

グリーフを抱えた 10代のあなたへ

親やきょうだい、祖父母、友人、
ボーイフレンド／ガールフレンド、
あるいは親戚など、
身近な人の死に直面し、
これを目にしているあなたへ。

これから
どうしよう？

「Grief—グリーフ」？ 耳慣れない言葉ですが、

身近な人が死んだり、大切なものをなくしたときに経験することです。

身近な人が死んだり、大切なものをなくしたときに
経験すること、それがグリーフです。

いろいろな気持ちになったり、いろいろな考えが浮かんだり、身体が思うように動かなかったりすることがあるかもしれませんが、すべて自然で健康な反応です。

グリーフは人それぞれ違い、日によっても異なります。グリーフの感じかたや期間、向き合う方法もさまざまです。

グリーフには、怒り、悲しみ、
不安、安堵、恐怖、あ
るいは何も感じない
といった感覚があ
ります。また、「こ
れから自分はど
うやって生きて
いったらいいん
だろう?」「なぜ
こんなことが起
きたんだろう?」
「将来のことが考え
られない」「生きる意
味がわからなくなった」

といったことが頭に浮かぶ人
もいます。ときには、眠れなくなっ
たり、眠気が覚めなかったり、食欲がなくなったり、食べ過ぎたり、頭やお腹が痛くなったりと、身体にあらわれることもあります。また、友だちと遊んだり、学校や部活に行ったりすることなど、それまでできていたことが突然できなくなることもあります。

こうしたことはすべて、グリーフを抱えているときには自然なことです。

死別だけでなくさまざまな喪失がグリーフに関係しています。家族と離れて暮らしたり、暴力にさらされたりすると安心感を失います。自然災害などがあると家やご近所づきあい、仕事を失います。失業や就職難になると希望をもてなくなります。貧困におちいると人間らしい生活が送れなくなります。いじめを受けたり、差別されたりすると自尊心やアイデンティティが持てなくなります。年齢やジェンダー、人種や民族、宗教、障害、セクシュアリティによるものなど、さまざま

な差別があります。非婚や不妊などへの社会の偏見があると自己肯定感や尊厳が傷つきます。

グリーフってなに？

グリーフを抱える
と、考えや気持ち
がちがぐちゃぐ
ちゃと混乱する
ことがあります。
身近な人の死を
経験したとき、な
にをすべきか、誰
になにをどう伝え
ればいいか、あるいは、
どう感じればいいのかさえ、
わからなくなることがよくあります。

いっぱいいっぱいになり途方にくれてしまいます。周りの人と話そうとしてもギクシャクしてしまう。身近な人の死を誰かに伝えたとき、その人の態度が変わったことはありませんか？ なんともしえない気分になります。

ここに紹介する情報は、身近な人の死を経験したことのある若者たちの体験や声がもとになっています。

罪悪感—そして後悔について

グリーフを抱えている 99.9%の人は、生前その人にたいして、したこと、言ったこと、あるいはしなかったこと、言わなかったことに、罪悪感や後悔の念を抱いているといわれています。私たちは人間なのだから、完璧な人間関係というものではなく、誰だって、言わなきゃよかった、やらなきゃよかった、と後悔することがあります。これはごくふつうの感情ですが、その人の死によって、直接会って謝ることができなくなり、罪悪感や後悔が一層深くなります。そんなとき、感情にフタをするのではなく、自分の気持ちを感じて受けとめることから、次の一歩を踏み出す若者たちがたくさんいます。ときには、その罪悪感や後悔をありのままに感じることで、気持ちが多少静まることもあります。

また、この資料の後ろにある「10 のこと」のどれかをやってみてもいいかもしれません。あなた

が、もしその人の死になんらかの責任を感じて、罪悪感や不安を感じているなら、あなたの状況を知っていて、信頼できるおとなに話すことも役に立ちます。例えば、医療関係者、家族ぐるみの友人、介護をしていた人、学校の先生、部活のコーチ、牧師、あるいはあなたの言葉を否定したり、さえぎったり、邪魔したりせず、耳を傾けてくれるおとな。あなたが感じている罪悪感や後悔の気持ちは、この先、身近な人との接し方を変えるきっかけになるかもしれません。

ある青年の母親は彼を学校に送った帰りに自動車事故で亡くなりました。その朝は遅刻気味だったので、青年は母親に「ありがとう。大好きだよ」と伝える余裕がありませんでした。だから彼は今、親友や家族にたいして、別れ際にはいつも感謝の気持ちを伝えることにしています。

グリーフは自分だけのもの

身近な人の死を経験した若者から学んだことは、グリーフは自分自身とは別の生き物のようだということ。グリーフに規則性や計画性はなく、予測不可能だということです。グリーフに決まりごとはなく、何が正しくて何が間違っているということもありません。大切なことは、自分のグリーフを丁寧にあつかうために、何が役に立って、何が逆効果か、自分で見つけることです。あなた自身の気持ちを最優先することが大事です。

