

自死で身近な人と死別した 子どもや若者を支えるために



自死のことを子どもや若者に伝えるのは、気持ちの負担も大きく、とても難しいものです。おとなは、自死にともなう偏見や恥の感覚から子どもたちを守りたいと感じがちです。自死について子どもや若者と話すためのヒントや、子どもたちのグリーフを支える方法をご紹介します。

自死について話す

真実を伝える

「どうやって子どもに伝えたらいいのか？」——よく聞かれる質問です。まずは、子どもが理解できる短くシンプルな言葉で、何があったのかを説明しましょう。子どもから出てくる質問が、その後に話す内容のガイドになります。子どもから質問がなければ、詳しく説明する必要はありません（聞かれた場合は、正直に答えることが大切です）。たとえば、「とても悲しいお話をあります。ママは自死で死にました。自分で高いところから落ちてしまいました。」あるいは「パパは昨日の夜、死にました。薬をたくさん飲んでしまったんです。」などと伝えられます。婉曲的な表現（“亡くなった” “眠ってしまった” “あちらの世界へ行った” “いなくなつた”）は、理解のさまざまさに気付くので避けましょう。

こうした話をすることは難しいものですが、正直でオープンであることは、グリーフを抱える子どもたちを支えるための大切な第一歩です。それによって、誤った情報による混乱を防ぐことができます。また、子どもたちが「何がおきたのか」を理解しようとして、限られた心身のエネルギーを消耗してしまうことも防げます。真実を伝えられないと、子どもは自分の想像で空白を埋めようとし、実際よりずっとつらい物語をつくってしまうことがあります。実際、何があったのかを知らされていない子どもや若者は、「自分のせいではないか」と感じてしまうことが少なくありません。また、情報はすぐに広まるため、SNS や噂ではなく、信頼できるおとなから知らせを受けることが重要です。

「なぜ？」という問い合わせ

「なぜ？」——自死がおきたとき、多くの人が最初に抱く疑問です。子どもや若者には、自死にいたる理由はひとつではなく、さまざまな要因が関わっていることを伝えることができます。自死は、一見すると、失恋や失業、誰かの死、大きな失望など、「ひとつの出来事」が原因のように見えることがあります。実際にはそれだけでおこるものではありません。耐えがたい心の痛みに長く苦しみ、良くなる希望が持てず、その痛みを止める方法は「死ぬことだけ」と感じてしまうことが背景にあります。



子どもや若者は、「自分のせいだ」と思いこんだり、「止められたのではないか」と自分を責めたりすることがあります。また、「自分や大切な人も自死してしまうのでは」と恐れを抱くこともあります。まずは、その死は子どもたちのせいではないとはっきり伝えましょう。さらに、疑問や不安があるときにはいつでも話してだいじょうぶなことを伝え、思いや感情をあらわせる方法と一緒に探していくことは大きな支えになります。そして、おとなであるあなた自身が、どのようにサポートを得ているかを、子どもに共有することは、子どもが抱えがちな「あなたの安全や健康への不安」を和らげる助けにもなります。

反応と行動

さまざまな感情を許容する

子どもは、悲しみ、怒り、葛藤、恐怖、混乱、無力感、孤独、恥、罪悪感、何も感じないような麻痺感、そして安堵感など、さまざまな感情を経験します。こうした感情的反応は、子

どもの年齢や性格、それまでの死の経験、発達段階によって大きく異なります。また、外から見るかぎり以前と変わらないように見えることもあります。グリーフに正解も間違いもありません。一人ひとりのかけがえのない経験なのです。

