



VON VOIGTLANDER
WOMEN'S HOSPITAL
MICHIGAN MEDICINE

お子さんの死に際して





この冊子はファミリー・ホープ・ファンドの提供でモットのご家族にお渡ししています。

目次

はじめに.....	2
最初に何をすればよいか?.....	4
葬儀および追悼式.....	5
火葬および埋葬.....	6
費用.....	6
死亡診断書.....	7
よくあるご質問.....	8
死別の悲しみと共に生きる.....	10
子供の悲嘆(グリーフ)に対する発達の反応.....	15
専門家による手助け.....	19
日常生活に戻る.....	20
自分自身を気遣う.....	22
お子さんとの思い出.....	24
大切な日や特別な休日を持ちましょう.....	25
お子さんのお祝いをしましょう.....	26
医療情報.....	28
検死報告.....	29
医療の話し合い.....	29
臓器および組織提供.....	29
支援リソース.....	32
家族や友人がしていることとしてはいけないこと.....	33
おわりに.....	36

やすらぎのメッセージ

お子さんの死から立ち直るといのは、あなたの人生の中で最も難しいことになるでしょう。私は、16歳の息子を6年前に埋葬しました。私はとても重い気持ちでここに座り、この前書きを書いています。今あなたが経験している痛みに対し、事前に心構えしておくことは不可能です。C.S.モット病院とフォンフォクトレンダー婦人病院のスタッフ、そしてお子さんを亡くした経験をもつ親ごさんは、辛い質問に答えたり、少しでもあなたの孤独感を和らげることで、あなたがこの痛みを乗り越えるよう手助けをしたいと考えています。

医療従事者にとって、お子さんの死に直面しているご両親と話をすることは、とてもデリケートなことです。そのため、私達はこの冊子を作りました。このような時期には、何と声をかけるのが「正しい」のか誰も知りません。あなたは、ショックの真ただ中においておそらくしっかりと考えられない状況にいるでしょう。この冊子をお持ち帰りになり、将来何かの参考にしてください。目の前には、困難な道が広がっています。でも、安心してください。時間が癒してくれるでしょう。そしていつの日か、遠い遠いいつの日にか、また笑える日が来るでしょう。

お悔やみ申し上げます。

ルーイの母、ナンシー



私達は、あなたのためにここにいます。

C.S.モット小児病院およびフォン・フォクトレンダー婦人病院のスタッフは、心よりお悔やみ申し上げます。お子さんに多くの希望と夢を持っていらっしゃいましたね。今、思いもよらないことが起こり、それに対し完全に心の準備が出来ていなかったのは当然のことです。子供を失うというのは悲劇的なことです。あなたの悲嘆(グリーフ)はあなただけのもので、想像もつかないものです・・・悲しみの度合いは誰一人として同じではありません。私達は、この冊子がこれから始まるあなたの旅路を1歩ずつ進んでいく手助けになればと願っています。

モット小児病院およびフォン・フォクトレンダー婦人病院にはあなたのお役に立てるスタッフがたくさんいます。既に1人やそれ以上の医師、看護師、ソーシャルワーカー、チャイルドライフ・スタッフ、またはスピリチュアル・ケア担当者をご存知のことと思います。この時期はとてもストレスがかかり、電話やお子さんのベッドサイドで何を言われたか覚えていないと思います。この冊子を何度も読んで、質問があればご連絡ください。この冊子には役立つ電話番号のリストが差し込みで入っています。あなたにとって最もお役に立てるスタッフと連絡が取れるようになっています。

あなたと同じように大切な人を亡くし苦しんだ経験を持つ多くのお母さん、お父さん、おじいちゃん、おばあちゃん、そして兄弟がいます。私達は、個人的な話や、悲しい旅路で培った知恵をあなたと分かち合いたいと願う勇敢な彼らに感謝します。彼らはみんな、大切な人を亡くした時にどんなふう感じたか、あなたが今日感じているかもしれないその気持ちを覚えています。彼らはあなたとともに希望をもちたいのです・・・希望、それはいつかあなたの悲しみに光が差す時が来て、再び笑える時が来るという希望です。辛かった気持ちを同じ思いを持つ他の人へ伝える彼らの言葉が、あなたのお役に立てることを願います。—彼らが今いる平穏な場所からの言葉であなたが希望をもてますように。

今現在、そして常に、やすらぎが見いだせますように。
C.S.モットおよびフォン・フォクトレンダー死別委員会





「たいていの方は子供を亡くしたあなたを何とかして助けたいと思っています。ただ、どうしたらいいか分からないのです。あなたを助けようと色々な助言をしてくれる人たちの熱心さに驚かされることでしょう。彼らにあなたを助けさせてあげてください。それは、みんなにとっていいことだから。」

— ルーイの母、ナンシー

最初に何をすればよいか？

お子さんが亡くなったことを知る必要のある人々がたくさんいます。大変な時期ですから、これらの大切な電話を誰かに頼みたいと思うでしょう。ご家族やお友達はあなたを助けたいと思っています。電話をかけてもらいましょう。

電話をする人は：

- 親戚および友人
- 葬儀の手配をするため、葬儀社の責任者へ
- ご自分の精神的または宗教的指導者
- 法的な事柄を話し合う必要がある場合は、顧問弁護士へ
- お子さんのかかりつけの小児科医およびその他の医師
- お子さんの学校および/またはその他、お子さんが参加していたプログラム
- 保健社会福祉省、万一葬儀代について経済的援助が必要になった場合。

「私の母が、家族、友人、そしてケイラの小学校の校長先生と先生方へ連絡をとってくれました。母は、ケイラの兄弟の先生方やコーチ達にも何が起きたか知らせてくれました。母は、家族名義で花を手配してくれました。このような事してくれた母に感謝しています。なぜなら、そんな事は私の考えの及ばないことだったからです。」

— ケイラの母、ケリー

「あなたのご友人は、助けになりたいと思っています。自分ではしたくないこと、出来ないことがある場合は、お友だちに頼んで下さい。」

— マディーの母、シャノン

葬儀および追悼式

葬儀および追悼式は、家族や友人に私たちがお別れをするのを手伝ってもらう機会を提供する儀式です。私達が何を言ったらいいか、何をすればいいか分からない時に、儀式は私達を導いてくれます。このプロセスは、死が現実のものであると私達に認識させ、家族や友人と思い出を共有する機会を提供します。そうすることにより、心の癒しが始まります。もし、このプロセスが難しすぎるなりとてつもないものだと感じたら、友人やご家族の方に助けを求めてください。手配を手伝ってもらったり、あなた自身やご家族がどのくらいの範囲で葬儀や追悼会にかかわりたいのかを決める手助けをしてもらってください。

- 葬儀は、一般的に遺体と共にとり行われ、埋葬や火葬の前に行います。
- 追悼式は通常、埋葬や火葬の後にとり行われます。家族によっては、誕生日や祝日など特別な日を選ぶ場合があります。また、他の家族は後ほど「気持ちの準備が出来てから」追悼式を行います。

「私達は、ごく短い葬儀を肉親のみを招いて行いました。私達にとっては、それが適切だと思ったからです。私達は、いくつかのものを選びました。毛布、ぬいぐるみ、そして娘と一緒に埋葬するいくつかの写真も選びました。4年たって、それらの品々を思い返すと、そうしてよかったなと思います。」

— ローレンの母、ミッシェル

「お子さんの葬儀の準備をすることほど、恐ろしくて、悲しくて、ショックなことはありません。私達は、そのプロセスを手伝ってくれる葬儀社の温かい方々に会えて幸いでした。私達は、どのように式をとり行えばよいか知っている私達の牧師に会いました。彼は私達の考えも聞き入れてくれました。誰にスピーチしてもらうか、式で流す音楽など・・・」

— ジョンの母、パウラ

火葬および埋葬

難しいことではありますが、まず重要な最初のステップとしてお子さんを埋葬するか火葬にするか決めなくてはなりません。多くの場合、必ずという訳ではありませんが、葬儀と同時に行われます。

- 埋葬では、遺体を布で包むか棺に納め墓所に運びます。墓所はたいてい墓地にあるものです。
- 火葬とは、遺体を焼却しご家族、葬儀社、または火葬場から提供された入れ物に遺灰をいれてご家族にお返しするものです。
- 霊廟/納骨堂とは、故人を供養するための建造物です。

費用

電話で尋ねられた場合、葬儀社の責任者は費用の額を提示すること、それぞれのサービスや物品の料金表を作成することが法で定められています。費用が気にかかる場合、葬儀社から提示された値段を比較したり、提供されるサービスを制限することは決して愛情がないということではありません。地元にあつて知り合いが利用したことがあり、勧められた葬儀社にまず連絡を取ることから始めるとよいでしょう。葬儀社は小さなお子さんの葬儀の場合、費用を軽減することがよくあります。難しいことのように思えますが、あなた自身が家族にふさわしい方法を最終的に決定をするのだという事をできるだけしっかり覚えておくようにしてください。

最小限の費用で行える選択は、葬儀社を介せず直接火葬場へご遺体を運ぶ直葬です。直葬の場合、お通夜、エンバーミング(遺体衛生保全)、棺桶、および墓地の費用が省けます。しかし、同時にあなたやご家族の方が最後に一目会いたいと思った場合に、それができなくなります。ミシガンでは、亡くなった場所からご遺体を運び、さらに死亡診断書を州に提出しなければならぬため、直送の場合は葬儀責任者が必要になります。何もすぐに遺灰をどうにかしなければいけない訳ではありません。時間をかけて決めることができます。

火葬は、斎場での家族や友人によるお別れの後で行われます。葬儀社のスタッフに、火葬用の棺桶または貸し出し用の棺桶があるか聞いてください。(金属製の棺桶は、ご遺体と一緒に火葬できません。) 葬儀社の責任者は、これらの選択肢について話し、手配の手助けをし、費用や手数料についてアドバイスをします。

埋葬するには、様々な費用がかかります。棺桶の選択肢は、注文かまたはご自身で作る飾り気のない簡素な松の棺から数千ドルもする豪華な棺まで多岐にわたります。墓所の開閉の費用、墓地によってはコンクリートの棺ケースが必要などところもあります、またご希望の場合は墓石などの費用もかかります。葬儀社の責任者から交通費や(希望がある場合は)エンバーミング(遺体衛生保全)などの追加の費用を請求される場合もあります。ミシガン州では、必ずしもエンバーミング(遺体衛生保全)を必要としません。

追加として、死亡診断書の登録および入手、新聞やコンピュータ上での死亡告知の掲載、葬儀を行う聖職者への法要料、市外からのご遺体搬送に追加の車両を使用した場合の料金などがかかります。

経済的に困難な方で所得ガイドラインに該当する場合は、ミシガン州福祉サービス課(DHS)より最小限の支援が受けられます。ミシガン州以外に在住の方は、ご自分の州の福祉サービス課に連絡してください。これは、州ごとのサービスで内容は多様です。メディケアでは、お子さんに障害がありメディケアの医療給付を受けていた場合、定額を支給します。メディケアは連邦政府のプログラムなので、受給資格はお住まいの地域には関係ありません。

「私達が何か特別にしたことと言えば、アリーのアート作品と署名を墓石に入れたことです。私達は、彼女の愛らしい自画像を使いました。その石のアート作品に彼女の姉妹達に蝶の絵を描かせました。それはとても素晴らしく、私達全員にとってさらに特別なものとなりました。」
— アリーの母、サンディー

死亡診断書

死亡診断書は、死亡から48時間以内に医師が署名しなければいけません。その後、葬儀社の責任者が死亡届書を完成させ72時間以内に州に提出します。一般的に、葬儀社は死亡診断書のコピーを数枚家族にお渡しします。それは、法的、経済的処理をする際に重要となります。手数料を払えば、お子さんの死亡が確認された州の行政機関より死亡診断書のコピーを入手することもできます。ミシガン大学病院で確認されたすべての死亡は、ワッシュテノー郡の行政機関に登録されます。連絡先は (734) 222-6720 または www.ewashtenaw.org/government です。さらにサポートや情報が必要な場合は、ミシガン大学小児病院、婦人病院の永訣(お別れ)プログラムにご連絡ください。(差込の役に立つ電話番号のリストをご参考ください。)

よくあるご質問

葬儀は、誰に進行してもらいたいのか？

進行は聖職者が担当しますが、あなたの希望を聞き入れてくれる家族や友人でも構いません。家族によって伝統的な葬儀を選ぶ場合もあれば、独自の葬儀を計画する場合があります。

どこで葬儀を行うべきか？

葬儀は一般的に斎場や礼拝所で行いますが、非伝統的な選択肢について葬儀社の責任者と話し合われてもよいでしょう。追悼式は、どこで誰と行っても構いません。あなたが良いと思う場所で行ってください。

「あなたが良いと思うことをしてください。肉親以外の方がどう思うかは、心配しないでください。あなたが考える最善の方法でお子さんに敬意を表してあげてください。」
— ケイラの母、ケリー

お子さんにどんな服を着せたらよいか？

服の選択は、とても個人的なものです。あなたがどのような服を着た我が子を覚えていたいか、および/またはお子さんの魂に一番ふさわしいものは何かをもとに着せる服を選びましょう。服選びに正しい、正しくないはありません。

