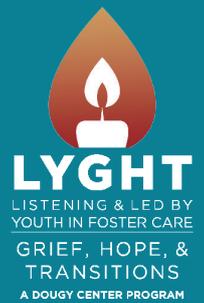


ダギーセンター：子どもと家族のための全米グリーフセンター

# フォスターケア\*のもとで暮らす10代の子どもたちへのグリーフサポート:12のヒント

\* フォスターケアとは、さまざまな事情によって家庭で親による養育が受けられない子どもにたいして社会が養育をするしくみ(社会的養護)



フォスターケアのもとで暮らす子どもと出会ったとき、「どうすれば力になれるのか」と悩まれるのではないのでしょうか。12のヒントをご紹介します。

## 1. コミュニケーションをとること Communication

必要なときに支えとなりうる大人の存在が重要です。子どもたちが理解できる言葉や表現で話をし、子どもたちの話にきちんと耳を傾ける大人の存在です。会えなくなった人や失った場所やものについて子どもたちが自分から話せるように、子どもたちのペースややり方でグリーフを表現できるようになるまで、ただ待ちます。子どもたちが話したくなったときにはいつでも聴く、という姿勢を示してください。

## 2. 「これでいいんだ」と感じてもらうこと Assurances

家族、友人やコミュニティ、そして、それまでの生活習慣や住み慣れた環境から切り離されることが、どれほど困難なことであるか、それをきちんと認識し理解すること。周囲の大人がそれをきちんと理解できると、子どもたちが経験している喪失やグリーフには意味があり重要なものである、ということが子どもたちにも伝わります。グリーフと折り合いをつけたり、表現したりする方法はさまざまです。どんな考えや感情も OK なんだ、と子どもたちが感じられることが大切です。自分なりのグリーフとの折り合いのつけ方がきちんと受けとめられると、さまざまな対処法があることにも目が向くようになり、自分も他人も傷つけないのであれば、本人がベストと感じるやり方を見つけていいということが伝わります。

## 3. 選択肢を提供すること Choices

フォスターケアのもとで暮らす子どもたちには、自分のことに関する選択肢を与えられることがあまりなく、自分で決める機会も多くないために主体感をもてないことがよくあります。また、喪失体験やグリーフは絶望感や無力感を強めます。グリーフを抱えているときに、自分で自分のことを決めたり、自分の選択が尊重されたりすると、自分のなかにある力を感じることができません。さまざまな意思決定に関わることが大切です。例えば、自分のことを話すのかどうか、葬儀や法事に参列するのかしないのか、自分の所持品をどうするのか。どんな小さなことでもかまいません。例えば、朝食に何を食べるのか、学校にどのシャツを着ていくのかなど、それらを自分で考えて決める機会があることが重要です。フォスターケアのもとで暮らす子どもたちに自分のことを決める機会を提供することは、周囲の大人が子ども

たちの考えや意見を尊重しているという姿勢を示すことであり、本人のニーズを何よりも大切にしていることを伝えることができます。

## 4. 正直であること Honesty

グリーフを抱えている子どもたちは、自分に起きたことや、これから起きうる変化について、正直に話してほしいと感じています。自分の人生に起きた喪失について真実を知る権利があります。大人は本当のことを知った子どもたちの反応が心配かもしれませんが、オープンに正直に話してくれる大人の存在が大切です。フォスターケアのもとで暮らす子どもたちは、家族と離れて暮らしていることや離れて暮らす人たちのこと、そして離れて暮らすことになった経緯について真実を知る権利があります。オープンで正直なコミュニケーションは、グリーフを抱えている子どもたちが将来困難を経験したときの対処法に違いを生み出す可能性もあります。

## 5. 話を聴くこと Listeners

自分の話をそのまま丸ごと受けとめてくれる人がいたら、個人的なグリーフを共有することが可能になります。グリーフを抱えた子どもたちを前にすると、大人はすぐに助言したり、自分の考えを話したり、判断を下したりしがちです。そうすると、人の話をきちんと聴くことはできません。支えることができる大人になるには、人の話を聴くときに、解釈や分析、評価をせず、相手の話に集中すること。耳を傾け、きちんと話を受けとめたことが子どもたちに伝わると、子どもたちは話をちゃんと聴いてもらったと感じることが出来ます。話を受けとめてくれた、理解してくれた、という経験に基づく信頼関係が一人の大人との間に生まれれば、自分で抱えきれないことがあったり、助けが必要になったりしたときに、その大人を頼ることができるのです。

## 6. 安定感を感じられること Stability

フォスターケアのもとで暮らす子どもたちは、受け入れ先がたびたび変わるといった多くの変化を経験することが多いので、子どもたちができるだけ安定感を感じられるようにすることが周囲の大人には求められます。子どもたちにとって、安定感はウェルビーイング(心身の幸福や健康)に必要な不可欠です。喪失体験やトラウマ体験を抱えている場合は特に重要です。家族や友人、信頼できる大人による安定したサポートの存在が必要なのです。日常が不安定になると、さらなる傷つきが生まれ、長期間にわたって悪影響が及んだりすることがあります。

