

# 子どもと喪失の悲しみ

子どもが大切な人を亡くしたとき、その悲しみの過程は避けたり抑圧したりするものではなく、奨励されるべきものです。

深い悲しみは喪失に対する正常な反応であり、それは子どもであっても同じです。

喪失にあたって一般的に見られるあらゆる側面を経験する機会は、子どもの正常な精神的発達に不可欠です。

子どもは大人とは違う形で喪失を悲しみ、その過程も一人ひとり異なります。子どもたちは、時折、それも短時間しか悲しみを示さないように見えるかもしれません。その理由としては、子どもが強い感情を長時間にわたって感じるができないためと考えられます。悲しみの過程にある子どもは、悲しんでいるかと思えば、次の瞬間には遊びまわっていることもあります。多くの場合、家族は子どもが喪失をよくわかっていない、またはすぐに立ち直ったと考えますが、たいていは、どちらも正しくありません。子どもの心は、感情的に扱いきれないものから自分自身を守っているのです。死や死と隣り合わせの出来事に対する子どもたちの理解は、その発達段階に応じて異なります。



## 喪失の悲しみを抱えた子どもの年齢に応じた支援方法

### 乳児～3歳

- 毎日、親や信頼できる大人と一緒に過ごすようにする。
- できる限り、普段世話をしている大人が近くにいるようにする。
- 子どもの生活リズムを維持できるよう、サポートしてくれる人をお願いする。
- ご家族の面倒をみるために親（または両親）が留守にする必要がある場合、ビデオや電話などの手段を利用して、子どもが親（または両親）の様子をリアルタイムで見たり聞いたりできるようにする。
- 子守歌やお話、メッセージを録音する。
- ハグや抱っこなど、定期的にスキンシップをとる。

### 3～5歳

- 何が起きているのかを、できるだけ簡単に、できるだけ頻繁に説明する。
- 子どもを主に世話をしている保護者が不在の場合、常に代わりの者がいることを確認する。
- 常に気にかけていることを、定期的に伝える。
- 噛む、叩く、蹴るなどの攻撃的な行為を許したり、容認したりしない。
- 何が起きているのか理解できるように、遊びやお絵描きを活用する。
- 泣いたり悲しんだりする理由を、シンプルながらも正直に説明する。

## 6～8歳

- お見舞いに行く前に、これから何を目にするのか、どのような体験をするのかを説明する。
- 難しい質問や答えにくい質問にも正直に答える。
- 動揺したり、悲しんだり、不安になったり、怒ったりするのはまったく普通のことで、大丈夫であること、そのようなことがあっても誰も嫌いになることはない伝える。
- 死が近づいていることを伝え、ご家族のそばにさせてあげる。
- 学校で問題を抱えている場合は、このような状況で成績が悪くなるのは普通のことであり、怒っていないことを説明する。
- お子さんのせいではないことを、しっかりと伝える。

## 9～12歳

- 病気についてできる限り詳しく話し、質問に正直に答える。
- お子さんのせいではないことを、しっかりと伝える。
- できるだけ多くの時間、ご家族と一緒に過ごせるようにする。
- 友達と連絡を取り、課外活動を続けるよう促す。楽しんでも良いということを伝える。
- 自分の気持ちを表現するように促しつつも、秘密にしておいても構わないことを伝える。
- 病気やその治療法について読んだり書いたりすることに興味を示したら、それを勧める。

## 10代の若者

- 興味を示した場合、ご家族の予後、症状、薬の副作用の可能性などについて詳しく説明する。
- お子さんが介護に興味を示さなくても、失望しない。
- 楽しい時間を過ごしたり、友達と遊んだりすることに罪悪感を抱く必要がないことを伝える。
- 誰もが混乱し、圧倒されるような感情を抱くことがあるということを定期的に伝える。
- 相手が動揺するかもしれない質問や考えを伝えても、まったく問題がないことを伝える。
- 日記や記録をつけるよう勧める。



### 必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。