- これは彼らのせいではないことを伝えてあげてください。



9歳～12歳

- 病気についてできるだけ詳しく説明し、質問には正直に答えてください。
- これは彼らのせいではないことを伝えてあげてください。
- 愛する人とできるだけ多くの時間を一緒に過ごさせてください。
- 友達と連絡を取り合い、放課後の活動への参加を続けるよう促してください。楽しんでいいのだということを教えてあげましょう。
- 自分の気持ちを表現するように促しつつも、秘密のままでも問題ないことを伝えましょう。
- 病気やその治療法について読んだり書いたりすることへの関心を奨励してください。



ティーンエイジャー

- 子どもが関心を持っている場合は、大切な人の予後、症状、薬の副作用の可能性などについて詳しく伝えてください。
- 世話を引き受けることにほとんど関心を示さなくてもがっかりしないでください。
- 友達と楽しんだり時間を過ごしたりすることに罪悪感を持たなくてよいことをしっかり伝えてください。
- 誰にでも混乱したり参ってしまったたりする感情があることを定期的に伝えてください。
- あなたに質問をしたり、気分を害するかもしれない表現をしたりしても、まったく問題ないことを伝えてください。
- 何らかの日記や記録を残すよう促してください。



必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、optumeap.com/criticalsupportcenterをご覧ください。

Optum

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC