

# グリーフケア・マニュアル

～喪失の悲しみに向き合う～



Japanese  
Training  
Skills  
Manual



The Dougy Center

The National Center for Grieving Children & Families

ダギーセンター

日本語監修

特定非営利活動法人 レジリエンス

目次

<b>第1章 グリーフのプロセス（過程）を学ぶ</b> .....	<b>9</b>
ダギーセンターの紹介.....	10
使命.....	10
理念.....	10
私たちのアプローチ.....	12
なぜダギーセンターのような施設があるのでしょうか.....	12
ダギーセンターの歴史.....	16
グリーフの複雑な役割:方法論.....	20
子どもやティーンにとってのグリーフの3つの役割.....	20
グリーフワークに関する他の方法論.....	27
グリーフの過程に影響する5つの主要因.....	29
亡くなり方によって違うグリーフ.....	32
年齢によって違うグリーフ.....	33
通常のグリーフの感じ方における違い、グリーフの複雑さ、トラウマ.....	33
子どものグリーフを理解する.....	35
幼い子どもの死への理解.....	35
子どもの思考は具体的.....	37
抽象的思考は徐々に発達する.....	37
子どもは個々の出来事を一般的にあてはめる.....	38
子どもは悲しんでいる時間じことを繰り返す.....	38
子どもは身体で悲しみを表す.....	38
悲しんでいる子どもに起こりうる行動の変化.....	40
子どものグリーフはくりかえす.....	41
子どもには選択肢が必要.....	41

子どもも家族の一員としてグリーフする.....	42
子どもの感情と気持ち.....	42
グリーフとモーニングに関する俗説.....	47
グリーフの表れ.....	52
一般的なグリーフと複雑なグリーフとの比較.....	53
暴力による死の後に来るさまざまなグリーフ.....	54
暴力による死や殺人を体験した人には次のような傾向があります.....	54
暴力による死にさらされた子どもへの配慮.....	56
暴力による死を経験した大人にとっての課題.....	58
ティーンの自死:なぜ? 警告サイン、サポートの仕方.....	60
なぜ人は自分自身の命を奪うのか.....	60
問題をかかえているティーンが出す警告サイン.....	60
他の警告サイン.....	61
自死の願望を持つティーンを支援する方法.....	62
自死について.....	62
<b>第2章 グリーフ状態にある子ども、ティーン、大人を         ファシリテーターとして支援する スキルを学ぶ</b> .....	<b>67</b>
ファシリテーターの基本スキル.....	68
気付きのスキル.....	68
ファシリテーターと子どもたちとの関係:「基本スキル」の適用.....	79
グリーフ過程における「基本スキル」の4つの重要な要素:.....	82
子どもやティーンとの効果的なコミュニケーションの秘訣.....	86
<b>第3章 安全な遊びを支援する方法を学ぶ</b> .....	<b>89</b>
安全に遊ぶ.....	90
安全のための8つのルール.....	90
ルール違反.....	92

「ルール違反」の対応が効かないときには.....	94
遊びを支援するための心得.....	96
子どもの遊びを支援する方法.....	98
「火山の部屋」での遊び:グリーフを行動で表現する.....	100
「火山の部屋」で安全に遊ぶためのルール.....	102
グリーフ状態にある子どもたちと一緒に創造的なアートワークを行う.....	104
<b>第4章 グループでのファシリテーターとしての 支援を学ぶ....</b>	<b>117</b>
グループ支援の方法.....	118
グループ構成.....	122
ファシリテーターにとっての「グループ・ミーティング」の構成要素.....	124
ファシリテーターにとっての「グループ・ミーティング」のスケジュール表.....	126
グループ構成.....	128
グループでの会話のための案.....	130
グリーフ状態にあるティーンを支えるプロセス.....	133
第一段階:「質問をする」.....	133
第二段階:「試してみる」.....	133
第三段階:「参加する」.....	135
第四段階:「次の段階への橋渡し」.....	136
ティーン・グループの安全宣言.....	137
グリーフ状態にあるティーンの特権.....	139
グリーフ状態にあるティーンには次のような権利がある:.....	139
大人のグループへの支援.....	140
大人のサポートグループの使命.....	140
大人のグループのための安全ガイドライン.....	142
グループの変化と発展のプロセス.....	144
クロージング: ロック・セレモニー.....	146

ファシリテーターのためのガイドライン.....	149
<b>第5章 セルフケアとアクティビティー.....</b>	<b>151</b>
グリーフ状態にある子どもやティーン(13~19歳)のための活動.....	152
間接的トラウマ:グリーフをかかえて生きるためのセルフケア.....	168
間接的トラウマとセルフケア.....	170
間接的トラウマと向かい合い変化を起こしていくための具体的な手法.....	171
追悼儀式.....	173
セルフケア・プラン.....	175
支援者のためのセルフケア:自己チェックリスト.....	177

## 悲しんでいる子どもに起こりうる行動の変化

子どもは身体的、心理的な痛みに対して自然に自分を守ろうとします。この心理的防衛を「ディフェンス」と呼ぶことにします。ディフェンスは自分を守ろうとする行動やエネルギーの使い方によくあらわれます。そうした行動やエネルギーの使い方によって、彼らの環境（家庭、学校、スポーツ、地域）の中で困難な時にどうにかやっつけていけるのです。大人としてできることは、そのディフェンスが子ども自身や他の人に害を与えない限り、それを支持し尊重することです。次の表はディフェンスと結びついた行動と、それに対してどんな介入ができるか、エネルギーをどの方向に持っていくかを理解するためのものです。

ディフェンス	行動	対処法
問題行動化	実力行使 口げんか 破壊的な態度 非従順な行い 規則破り	感情を安全なやり方で表現するように誘導する。(運動、サンドバッグ、お絵かきや粘土遊びなどのアート) 「安全のためのルール」を示す(第3章)
頑張りすぎ	よい子であろうとする 完璧主義 大人の役割を果たそうとする	遊びに誘う 子どもに誘われたら、子どもに言われた役になって遊ぶ
引きこもり	静か 落ち込んだような態度 受身的(活発でない) 無反応	子どもの行動のリフレクションをする(第2章) 一緒にいながら忍耐強く、「あなたのことを考えていますよ」と伝える

## 子どものグリーフはくりかえす

子どもは成長に応じて形を変えてグリーフをくりかえします。新しい成長段階に達するたびに、新たに取得した方法や技術を使いながら、自分の人生の重要な出来事を吸収していきます。例：母親をなくした小さな女の子が言葉を覚えて気持ちや考えを言えるほどになると、再度その死が頭から離れなくなります。思春期に達すると新たに習得した抽象的思考という認識技術を使ってグリーフを再体験することもあるかもしれません。グリーフのサイクルは、その子どもや故人の誕生日、家族の特別な行事など、覚えていてもいなくても暦上の行事に触発されることがあります。大人がこういった特別な日を子どもに思い出させ、それをどの様に受け入れるかの選択肢を示した時、子どもはグリーフワークをもっとも上手くできるようです。

## 子どもには選択肢が必要

死は子どもの生活の中で破壊的で非常に恐ろしいものです。毎日が頼りなく、不安定で込み入っていて、自分ではどうしようもないことのように思えるでしょう。故人についての思い出、感情、考え、死そのものについてや死後の状況について話すことが出来たほうが、そのような混乱した感情や気持ちを落ち着かせることができます。

- ・ 病院へのお見舞い、遺体との対面、葬儀への参列などに関して、できる限り子どもに選択させましょう
- ・ 子どもは悲しみを和らげるために故人の写真や遺品を貰うことを喜びます。洋服、記念品、写真などをあげましょう。なにが欲しいのか、それをどうしたいのか、といったことは、子どもに任せましょう。

## 子どもやティーンとの効果的なコミュニケーションの秘訣

1. 積極的でオープンなコミュニケーションを心がけてください。あなた自身の姿勢、考え、感情を把握し、それらを子どもやティーンに正直に伝えてください。
2. 遊びやアクティビティをリフレクションしてください。子どもの遊びを言葉で描写してください。「人形のおうちの二階の小さな部屋にピンクのバスタブを入れているのね。今あなたは箱の中の家具をあちこちに動かしているのね」とか「紙の左端いっぱいにもっすぐの線を緑のクレヨンでかいたのね」というように。ティーンや大人に対しては、「お医者さんについて話す時、あなたの拳がふるえているのがわかりますよ」というように。
3. 会話を広げてください。一つの答えで終わらないような、開かれた(オープン・エンドの)、どんな風にも答えられる質問をしてください。「もっと話してくれる?」「それはどうだったの?」「もう一度説明してもらえます?」「それは〇〇ちゃんにとってどうだったのかしら・・・」「もしまちがっているといけないから、そこのところをもう少し話して下さい」など。
4. その子どもの言ったことを確認してください。その子どもの意図通りにあなたがうけとっているかをチェックしてください。「・・・ってどういうこと?」「〇〇ちゃんから見ると・・・なのね」「今のお話を私がちやんと繰り返せるかやってみるので、合ってるかどうか言ってね」等。
5. 要約してください。子どもの話の内容をまとめてください。「パーティーへ行くことについてあなたは迷っていて、決めかねているのね」「最初に・・・が起って、そしてあなたは・・・と感じ、そして今は・・・なのね?」あなた自身の解釈を入れないた

めに、要約する時は子どもの使った言葉を使ってください。

## 会話を広げること

子どもやティーンが、とりわけ傷つきやすく大切な感情や思いを話す時、ファシリテーターはその会話を広げるために多くの方法を使うことが大事です。この形のコミュニケーションはお互いに相手を尊重することが基本です。あなたが「基本スキル」の中のリフレクションを用いることにより、彼らは自分の思いや感情をはっきりさせて、自分自身の解決策を見つけることができるのです。

1. 沈黙や、理解していることを示す簡単な言葉やあいづち
2. 子どもやティーンが、言い表した感情や思いを、そのまま彼らの言葉を使ってリフレクションしてください。「お父さんが病気だったんで、試合に連れて行ってもらえなくて、むかついてがっかりしたのね」「お母さんが死んじゃった時、怒ったしずるいよって感じたのね」
3. もっと多くのことを話せるように、一つの答えだけで終わらないような、開かれた(オープン・エンドの)質問を工夫してください。「もっと違った感じ方をしたんじゃない?」沈黙を保ち、子どもが感じたり答えたりする余裕を創ってください。または「もっと聞きたいな」と言ってみたりもしてください。短い答え、とくに「はい」「いいえ」を要求するような質問は終結型の質問であり、コミュニケーションを断ち切ってしまう。  
(例:「頭にきたの?」「うん」)

## 遊びを支援するための心得

- ・ 遊びは子どもたちにとっては仕事であり、おもちゃは道具であるということを忘れてはいけません。子どもたちが遊んでいる時にとる行動は、子どもたちが現実に直面している問題や、葛藤の表れです。子どもたちがその現実を克服して行くためには、行動で表すことが一番良い解決方法なのです。
- ・ 遊びは繰り返されます。深い意味のある問題は、遊びの中に何度も繰り返し現れます。子どもたちがその問題を解決してしまえば、もう遊びの中には現れず他の遊びへと移行します。なにでどう遊ぶのかを子どもたちに任せて、他の遊びに移りたがる時にはそうさせましょう。
- ・ 子どもたちに「安全のための8つのルール」が大切であることを常に思い起こさせ、安全に遊ばせるようにしましょう。この安全のためのルールは、簡潔ではっきりしたものです。ルールがあいまいになればなるほど、子どもたちは混乱してしまいます。
- ・ 子どもたちに自ら行動させましょう。まず遊びを選ばせて、そこに参加しましょう。迷って決められないこと自体も過程の中で大切なステップなので、子どもたちがどこでどんな遊びをするかを決めようとしている時は、辛抱強く待ちましょう。ファシリテーターと子どもたちが身体を触れ合って遊ぶかどうかは、子どもたちに任せるべきです。子どもが体に触れてきた場合、ファシリテーターは行動か言葉でリフレクションすることができます。
- ・ 気付きましょう。自分自身がどう感じているかに気付きながら遊びに参加しましょう。あなたがその遊びをどう思うか、心配や不満はないか、怒りを感じるか、コ

ントロールしようとしているのかどうかなど、常に気を付けていきましょう。あなた自身と子どもたちに対して、安全が確保されているか確認しましょう。あなたがその遊びが安全でないと感じたら、その遊びを中止させるか他のファシリテーターと交代しましょう。

- ・ コミュニケーションは直接的な表現で行いましょう。批判したり非難したりせず、直接的な表現を用いましょう。次のような言い方を心がけましょう。「あなたは彼を死なせたと思っているのね。」「あなたのお母さんは大声で怒鳴るんだ。」「あなたはボスになりたいのね。」「プレイルームでは、盗み、セックス、喧嘩、死など、日常生活ではタブーとされることでも遊びのテーマになってかまいません。
- ・ 秘密を守りましょう。子どもたちとファシリテーターのグループ内では、秘密は守られるということを、子どもたちに知らせましょう。秘密を守るということは、そのグループ内で言ったことやしたことは、センターの外部には漏らさないということです。しかし、他のファシリテーターやダギーセンターのスタッフにも知らせないということではありません。子どもがファシリテーターに伝えた個人的情報は、ダギーセンターのスタッフ・コーディネーターにも知らせます。自死、殺人、虐待についての会話があったときは、スタッフ・コーディネーターに直ちに報告します。
- ・ 子どもに寄り添いましょう。子どもたちを型にはめようとしていたり、変えようとしていたり、励まそうとしていたり、教訓を与えたり、心理療法を行ったりしてはいけません。あなたの全身全霊で子どもたちに寄り添っていきましょう。

## グループ支援の方法

- 1. 沈黙:** 長い沈黙も使い方によっては効果があります。グループ内で長い沈黙を続けることで、微妙な雰囲気を作られ、最初は話すことにためらいがちだった参加者が自分の考えを話し始めることもあります。誰も話し始めない時は、ファシリテーターが沈黙を破るようにすることが必要でしょう。沈黙についてのメタ・コミュニケーションをすることは、沈黙や、それに付随する不安感を認めるのに有効な手段です。
- 2. つながりを作る:** 次の様な質問をして類似点や共通の経験を認識しましょう。例えば、「親が亡くなった人は何人くらいいますか？」とか、「病氣(他にも「自死」、「殺人」、「心臓発作」等)で身内が亡くなった人はいますか？」または、次のように言ってもよいでしょう。「こちら側にいる皆さんは、身内の誰かが癌で亡くなっている人で、あちら側の皆さんは誰かが突然亡くなった経験をしていますね」、または、もっと単純に、「ここにいるみんなは、誰かを亡くしていますね」などと言えるでしょう。  
\* 子どもの年齢によって、「亡くなる」や「死んでしまう」など、理解しやすい言葉を使ってください。
- 3. 違いを認識する:** 質問をしたり、話をしたりして、違いを認識しましょう。次のように質問してもよいでしょう。「お母さんが亡くなるのと、お父さんが亡くなるのとでは、どんな違いがあるのでしょうか？」または、「誰かが病気で亡くなるのと、事故で亡くなるのとでは、どんな違いがあるのでしょうか？」次のように言ってもよいでしょう。「あなたは長く眠るようになったみたいだし、彼は寝る時間が減ったのね。」
- 4. 共通のテーマを見極める:** グループの中で出た話やファシリテーターとして経験したことから、共通のテーマを見つけたり、要約したりしましょう。例えば、「ほとんどの人が集中力が欠けてしまうと言っていましたね。他に誰か、集中しにくいと感じてる人はいませんか？」または、次のように言ってグループの共通の問題点を要約しましょう。「私たちは今夜、両親や、先生、友達との問題点について話し合いましたし、集中力の問題についても話し合いましたね」
- 5. 儀式を行う:** 新メンバーの歓迎式や、去っていくメンバーのお別れ会、グループの結成式、或いはグループの終了式など、グループで儀式を行うことが大切です。また、儀式として次のようなことも出来るでしょう。グループのルールを皆で言う、それぞれの名前や誰が亡くなったかを話す、グループ内でハグ(親愛の情を示すための軽い抱擁)し合う、人の良いところを伝え合う、ろうそくに火を灯す、思い出の話をする、思い出の品について話す、など。こうした儀式を繰り返し行うことにより、グループの結束や調和を図り、安全や期待感、喜びを分かち合うことやグループの一員である心地よさを生み出すことができます。
- 6. グループの結束を高める:** 安全な儀式や安全な話題でグループ活動を開始しましょう。初めてのグループでは、まず方針や規則を説明してから、二人一組や三人組、もしくは小グループで紹介しあいます。遊びやユーモアが結束を作り出しやすいようです。新しいメンバーが加わったり、メンバーが抜けたりすることでグループの結束が変わりますし、新たな結束を作り出すには時間がかかることを知っておきましょう。