特に、長いあいだ故人の精神的な不調が続いていた場合、子どもや若者が死別後に「安堵」を感じることは珍しくありません。一方で、「見捨てられた」、「自分は愛されていなかったのでは」と感じる子もいます。子どもは感情の移り変わりがとても早く、さっきまで泣いていたのに、次の瞬間には「おやつは?」と言うこともあります。怒りや恐怖など強い感情がでているときには、子どもが安全に気持ちを表現できる方法を一緒に探すことが大切です。たとえば、「いま、すごく怒っているんだね。怒っていてもだいじょうぶ」と気持ちを受けとめつつ、「でも、私を蹴ったり、おもちゃを犬に投げたりしないようにしようね」と伝えます。そして「とっても怒っているときは、人やものを傷つけないように、パンチングバッグをグーでたたいたり、足でドンドン踏んだり、プチプチをつぶしたりしてみようか」と安全に怒りを出せる方法を提案することができます。

子どもを支えるためにできること

共感的に聞く

グリーフを抱える子どもや若者を前にすると、周りのおとなはつい助言したくなったり、自分の意見を伝えたくなったりします。ですが、もっとも役に立つのは、決めつけず、解釈せず、助言せず、評価せずに「そのまま聞くこと」です。相手の気持ちを軽くしようとして、「こう考えたほうがいいよ」「そんなふうに感じなくてもいいよ」と言いたくなることもあるでしょう。誤った情報があるときには、正しい事實を伝えることは助けになりますが、それでも子ども自身

の受けとめ方を尊重することが大切です。ときには、子どもや若者の思いや気持ちをそのまま言葉にして受けとめることが、もっとも力になることもあります。たとえば、「学校の友だちがお母さんの悪口を言うと、つらい気持ちになるん

だね。お母さんが死んだ人の気持ちをわかってほしいんだよね」といったように、子どもの言葉をそのまま受けとめて返すことができます。こうした関わりは、「この人はきちんと聞いてくれる」と子どもたちに伝わり、信頼につながります。



その結果、つらいときや助けが欲しいときに、相談しやすい関係が築かれていきます。すべての質問に答えられなくても大丈夫。自死に関する問には答えがないものもたくさんあります。「分からない」と正直に伝えてよいのです。

日々の決まった流れと一貫した関わり

自死で身近な人と死別すると、子どもや若者の生活は大きく揺らぎます。だからこそ、「見通しのつく状態」をつくる工夫が役に立ちます。たとえば、朝食、通学、放課後の過ごし方、家の手伝い、就寝といった毎日の決まった流れ（ルーティン）をできるだけ保つことです。一方で、ある程度の柔軟さがあると、子どもたちは「これから何がおきるのか」を見通しやすくなります。たとえば「寝る時間は7時半」と決まっていても、「今日は絵本をもう1冊読もう」など、必要なときは特別な対応をしてもらえる、と子どもが感じられることが、安心感につながります。

選択肢があること

死別を経験すると、子どもは無力感を覚え、自分ではどうにもできないと感じことがあります。子どもにとって選択肢があることは、生活の中に再び「自分で決められる」という感覚を取り戻す手助けになり、子どもが自分の人生に発言権を持てるようになります。選択肢は、子どもの発達段階に合った、日常的で無理のないものにしましょう。たとえば、「朝ごはんはパンとご飯、どっちがいい?」「夕飯を手伝ってほしいんだけど、食卓の準備と食器の片付けだとどっちがいい?」「ゴミ出しをお願いできるかな。学校に行く前と放課後、どっちにお願いできる?」

また、子どもや若者が、故人や自分たちのグリーフに直接関係することについて、選択できるようにすることも大切です。たとえば、遺品の整理を手伝いたいかどうか、



手元に残しておきたいものがあるかをたずねることができます。また、祝日や誕生日、命日のような特別な日をどのように過ごしたいかを、子どもたちと一緒に相談して決めることもできます。

遊びと創造のための空間をつくる

子どもや若者は、自分の気持ちを表現したり、状況を理解したりするために、遊びや身体を動かすこと、創造的な活動に向かうことがよくあります。人形やぬいぐるみを使ったごっこ遊びや、さまざまなアート制作（何を作るかではなく“作る過程”が大切です）、文章や日記を書くこと、動画づくりなどの機会が役に立つかもしれません。また、走る、パンチングバッグを叩く、バスケットボールをする、太鼓を叩く、スポーツに取り組むなど、大きなエネルギーを使うことは、強い感情を安全に表現する助けになります。楽器を演奏したり、曲を作ったり、ただ音楽を聴いたりする時間も、自分の気持ちに安心して触れる大切な方法です。