「息子の人生にとって、アイスホッケーは大切なものでした。レッドウイングスのユニフォームで埋葬したことで、息子が自分で選ぶだろう服を彼に着せてやったような気になりました。彼の友人は、埋葬されるには最高の服だねと言いました。」
— コーディーの母、ステイシー

「私は、水色のふわふわの靴下を娘に履かせました。葬儀社のスタッフと私だけがそのことを知っていました。それは、まるでケイラと私との最後の小さな秘密のように。」
— ケイラの母、ケリー

「ジョンに着せる服を選ぶのはとても難しかったです。私は、新しい服を買いに出かけました。なぜなら、彼のどの服ともお別れしたくなかったから。」
— ジョンの母、パウラ

誰に葬儀に参列してもらおうか、どのように参加してもらおうか？

お子さんの葬儀は、ご希望通りに行うことができます。あなたにとって意味のある特別な宗教、文化的慣習、および伝統があることでしょう。他人の事は、気にしないでください。

家族は、様々な方法で参加できます。周りの方々には特別な音楽、意味のある朗読、写真やビデオなど、特別な方法で葬儀に参加してもらえますし、そういうことでお子さんを覚えておくこともできます。骨壺や棺、葬儀を行う場所を家族や友人に飾り付けしてもらってもできます。家族によっては、愛する人の遺体を自分たちで埋葬地または火葬場まで運びます。また、墓地にて墓の開閉に参加したり、歌を歌ったり、特別な詩を朗読する家族もあります。慈善団体に追悼寄付を行う手配を整えてもよいでしょう。誰も除外する必要はありません。若すぎるとか年をとりすぎていると言うことはありません。

「計画をしなくても大丈夫です。なるようになります。ジェンは、バーニーが好きで葬儀の最後には皆でバーニーの曲を歌いました。〈アイ・ラブ・ユー〉愛に満ち、彼女を知る人々に深く愛された小さな女の子の葬儀を締めくくるには、最高のメッセージでした。」

— ジェンの母、リンダ

存命の兄弟がいる場合、計画に参加させるべきですか？

愛することのできる年齢に達している子供は、申うこともできます。兄弟が何かしら参加したいと望むなら、参加させましょう。おそらく絵に色を塗ったり、お話を読んだり、逸話を披露したり、手紙を書いたりするでしょう。または、大人がしていることに参加したがるかもしれません。兄弟が、葬儀の計画または葬儀事体に参加する気分ではない場合、何か別の方法で無理なく参加できる方法を探しましょう。例えば、手紙を書いて葬儀で代理の人に読んでもらうなど。兄弟が幼いまたは障害児の場合、葬儀や追悼式の間ずっと座っていることができないため特別な誰かを付き添いとしてつけてみましょう。

「上の娘は、ジェンの生涯にいつも関わってきました。なので彼女を葬儀の準備に参加させるのは当然前のことに思えました。彼女は、妹の賛辞(日本では弔辞)を読みました。私達の牧師は、彼女が出来ない場合に備えて読む準備をしてくださいました。必要かどうかに関わらず、代替案を用意することは良いことです。」

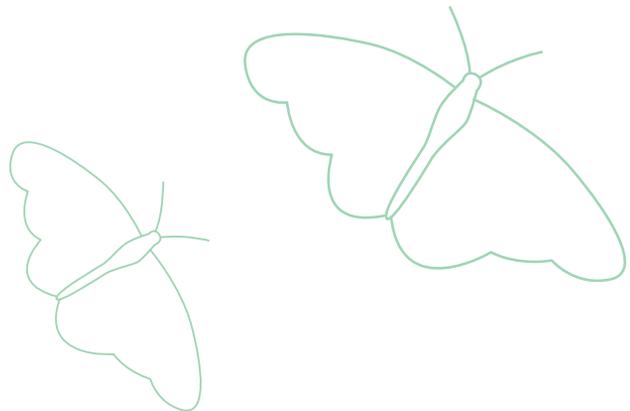
— ジェンの母、リンダ

「私達は、ノアに参加するかどうか選ばせました。彼はエバンに手紙を書き、モット小児病院時代の友達に読んでもらいました、葬儀社の責任者は、墓地で霊柩車の後ろのドアにくくり付けていた白い風船をノアに渡しました。ノアは、最後の風船を空に放ちました。」

— エバンの父、スコット

新聞やコンピュータ上に載せる死亡告知をどうするか？

葬儀社の責任者に会う時、死亡告知を載せるかどうかについて尋ねられることがあります。これは、あなたとあなたの家族が書かれるか、あるいはあなたから聞いたお子さんの情報をもとに葬儀社の責任者が作成します。数え切れないほどのお悔やみ用ウェブサイトが存在しています。近くのまたは遠くの友人や家族が愛のこもった励ましのメッセージを送ったりできます。新聞やコンピュータ上に死亡告知を載せるかどうか、直ちに決める必要はありません。ご自分のペースで決めてください。



