

新型コロナウイルス感染症流行下の遺族支援

死別を体験した子どもたちを支えるために

福島県立医科大学 医学部 災害こころの医学講座 瀬藤乃理子

関西学院大学 人間福祉学部 人間科学科 坂口幸弘

神戸赤十字病院 心療内科 村上典子

1) 感染症の流行が子どもたちに及ぼす影響

- ・感染症流行下では、子どもたちの生活は大きく制限されるとともに、テレビや周囲から伝え聞く情報も平時とは大きく変わり、さまざまな影響を受けています。
- ・自分や自分の大切な人が、新型コロナウイルス感染症にかかる可能性について、不安や恐怖を感じている子どもも多くいます。特に、家族の中に年配の人や、病気や障害をもつ人がいる場合、または、過去にその子どもが死別を経験したことがある場合には、不安が増大しやすいといわれています。

2) 大切な人が入院した時の子どもたちのサポート

- ・新型コロナウイルス感染症について、子どもたちが知っていることを尋ねてみて下さい。子どもたちはメディアや周囲の人たちから、間違った情報や歪んだ情報を得ている場合があります。正確な情報を伝える時は、子どもに過度な負担を与えないように配慮しながら、年齢や理解度に合った言葉で説明して下さい。子どもの質問にどのように答えて良いかわからない時は、わからないと答えて構いません。
- ・状況が不確実な時に、「絶対に治る」といったような、断定的な言葉は使わないようにしましょう。むしろ、どのような状況であっても、子どもたちにはサポートがあり、守られていることを伝えることが大切です。家族全員がリラックスできる時間を設け、生活の中で、子どもたちにも自分自身で何か行うことができる機会や自由を与えて下さい。
- ・家族や親族に死が近づいている時は、特に子どもたちとコミュニケーションを続けて下さい。

3) 大切な人が亡くなった時の子どもたちのサポート

- ・その人の死について、できるだけ早い時期に、子どもたちに正直に、年齢に合った言葉で伝えることが大切です。その時、子どもたちのほうからも、質問ができるように配慮して下さい。子どもたちが死を受けとめるためには、一度だけの説明では難しいかもしれません。必ず子どもたちがどのように理解したのかを確認して下さい。丁寧に何度も説明する必要があるかもしれません。
- ・家族や親族の死について話すとき、その人の病状や経過をどのように理解していたかについて、子どもたちに確認し、そこから会話を発展させると良いといわれています。

- ・子どもが動揺し、悲しむ姿を見ることは、大人にとってつらいことですが、説明のないままにいるよりも、信頼できる大人から本当のことをきちんと話してもらおうほうが、子どもたちはその死別にうまく対処できます。
- ・死別したあとの苦しい時期、子どもたちは多くの愛情と安心感を必要としています。周囲の大人がどんなに悲しんでいても、自分のことを気にかけてくれている、ということを知ることが大切です。
- ・小学生以降になると、大切な人の死について、しばしば自分自身を責めることがあります。そのため、子どもたちに責める必要がないことを、何度も大人が繰り返し伝える必要があります。
- ・平時であれば、家族や親族を亡くした子どもたちが、通夜や葬儀などの機会に参加することは、亡き人の死を理解したり、一緒にその人を偲んだり、思いやりの心を伝え合うことの大切さを、経験的に理解する機会になります。また、そのようなお別れの儀式は、孤立感を減少させることにも役立ちます。特に、同じ年代の親族の子どもたち同士の結びつきは、子どもにとって有益です。
- ・感染症流行時には、子どもたちにとっても通夜や葬儀などの機会が奪われます。悲しみを共有できる人や支えになる人と会うことができないことは、子どもたちの孤立感を深め、つらい気持ちを増幅させてしまう可能性があります。そのため、家族が子どもたちの思いを支えることがとても重要になります。
- ・この時期は互いに支え合うための新しい方法を見つけ出す必要がありますが、その方法について、実は大人よりも子どもたちのほうが、創造性や技術、アイデアを生み出すことが上手です。
例えば、年少の子どもたちは、美術や図工などで亡き人の絵や作品を作ったり、思い出の箱を作成したり、スクラップブックに写真を並べたりして、きょうだいと共有したり、スマートフォンで写真にとり、従弟や従妹たちに送ったりします。作ったものを他の人と共有することには、とても意味があります。
- ・家庭の中で、大人と一緒にできることもあります。例えば、亡き人への手紙を一緒に書く、その人の好きだった料理を一緒に作ってみる、その人のために一緒に歌をうたう、可能であれば、その人の好きだった場所に一緒に散歩にでかける、といったことも、自分の気持ちを自然に表現できる機会になります。
- ・このような創造的な活動を促すために、感情を話したり、表現しても構わないと子どもたちに伝えて、実際にそうできるように手伝ったり、励ましたりすることが大切です。「悲しいときは泣いてもいいんだよ」「寂しい時に人は支え合えるんだよ」「自分に自信がなくてもいいんだよ」「あなたを必要としている人はたくさんいるんだよ」というメッセージを、子どもたちに繰り返し伝えましょう。

【参考】

- Cruse Bereavement Care <https://www.cruse.org.uk/>
- Australian center for grief and bereavement
<https://www.grief.org.au/Default.aspx?hkey=e57b003b-1eac-495b-b267-74456fc2d08d>

- The Irish Hospice Foundation <https://hospicefoundation.ie/>
- LEEDS Bereavement Forum <http://lbforum.org.uk/> など

【注意事項】

- ・上記で紹介している内容は、あくまで参考情報です。実際の支援にあたっては、その時の状況や子どもたち自身の思いなどを十分に尊重してください。

[第1版 2020年5月19日]