故人を思い続けること

故人がどのように死んだかではなく、どのように生きていたのかを話したり思い返したりする時間も大切です。その人の人生は、かけがえのない唯一のものです。自死の場合、何と言ったらいいか分からず、つい故人のことを話題にするのを避けてしまうことがあります。そんなときは、写真を見せたり、思い出話を共有したりして、故人がどんな人だったかを伝えることが助けになることがあります。たとえば、「パパはあなたと一緒に料理するのがとっても好きだったね」「ママは歌がとても上手で、あなたはママと一緒に歌うのが大好きだったね」と話すことで、子どもたちも“話していいんだ”と感じられます。その人の名前を口にするだけでも、子どもや若者にとっては深い意味をもつことがあります。

葬儀、追悼会、偲ぶ会において

自死で身近な人と死別した家族の多くは、「葬儀や追悼の場をつくるべきか」「子どもを参列させてよいのか」と悩みます。家族によって対応はさまざまですが、子どもや若者の経験から私たちが学んできたのは、どのようなかたちであれ、「さよなら」を伝える機会をもつことがとても大切だということです。葬儀や追悼会の準備に、どの程度関わりたいかを子どもや若者にたずねてみることもできます。子どもたちは、どのようにお別れをしたいか、どのように追悼したいのかについて、明確な思いをもっていることがあります。また、自死にまつわる偏見が根強いなか

で、葬儀や追悼の場をつくることが、その偏見をなくしていく一歩となる場合もあります。

学校でのサポート

学校は、日々の決まりのリズムや安心感、一貫性のある日常生活を子どもたちに与えてくれる場所です。



一方で、学校側の理解や柔軟性の有無によっては、ストレスの源になることもあります。教師や学校スタッフに、自死について伝え、どのようなサポートが可能か相談してみてください。また、お子さんが学校の友だちや関係者に何をどこまで伝えたいかを聞き、何か聞かれたときにどう答えるか一緒に考えておくことも役に立ちます。たとえば、「兄は自死しました」「母の死は薬を飲みすぎたことが理由です」「父が死んだ、ということしか今は話したくありません」など。ときには、ご家族が共有した以上のことを学校関係者が知っている場合もあります。予期せぬ質問や心ない言葉をかけられる可能性があることを子どもたちに伝えておいて、あらかじめ心の準備をしておくことも大切です。

言葉使いや表現に注意する

自死について話すときに、どのような言葉や表現を使うかはとても大切です。言い方によっては、自死にまつわる恥や偏見（スティグマ）を強めてしまうことがあります。たとえば英語の“committed suicide（自殺を犯した）”という表現の“committed”には、犯罪行為（“He committed a felony.”「彼は重罪を犯した」）という響きがあるからです。かわりに、「自死で死んだ」といった表現であれば、ほかの死因と同じように語ることができます（例：「がんで死んだ」）、偏見や否定的なニュアンスを減らすことにつながります。また、“successfully completed suicide（自死を成功裏に遂げた）”という表現も避けるべきです。死ぬことが“成功”か“失敗”かという枠組みで語ることは、偏見を助長します。さらに、「なんて身勝手な行為なんだ」「彼はおかしかったんだ、だから自殺したんだ」「なんて臆病な死に方」などの否定的なコメントも、助けにはなりません。もし子どもから質問が出たときには、「パパは身勝手だったのかなって思ってるんだね。あなたはどう思う？」と問い合わせることができます。そのうえで、耐えがたい心の痛みがあると、人は希望を