「私は、自分の子供が死ぬまでは人生は終わらないと思っていました。今私は、どんなに辛い時を過ごしても絶対に生きるのを止めてはいけないと思っています。もし、私が生きるのを止めてしまったら息子の思い出も死んでしまうし、それは私がコントロールできるものだからです。」

— エバンの父、スコット



死別の悲しみと共に生きる

子供の死から立ち直るには、ただ時間が過ぎればよいというものではありません。そこに至るには、身体的にも感情的にも社会的にも疲れきるような多くの辛い事を乗り越えなければなりません。グリーフのプロセスと言うのは、幸福、安心、日常、そして自分らしさの欠如を伴う喪失感と折り合いをつけて行かなければならないのです。家族一人一人によってグリーフのプロセスは様々で、辛抱強くお互いのことを理解し合わなければなりません。

「グリーフのプロセスというのは、単純なものではありません。常に変化します。」

— ローレンの母、ミッシェル

「私は決して、妻に何が(どう思うのが)正しくて何が間違っているか話そうともしませんでした。彼女も同様に、私に何をどのように感じるべきか言おうともしませんでした。お互いに、自分たちが想像のつかないほど色々な面で傷ついていることがわかっていました。私達はお互いのためにそこにいました…互いを助け合い、他の子供達を出来る限りサポートするために。」

— エリックの父、マイク

悲嘆の中にいる家族の方へ

お子さんの死を弔うと言うことは、おそらく今までに直面したことのないほど辛いことだと思います。むき出しの感情。胸が痛い。失意のどん底で。体の芯から揺すぶられるような。あなたは、これまで限らない時間を費やしお子さんを愛し、心配し、安らぎを与え、大切に育ててこられました。お鼻を拭いてあげたり、痛い痛い飛んでいけをしてあげたり、傷ついた心をいたわってあげたりしてきました。多くの場合、子供の世話をすることはあなたの「仕事」であり、あなたの世界であり、もしくはあなた自身であったかもしれない…なのに、今あなたはぽっかりと穴の開いた孤独感を感じているでしょう。もう二度と笑えない、自分らしくは戻れないといふふうに思えるでしょう。あなた方の多くは「マスク」をかぶり、痛みと悲しみを隠しながら日常生活を送っていることと思います。

「ただ弱く見えないからといって、強い人間だというわけじゃないんです。普通に機能しているからといって、うまく機能しているというわけじゃないんです。」

— ルーカスの母、ジル

お子さんが亡くなった時、通常「こうするであろう」と予期されるような行動をとり続けるのはとても難しいことです。なぜなら、あなたの秩序に関する感覚、希望、そして将来の計画が揺るがされるからです。あなたは、なんでも「直」せるし、お子さんを守ってあげられる「はず」でした。家族を世話してあげたい、「直して」あげたいという思いからいろんな仕事に没頭し、自分自身を忙しくさせてしまうこともあります。これは結果的に、子供を失ったことによる自分自身の悲しみから逃げることになるかもしれません。こうなると、あなた自身やあなたと家族の方との関係に予期せぬストレスがかかることになります。大切なのは、誰かのお世話をしながら自分自身を気遣うバランスを見つけることです。

「人から強いと言われることが私を孤立させました。他人の期待にそぐわなければというプレッシャーを感じました。強さとは、自分は弱いと言えることなのです。」

— コーディーの母、ステイシー

あなたの直感を信じ、あなた自身の体が欲していることを聞いてください。自分自身に優しくなり、ペースを落として、スピードを上げて、あるいは優しく自分をいたわってあげて、など自分の心の声に耳を傾けてください。本を読むと癒される人もいます。そうでない人もいます。人という癒される人もいます。そうでない人もいます。話を聞いてくれる人、無理に現状を良くしようとしない人、一緒に泣いてくれる人、思いのまま悲しみに暮れるあなたを見守ってくれる人、そんな人々の傍にいてください。他人を頼るということは弱いことではありません。それは、心を開くということです。負担を軽くしてくれるものはなんでも受け入れましょう。もし暗い穴の中に沈んでいる自分自身に気付いたら、悲嘆と喪失を理解している誰かを必ず見つけましょう。例えば、精神保健の専門家、聖職者、またはサポートグループなどです。もしすぐに話せなくても、それらの人の存在はあなたの中のモヤモヤした気持ちに何らかの助けになります。