あなた自身の気持ちを最優先することが大事です。

なにもかもが変わってしまう

身近な人が死ぬということは、天と地がひっくり返って自分が知っている世界が丸ごと変わってしまうような経験です。「まるで台風や竜巻のように通り道にあるものを全て根こそぎにしてしまう」と表現した若者もいます。いるはずの人がいない世界で生きていくことは、暗闇のなかを手探りで歩くよう。これから先、どんな人生が待っているのだろう？ ほかの家族はどうなるのだろう？ その人との思い出や寂しさを感じる瞬間。「こうすべき」「こうしたい」とアドバイスをしたがる人は多いかもしれません。なにを考え、どう感じるかに決まりがあるわけではありません。グリーフは、強烈すぎて途方にくれてしまうようなときもあったり、逆にとても静かで感じないようなときもあります。自分の感覚がわからないという若者もいます。あなたなりの感じ方でもいいのです。

いつもと違う感覚

あなたの本当の気持ちは、あなたにしか分からないけれど、グリーフを抱える若者たちの経験には共通のものもあります。たとえば、眠れなかったり、早く目が覚めたり、変な夢を見たりなど、睡眠が乱れてしまったり、今までと同じように食べ物や味わえなかったり、胃が締めつけられるように感じたり。あるいはスマホを置き忘れたり親友の誕生日を忘れるなど、もの忘れをすることもあります。他人のおしゃべりにイラつくこともあるかもしれません。

会う約束をした人がちよつと遅れたり、スマホのメッセージにすぐ返信がないだけで、とても不安を感じると多くの若者が話しています。あなたは自身のいまの状態はどうですか？ 頭のなかをめぐる考えや心をよぎる気持ちはおかしいのではないか、あるいは何も感じていない自分がおかしいのではないかと考えたりするかもしれません。罪悪感、恐怖心、怒り、ときとして恥という感情にとられることもあります。いつもと違つのに、学校があります。たくさん若者たちが、集団力がなくなつた、宿題ができなくなつた、学校に行くのがつらい、と言っています。

「誰もわかってくれない」
友だちづきあいの難しさ

グリーフを抱えているとき、友人や家族とこれまでどおりに接することが難しいと感じる若者はたくさんいます。いくら友人が気にかけてくれていても、あなたが接し方が分からない場合もあれば、あなたの気持ちを少しでも軽くしようと、してくれることや話しかけてくれる言葉が裏目にでてしまうこともあります。グリーフを抱えているときは、昔あなたが好きだったことでさえ楽しく感じられなくなり、違和感を感じてしまう。その結果、まわりの人について、つい当たってしまったり、前よりすぐイライラしたりすることはありませんか。

でも、それはあなただけではありません。

うんざりさせられる

言葉や態度

- 「お悔やみ申し上げます」という言葉
- 友だちでもないのに、声をかけてきて、ハグする
- 「この授業、死ぬほど退屈」「母さんなんて死ねばいいのに」と軽いう言葉
- 「あなたの気持ちわかる…わたしもペットが死んだ経験がある」という言葉
- 「まだ引きずってるの?」という質問

あなたの個人的な経験はありますか？
(思いつく限り書き出してみよう)

忘れてしまうのが怖い

亡くなった人のことをだんだん忘れてしまう不安に駆られてしまうとき、家族や親戚など周囲の人に、その人の話をしてもらうことも一つのアイデアです。もしかしたら彼らは話しながら涙を流すかもしれないけれど、それもオーケー。誰に聞けば、その人について知ることができるとでしょうか？ あなたのお父さんが

10代だった頃を知っている人、あなたのお祖母さんが旅行したかった場所を知っている人は？ 誰もが亡くなった人と親しい間柄であったわけではありません。あなたとの関係が遠かったり薄かったりしても、突然グリーフに襲われることもあります。

家族との関係：ともに&それぞれ、道を歩む

グリーフには、あなたの今までの世界を大きく変える力があります。あなたと家族の関係性も例外ではありません。自分のグリーフについて、家族に心を開くことが楽だと感じることもあるでしょう。ときには、家族にたいして気持ちを話したり、感情を見せたりすることは、友人や他人にたいしてよりも、しんどいこともあるでしょう。グリーフは、人それぞれ異なります。年齢や生まれ育った場所、文化的背景、宗教／スピリチュアリティ、ジェンダー規範（性別に

よって、泣くべき、あるいは泣いてはいけない、という価値観）によって違ってきます。あなたの親や親戚の考えと、あなたの感じ方は違うかもしれません。また、家事の手伝いや、きょうだいなどの面倒をみるときに、家族があなたに何を求めているかといったことにも影響を受けます。映画やテレビ番組のなかで描かれるグリーフとあなたの家族が経験するグリーフが違って「私たちのやり方は間違っているかもしれない」と不安になるかもしれません。

