

子どもへのグリーサポート～被災・喪失体験をした子どもを地域で寄り添い、 支えあうために私たちができること～

○佐藤 利憲¹⁾、佐々木 竹美²⁾、橋本 洋祐³⁾

1) 福島県立医科大学看護学部, 2) 順天堂大学医学部附属順天堂越谷病院,

3) 福島県立ふくしま医療センターこころの杜

我が国では年間約158万人が亡くなっています。成人期・壮年期の死者数は12万人を超え、多くの子どもが親を亡くしています。また、その1割は自死であり、多くの自死遺児が、自殺の第一発見者といわれています。死別体験は、年齢や発達段階、生活環境、亡くした人との関係などによって様々な反応を示し、その後の成長・発達や、成人期以降のうつ病の発症などのメンタルヘルスに大きく影響しています。

死別は誰もが体験します。死別によって湧き起こる様々な感情や反応は自然な感情であり、正常な反応です。しかし、地域の理解や対応は未だ不十分であり、多くの子どもが学校、病院、地域での不適切な対応により、さらなる傷つき体験を繰り返しています。また、医療関係者や教育関係者なども対応に苦慮し、対応の困難さに関する相談も多数寄せられています。また死別は、愛着のある存在を失う体験であり、心の成長発達の基盤である基本的信頼関係が大きく揺らされています。この関係性の揺らぎは、友人関係や、異性・パートナーとの関係、子どもを授かること、社会との関係など、その後の人生における様々な場面で『大切な存在を再び失ってしまうのではないか』という無意識の恐怖感や不安感となり、他者との関係構築の弊害になることもあります。

多くの方が死別体験をした子どもに対し、「癒してあげたい」「元気づけたい」と想いから、励ましたり、慰めたり、体験や想いを語らせたり、考え方やとらえ方を教示したりしています。しかし、子どもへのサポートは、癒やし、慰めることでもなく、感情を表現させることや、こころの揺らぎを小さくすること、止めることではありません。目の前にいる子どもが、どんなに辛く悲しそうにしているても、同様の感情を抱

くことや、代わることはできません。子どもの様々な感情や反応は、死別によって湧き起こる正常な反応であり、子どもには自身の死別体験に折り合いをつける力があります。よって、子どもへのサポートは、子どもの力を信じ、感情や反応を私たちの体験や価値観で理解するのではなく、ありのままを受け入れることであり、そのなかで関係構築の不安や恐怖を少しずつ解きほぐし、先回りし過ぎず、自身の想いや感情に安心して触れる（「悲しんでもいい」「笑ってもいい」「怒ってもいい」「黙っていてもいい」）ことのできる安全な環境を整えることです。

対象の力を信じること、ありのままを受け入れること、安心・安全な環境を整えることは死別体験をした子どもに特化したサポートではなく、あらゆる対人支援の基盤であると思います。精神保健看護の対象となる方々は、様々な喪失（死別を含む）体験をしているのではないのでしょうか。喪失体験が、対象者の生活に何らかの影響を及ぼしているのではないのでしょうか。私たちは、それらの体験に着目し、看護をしているのでしょうか。

本ワークショップでは、死別体験をした子どもの心理的特徴や支援のポイントを紹介しながら、参加される皆様が日々の看護に活用できるワークも行います。限られた時間ではありますが、ワークショップを通して精神保健看護に携わる私たちができることをともに考える機会になればと思っています。

倫理的配慮：ワークへの参加は自由意志とします。ワークの内容は、参加者の個人情報に触れるものではなく、看護に活用できる支援スキルを体験していただきたいと考えています。