あなたが、お子さんの死を「乗り越える」ことは絶対にできないでしょう。しかし、お子さんが実際に存在しなくてもお子さんの母、父、祖父母であり続けるすべを身につけることはできるでしょう。やすらぎを見つけるのは、長くて、ゆっくりとした、辛い道のりです。お子さんのことを毎日恋しく思うでしょう、しかし、あなたはいつでもお子さんの家族なのです。それは、絶対に失うことのない事実です。

「祖父母として、私達の息子と嫁はルーカスの病状と治療を毎日身をもって体験していたと思います。私達は、彼らが自分たちがしなければならない毎日の看病を私達にはさせないようにしていたことを知っていました。私達は自身の悲しみだけでなく、子供達が苦しんでいるのを見るという悲しみに襲われました。家で私達だけの時、お互いに抱き合って泣きました。私達は、無力だと感じました。祖父母とは物事を良い方向に導くべきなのに。」

— ルーカスの祖父母、ジョー&カレン

「私は、この感情は言葉にできない、音としてあらわすだけだと言っていました。夜に鳴り響く汽車の汽笛の音、鳴っても鳴っても答えは返ってこない。それからというもの、私は何とか言葉を探そうと悲嘆に関する出版物を読み漁りました。なぜなら、これを一度言葉にしたら、私の体の細胞をひとつ残らず支配してしまったこの喪失感に名前を付けることが出来たなら、私はそれをコントロールし始めることができると思ったから。」

— ローレンの母、ジュリー

「何年もの間、自分は十分なことをしてきたらと思っていました。我が子のいなくなった今、私はそうであったと祈るだけです。私の仕事は、守ること、与えることでした。今、私はその仕事を続けなければならない。なぜなら、私の人生には他に愛する3人の大切な人がいるから。」

— エバンの父、スコット

「自分が子供を亡くすというとても深い痛みと完全に向き合えるようにすることはとても重要なことです。深く深呼吸をして。日記をつけましょう。子供の話、お気に入りの瞬間、お子さんの死にかかわる話をすることに努めて。」

— ブランドンの父、ジェフ

存命のお子さんと共に悲嘆(グリーフ)の中にいるご家族の方へ

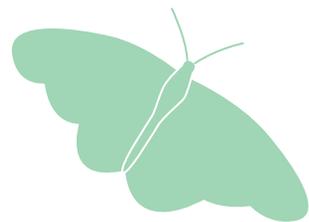
あなた自身が悲しみの淵を彷徨っている時、存命のお子さんに気を配ってあげることはとても大変なことです。お子さんの悲嘆のプロセスを助ける役目は、大方あなたが引き受けることになると思います。友人や家族の助けも借りましょう。落ち着いたら、子供の遊びの約束、車の送迎、お買い物など(の手伝い)の申し出を受けましょう。この大変な混乱時に、誰もあなたが完璧な親であるとは期待していません。あなたが必要とする支援を受けてください。そうすることにより、存命のお子さんのための出来る限りの親としてのつとめが続けられるでしょう。

子供達は、年齢にかかわらずグリーフを味わうことを忘れないでください。決して悲しむのに幼すぎるということはありません。ただ、感じ方が違うのです。お子さんの年齢、精神的成熟度、家族内での役割意識、そして亡くなった兄弟との関係によって彼らの悲嘆がどのようなものになるか変わってきます。存命のお子さんに兄弟や姉妹の話をさせてください。だた、兄弟/姉妹の話をしてもいいんだよ、と言うだけで話し合いのドアは開かれるでしょう。様々な場であなたがお子さんの話をすれば、周りの人たちもお子さんについて自然に話せるでしょう。答えづらい、聞くのが辛い質問や感情が子供から飛び出してくるかもしれません。全ての答えを持ち合わせていなくても構わない、と言うことを覚えておくのが大切です。話を聞いたり、話し合に応じるということがお子さんにとって一番大切なことです。さらに、彼らが学校に戻った時に聞くであろう無神経な発言に対する心の準備をさせておくことはとても役立ちます。ご自分でこういった話し合いをリードするのが難しい場合、信頼できる家族や友人に頼んで子供達に兄弟を亡くしたことに関する話してもらってください。彼らが悲しみから立ち直ったとか、悲しんでいないとかいうふうに決して決めてかかれないでください。