文化や世代、住む地域や家族によって、「自然な」グリーフのありかたは異なります。それを知っていると、あなた自身が経験するグリーフは、これでいいのだ、と感ずることができるかもしれません。こうすべきだという決めつけや、家族間のグリーフの違いは、家族や地域社会のなかで、緊張関係や誤解を生むことがあります。そのようなときは、あなたにとって大切なことを明確にするために、友人や信頼できるおとなと話ししてみるのもいいかもしれません。

呼吸を意識する

緊張感が高まると息をとめたり、息をのんだり、呼吸が浅くなったり、速くなったりします。自分の呼吸に意識を集中し、ゆっくりと息を吸ったり吐いたりしてみましょう。お腹の奥までゆっくりと息を吸って、さらにゆったりとしたスピードで息を吐きます。

身体を動かす

スポーツやエクササイズなど激しい運動でなくても、散歩やダンス、腕立て伏せ、あるいはスキップしてみるだけでもいいんです。

友だちに電話する、 テキストメッセージを送る

ちゃんと話を聞いてくれる人を選ぶことが大切。あなたとどう接したらいいかわからなくても、せめて、気がまぎれるかわいい動物の動画を送ってくれそうな人。

自分のことを書いてみる

宿題やテストと違って、採点なんてされないの、書き間違いや文法ミスは気にしないで。

好き放題やってみる

一スケッチ、絵を描く、コラージュなど言葉にならないこともたくさんあります。整理がつかないモヤモヤをあらわす方法として、アートを使ってみましょう。学校の授業ではないので、思いっきり自由に。

グリーフの波が 押し寄せたときにやってみよう

10 のこと

いいことがあったらお祝いする

グリーフを抱えていると、楽しんだり喜んだり、ポジティブな気分になることが難しくなります。笑ったり楽しい時間を過ごしたりしている自分に罪悪感を感じることもあるでしょう。そうした時間があったとしても故人への愛情がなくなったということではありません。

助けを求める

人に助けを求めるということとは怖く、難しいことかもしれません。でも周りの人は何か手助けしたいと思って声をかけられるのを待っていたりするものです。簡単なことからお手伝いをお願いしてみましょう。

自分の親友になる

実際には、やみくもな状態だったとしても、わたしはできる、と自分に言い聞かせます。今の状況はこれまでに経験したことのないものであって、しかも、死んでしまった人には頼れない。自分にとって初めてのことだということを受けとめて、「今はいっぱいいいばいだけど、いずれ道は開ける」と言い聞かせてみましょう。

どんな感情も受け入れる

感情を無視したり抑えたりすると、あとからさらに大きくなって戻って来たりします。感情はつねに変化するもので永遠に続くものではありません。グリーフに決まったスケジュールはないけれど、時間の経過とともに、変わっていくことも事実なのです。

自分に優しく

頭の中であなたを批判する声が聞こえて、困ったことはありませんか。変に思えるかもしれませんが、その声に話しかけて、少し口調を和らげるように伝えてみましょう。「ねえ、私のやり方が間違っていると心配してくれるのは、分かるけれど、大丈夫。私は今できる限りのベストを尽くしているから。でもご意見ありがとう。」

SOS

相談窓口

最後に、とても大切なことをお伝えします。グリーフはなかなか手ごわいです。いろいろなことが不可能に思えてきます。助けが必要なときもあります。学校、食事、睡眠が上手くいってない場合、あるいは、自分自身や他人を傷つけることが頭をよぎる場合、直接誰かと話してみることが、助けを得る最良の手段です。友人、家族、信頼できる先生やカウンセラー、または、さまざまな相談窓口につながるとてみるものが第一歩です。

一般社団法人グリーフサポートせたがや

米国オレゴン州にある「ダギーセンター」(dougy.org)は、身近な人と死別した子どもたちが集い、遊びやおしゃべりを通じて、自分の体験や気持ちに触れることができる家です。私たちは自分たちが暮らす地域でも同じような活動を始めたいと思い「グリーフサポートせたがや」を立ちあげました。

〒154-0004 世田谷区太子堂 5-24-20-201

Tel: 03-6453-4925 Fax: 03-6453-4926

Email: griefsetagaya@yahoo.co.jp

URL: sapoko.org



18歳までの電話相談

「チャイルドライン」

フリーダイヤル 0120-99-7777

(毎日午後4時～9時)

チャット相談 <https://childline.or.jp/chat/>

世田谷区の「せたがやチャイルドライン」

03-3412-4747 (火曜から土曜の午後4時～9時)

「24時間子どもSOSダイヤル」

フリーダイヤル 0120-0-78310

電話で相談したり、
身近な人に相談するなど、
大変なときは誰かに
助けを求めてください。

あなたは大切な存在です。

支援窓口やサポートは
あなたのためにあります。

年齢制限のない電話相談

「東京都夜間こころの電話相談」

03-5155-5028 (毎日午後5時～午後10時)

「よりそいホットライン」

フリーダイヤル 0120-279-338 (毎日24時間)

「グリーフサポートせたがや」

03-6453-4925 (毎月第1日曜の午後3時～5時、
第3水曜の午後6時～8時)

「10代のための相談窓口まとめサイト」

<https://me-x.jp/>