## 7. ロールモデルを示す Models

グリーフとどう向き合い、自分の感情をどう表現すればよいのか、子どもたちは周囲の大人から学んでいます。ですから、喪失への健全な折り合いのつけ方について、個人的な体験や仕事上の経験を通じて大人が理解しておく必要があります。子どもたちが頼れるようなロールモデルがあれば、癒しや学び、自尊感情など、日常の生活においてプラスになるでしょう。

## 8. プライバシーのあり方を理解する Privacy

グリーフのプロセスはほとんどが個人的なものです。グリーフを抱える子どもたちを目にすると、大人はすぐに慰める方法を見つけようとしがちです。本人にとって必要な時間や距離を尊重しながら、ちょうどよいサポートのバランスをとることは難しいことです。子どもたちのプライバシーを尊重すると同時に、子どもたちはグリーフを抱えると自ら孤立しがちであることを知っておきましょう。それにはいろいろな理由が考えられます。人前で泣いてしまうのではないかと、喪失を思い出させるものを目にするのではないかと、自分のグリーフの大きさをわかってもらえないのではないかと不安や恐怖心があったり、自分が喪失に苦しんでいることを誰にも知られたくないという思いがあったりします。

## 9. 境界線をひくこと Boundaries

一貫性のあるほどよい境界線は、先行きの知れない変化のなかでグリーフを抱える子どもたちに、安心感とサポートを提供します。フォスターケアのもとで暮らす子どもたちが自分と他者との間に境界線をひくのは、自分にとって心地のよい距離感を周囲の大人が尊重してくれるのかどうかを確かめたいからです。死別やその他の喪失でグリーフを抱えた子どもたちが自分のために引く境界線にはさまざまなタイプがあります。例えば、個人的な境界線としては、喪失体験を話したいのか、どんな時に話したいのか、どのように安全なかたちでグリーフを表現したいのか、どういう人間関係や思い出について話したいのか、あるいは話したくないのか、などです。

## 10. 食事、水分、睡眠 Food, water, and sleep

グリーフを抱えるにはたくさんのエネルギーが必要です。ですから、栄養のある食事、水分の補給、十分な睡眠が大切です。グリーフを抱える子どもたちが受けるさまざまな影響（心や身体、感情面やメンタルヘルス面）を周囲の大人が理解していれば、最適なサポートができるでしょう。食事や睡眠など、子どもたちの状態を周囲の大人が理解してサポートすることが大切です。困難な時期にある子どもたちをきちんと理解してサポートすることは、周囲の大人の思いやりの気持ちが子どもたちに伝わり、子どもたちは自分自身を大事にすることができます。

## 11. 関心をもてることがあること Interests

グリーフを抱えている子どもたちには「休憩」が必要です。遊んだり、笑ったり、身体を動かしたりすることです。楽しさと悲しみを同時に感じていいのです。親と離れて暮らす前のこと、例えば、楽しかったこと、笑いあったことなどを話すことも助けになるかもしれません。グリーフが「消える」ことはありませんが、自分の好きなことをするために自分の時間を過ごしていいことを伝えましょう。例えば、友だちといっしょに過ごす、映画を見る、ビデオゲームをする、散歩する、アートワークをするなど。

## 12. 日々の日課があること

日々の日課（ルーティン）は日常生活に一貫性を生みだし、次に何が起こるかを絶えず心配しなくて済みます。大切なことは、周囲の大人が「こうあるべき」という期待を手放し、柔軟になることです。日課があれば日常が保たれ、何をすればよいか考えやすくなります。喪失が予期せず突然起きたときは特にそうです。グリーフには波がありますが、日課があれば、エネルギーや感情に変化があっても、日々一貫して変わらないものに目を向けることができます。

フォスターケアのもとで暮らす子どもたちのグリーフサポートに関する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ます。この資料の情報が参考になればと思います。



The National Grief Center  
for Children & Families

ダギーセンターは、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っている。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。  
ダギーセンター：dougy.org

### L.Y.G.H.T.とは

ダギーセンターのプログラムの一つで、死別やその他の喪失体験をもち、フォスターケアのもとで暮らす子どもたちにエビデンスに基づいたピアグリーフサポートを提供している。活動の目的は、グリーフを抱えてフォスターケアのもとで暮らす子どもたちがさまざまなレベルで疎外されていることについて認識を深め、トラウマに配慮したピアサポートを提供する方法を生みだし、児童福祉をグリーフの理解に基づく包括的なケアモデルへ変えることの重要性を広く伝えること。

L.Y.G.H.T.：dougy.org/lyght

この資料制作にあたり、デューク基金とニューヨークライフ財団から助成をいただきました。ここに感謝申し上げます。

©2023 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