兄弟たちは、よく自分達が何かした結果死んでしまったのではなのかと思いがちです。子供によっては、自分の怒りが死を招いたと思ひ込む場合もあります。つまり、自分のせいだと思うのです。そのような「魔術的思考/妄想」は、特に幼い子供達の間でみられるストレスおよび不安に対する正常な反応です。10代およびそれより少し前の年代の子供達は、亡くなった兄弟に対し思っていた自分の感情に罪悪感を感じることがあります。通常の兄弟はライバル心を持ったり言い合いをしたりするもので、それが原因で自分たちが事故や病気に対し何かの責任があるのだと感じることもあります。大切な人を失うことは辛いと言うことを認めて、兄弟や姉妹の死は、彼らの行動と何の関係もないことを保証してあげることはとても重要です。時間を見つけてあなたの他の子供達と一緒に過ごすことは、回復プロセスの中でとても重要です。最後に、あなたとあなたの子供たちのためにカウンセラーを探し、彼らに悲嘆のためのスペースを与えることは、彼らの悲嘆プロセスを前向きな方向に進める助けとなるでしょう。

「存命の2人の子供達と一緒に息子のお墓や息子にちなんで名付けられた特別なチャペル/礼拝堂を訪れる時は、息子のお墓に備える花を彼らに選ばせたりして明るいムードを努めています。時間をかけて、近くの小川に座り石を投げ入れたりもします。それもすべて、私達の儀式の一部です。」

— ルーカスの母、ジル



悲嘆(グリーフ)の中にいる子供達および10代の子供達へ (存命のお子さんと共に読んで下さい。)

兄弟や姉妹を失うと言うことは、今まで直面したことの中で最も辛いことだと思います。時に、体の中をすべての感情が次から次へと駆け抜けるような感覚に襲われるでしょう。時には、悲しみ、孤独、恐れを感じたり、又ある時には、兄弟が亡くなったことへの怒りや罪悪感にさいなまれるでしょう。罪悪感、死は自分のせいだと感じたり、兄弟姉妹に代わって自分が死ぬべきだったという思い込みからくるものです。あなたは、いつも兄弟と仲良くしていたわけではないでしょう。本来思ってもいないことを言ったり思ったりしたこともあるでしょう。そして今、もうそれを正すことができなくて不安に思っているでしょう。自分自身を許してあげてください。兄弟は誰だって、言い合いをします。兄弟はみんな喧嘩をします。あなたの兄弟、姉妹が亡くなったのは、あなたのせいではありません。

あなたを残して逝ってしまった兄弟、姉妹に腹を立てていることでしょう。または、彼らがしばらく病気だった場合、みんなの注目を奪った彼らに対し腹を立てているかもしれません。そして、とても怖かったり孤独を感じたりもするでしょう。特に、兄弟姉妹のいない生活に慣れながら、新しい日課や習慣を模索しなければいけない時は、不安を感じたり、足元がおぼつかない感覚がしたり、もしまた他の家族や近い友人を亡くしてしまったらと不安に駆られることもとてもよくあることです。何も感じないこともあります。自分が何も感じないことでどこかおかしいのではないかと心配することもあります。覚えておかなければならないことは、本当に嫌な気分になっても、こういう感情はすべて正常でということです。どのような感情になってもこの気持ちを否定せず受け入れてください。自分の気持ちを隠したり、押し殺したりしないでください。時にはご両親、先生、カウンセラーや友人に自分の感情を話すことが一番の方法であることもあります。

子供を亡くした後のご両親は、以前とは同じ人に見えないかもしれません。あなたと同じように、ご両親も深い痛みと悲しみを味わっています。夕食をつくったり、宿題を手伝ってくれたり、以前はしてくれていたことが出来ないかもしれません。前と違った行動をとるご両親見てを変だと思ってしまうかもしれません。以前と同じではないご両親に怒りを覚えたり、ただ単に悲しいと思うかもしれません。あなたの両親は、死に対する彼ら自身の感情と向き合っているのだと言うことを覚えておくことが大切です。

しばらくすれば、あなたのご両親は、以前していたことをまた始められるでしょう、そしてまた幸せな気分になれるでしょう。兄弟によっては、笑ったり、幸せになりたいと思うことに罪悪感を感じます。悪いと感じることは普通です。また、気分が良くなることも正常です。幸せになることに罪悪感を感じる必要はありません。微笑んだり、笑ったり、楽しいこともまたやってきます。その時は、快く迎え入れてください。

「私は、後悔していません。しかし、思い返すと私の人生の選択を大きく変える決断をしたことは確かです。私は、家の近くにいるという選択をしました。それがすべてルーイの死に関わっていると言うのは公平かどうかわかりません。だけど、はっきりとは考えられませんでした。もしあの時に戻れるなら、起こった事を変えられないけど、自分の人生をもっと前向きに考えるんだ、と自分自身に言いたい。」

