

周囲の大人の方へ

大切な人を突然に亡くされ、今あなた自身も、悲しみや混乱の中にいらっしゃると思います。同じように悲しみにくれる子どもを目の前にどのように向き合ったら良いのか、悲しみを和らげて良いのか悩んでいらっしゃるかもしれません。子どもは、大人たちが思っている以上に、周囲のできごとや環境の変化、大人たちの態度や行動をよく見ていて敏感に感じています。

- ① 子どもが言っていることに判断を下したり、アドバイスをするのではなくまずは話を聞いてあげましょう。
- ② 子どもにうそをつかず、子どもからの答えにくい質問にも具体的な言葉で答えてあげましょう。
- ③ ショック、悲しみ、怒り、安堵等のような気持ちにもなりうるし、なってもいいことを知っておきましょう。
- ④ 大人も自身の悲しみを隠さず表現をしましょう。
子どもは大人の様子を学んでいくので悲しみ方のお手本になります。
- ⑤ グリーフワークは気長に取り組みましょう。
- ⑥ 子どもにとって大切な人の死を学校の先生など協力してくれる周囲の大人にも知らせておきましょう。
- ⑦ 必要以上に心配しすぎないように、そして無理に話させないようにしましょう。
- ⑧ 亡くなった人の誕生日や記念日など特別な日が与える影響を知っておきましょう。

(参考『ダギーセンター 大切な人を亡くした子どもたちを支える35の方法』)



相談先

長崎県 長崎こども・女性・障害者支援センター

TEL.095-846-5115

◎面接相談／月～金曜(9:00～17:45)要予約

◎電話相談／月～金曜(9:00～17:45) ※大人の方からの相談でも構いません。

発行：長崎県

制作：NPO法人 自死遺族支援ネットワークRe

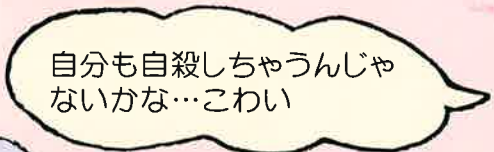
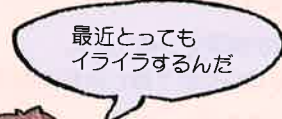
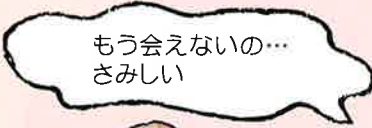
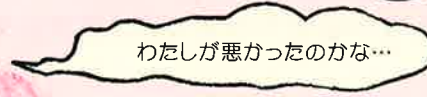
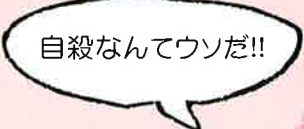


NPO法人 自死遺族支援ネットワークRe

大切な人の自殺によってわき上がる子どもたちの気持ち

大切な人を亡くした時、いろいろな感情を抱き、こころや体に様々な変化があらわれます。それは誰にも起こることです。こころに生じる感情の強さや、からだの症状や重さは一人ひとり違います。

だれのせいでも
ないんだよ
あなたは悪くないよ
一緒に考えて
みよう



～子どもに起こりやすい心とからだと行動の変化について～

大切な人を自殺で亡くした時、さまざまな感情を持ちます。それは大人も子どもも同じです。自分の気持ちをうまく表現できずに、「苦しい」「つらい」という気持ちから、眠れなかったり、食欲が減ったり、からだの不調として表れることがあります。そんなときはひとりで抱え込まず、その思いを誰かに語ってみてください。