失い、“痛みを止めるには死ぬしかない”と思い込んでしまうことがあるのだと、理解を助ける説明をしてみるのもよいでしょう。

偏見（ステイグマ）に向き合う

オープンに話し、質問に誠実に答えることは、偏見を減らすための最良の方法のひとつです。自死は衝撃的で話しにくいテーマであり、多くの人はどう話せばよいのか分かりません。家庭のなかでオープンに話すことで、おきた出来事にたいする子どもや若者の不安をやわらげることができます。ほかの人から向けられる否定的なまなざしや言葉にたいして、より落ち着いて対応できるようになります。

必要に応じて専門家の助けを得る

身近な人との死別体験があったとしても、多くの子どもや若者は徐々に元の生活ができるようになっていきます。しかしながら、抑うつ、学業上の困難、不安などのリスクを抱えることもあります。自死による死別を経験した当事者とつながることができる「サポートグループ」に参加することで支えを得られる、と感じる人もいます。友人や家族、サポートグループの支えで十分な場合もありますが、さらなる支援が必要となる子どももいます。



もし、子どもの日常生活に支障をきたすような行動が続いていると気づいた場合は、メンタルヘルスの専門家に相談してください。その際、自死による死別経験をもつ子どもや若者への支援経験や専

門性について、遠慮せずに確認してよいのです。また、あなた自身、またはあなたの知っている子どもが死にたい気持ちに苦しんでいる場合は、# いのち SOS (フリーダイヤル 0120-061-338)、よりそいホットライン (フリーダイヤル 0120-279-338)、いのちの電話 (0120-783-556 または 0570-783-556)、こころの健康相談 (0570-064-556)、チャイルドライン (18歳までの子ども専用電話 フリーダイヤル 0120-99-7777)、子ども SOS ダイヤル (フリーダイヤル 0120-0-78310) などがあります。(アメリカ在住の方は National Suicide and Crisis Lifeline [988])。

あなた自身のサポートを確保する

グリーフを抱える子どもを育てている、あるいは支えているとき、最も大切なサポートのひとつは、あなた自身が自分を大切にすることです。これは、子どもや若者の前で自分のグリーフを隠すという意味ではありません。そうではなく、日々の生活の中で、あなたに安心感や力を与えてくれる人や活動をもっておくということです。あなた自身がサポートを受けることで、子どもたちに自分自身をケアする方法を示すことができます。そしてあなたが十分なエネルギーや心の余裕をもって、いつでもそばにいられることがわかると、子どもたちは安心できます。サポート先を探す第一歩として、いのち支える相談窓口一覧 (<https://jscp.or.jp/soudan/>)、全国自死遺族総合支援センター (<https://izoku-center.or.jp/>)、ぐりーふサポートハウス (<http://gatekeeper.jp/griefsupport/>) などがあります。(アメリカ在住の方は American Foundation for Suicide Prevention [afsp.org/get-help])。

自死で身近な人と死別した子どもや若者を支えるためのヒントを挙げましたが、これがすべてではありません。グリーフは一人ひとり異なり、それぞれの状況によってさまざまです。この資料が参考になればと思います。



The National Grief Center
for Children & Families

Dougy Center Bookstore/Resources

Dougy Center's practical, easy-to-use materials are based on what they have learned from more than 65,000 Dougy Center participants. To order online, visit dougy.org or dougybookstore.org, or call 503.775.5683.

©2025 by Dougy Center: The National Grief Center for Children & Families

本資料は英文原本の制作者「ダギーセンター」の許諾を得て、グリーフサポートせたがやが日本語版を制作したものです。日本語翻訳の質や整合性など翻訳内容に関する責任はすべてグリーフサポートせたがやにあります。

グリーフサポートせたがや：sapoko.org

ダギーセンターについて

1982年に創立され、子どもや若者、その家族が死別前後の体験を安心して共有できるグリーフサポートの場をつくりている。また、グリーフを抱える子どもたちのサポートに取り組む個人や団体を地域・国・国際レベルで支援し、研修を行なっている。