— ルーイの兄弟、リック

「兄弟のグリーフは忘れられがちです。人は私に調子はどうかと聞く前に、〈お母さん/お父さんはどうしてる?〉と聞きます。」

— ローレンの姉妹、ジャッキー

子供の悲嘆（グリーフ）に対する発達の反応

創造的なことをすると（現状に）対処出来るようになり、癒しが始まります。それは多くの場合、（兄弟/姉妹が）亡くなる前に楽しんでいた何かです（例えば、音楽を聴くまたは作曲する、美術作品を作る、スポーツをする、歩いたり、走ったり、ものを書いたりなど）。

子供達はグリーフに対し、一般的に大人とは違う反応を示します。通常、グリーフは何らかの退行の原因となります。退行とは、実際より若い年齢の行動パターンを示す、いわゆる赤ちゃん返りです。この表は、年齢別のグリーフに対する一般的な発達の反応を示しています。

発達レベル	一般的な反応	手だすけの方法
乳児	<ul style="list-style-type: none"> • 離れることへの不安感が増す • 睡眠パターンと食欲が変化する • 泣くことが多くなったり、怒りっぽくなる 	<ul style="list-style-type: none"> • 日課 • 出来る限り、慣れた人が世話をしたり慣れた環境で過ごす • 親の自己管理
幼児	上記の反応に追加して… <ul style="list-style-type: none"> • 性格の変化 • 身体活動の増加/減少 • 新しく学んだ物事の回帰 	上記のサポートに追加して… <ul style="list-style-type: none"> • 子供との「1対1」の時間 • 創造的なことをする • お気に入りや慰めになる物をあたえる • 制限やしつけを設定する/続ける
プリスクール	上記の反応に追加して… <ul style="list-style-type: none"> • 新たに恐怖心が起こる、または恐怖心が増す（就寝時に増すことがある） • 死に対する思い違い/魔術的思考 • 問題行動 	上記のサポートに追加して… <ul style="list-style-type: none"> • グリーフに関するリソースの活用 • 子供を思い出作りに関わらせる
就学児童	上記の反応に追加して… <ul style="list-style-type: none"> • 学校での成績が落ちる/問題行動を起こす • 以前は楽しんでいた活動への興味を失う/友達との輪から外れる • 怒ってキレル • 細かい質問をする 	<ul style="list-style-type: none"> • 子供に質問をする機会を与える/質問を促し、正直に答える • 通常の活動を促す • 創造的なことをする
思春期	上記の反応に追加して… <ul style="list-style-type: none"> • 家族、友人への怒り/輪から外れる • 自殺願望をもつ可能性 • 人の死ぬ運命について質問 • 罪悪感 • 将来の計画を先延ばしにする • 未完成な物事を終わらせる必要性を感じる • 違法ドラッグや酒類を試す • 性的な興味を示し、無節制な性関係にふける可能性もある 	<ul style="list-style-type: none"> • 孤立することは避けながら、ある程度のプライバシーや一人になる時間を持つ。 • 日記/記録をつける • サポートグループ • ボランティア団体に参加したり、啓発プロジェクトに関わる • 意思決定の場に加える • 仲間や大人との人間関係を奨励する • 追悼式の計画に加える/参加する • 死別について話す機会を持つ。自分から話すことがなくても耳は傾けているでしょう。

悲嘆(グリーフ)とは何に似ているか

グリーフとは、何段階もの癒しの過程を経る深い傷です。グリーフの過程とは、まるで玉ねぎの皮をむくようなものです。何枚もの皮をむいた後も見た目は同じですが、それは違います。言い換えれば、グリーフの段階を上手く進むことが出来たとしても、まだ同じ場所にいるような気持ちになるでしょう。同じように思えたとしても、自分が思っているよりも実際、深いレベルでの感情の回復段階にいるのかもしれない。

あなたのグリーフがどのようなものになるかに影響を与える要因はたくさんあります。以前に死別を経験したことがある、突然死または事故死、長期にわたる病気、他に子供がいるかどうか、他にストレスの要因になるものがあるかどうか、サポートしてくれる家族、友人、および/または専門家がいるかどうかなどです。覚えておくべき大切な事は、グリーフに対する反応は順番に起こるとは限りませんし、経験したからと言って四角に終了の「チェックマーク」をつけるようなものでもありません。回復のプロセスとは、時に1歩進んで2歩さがることもあります。1日のうちに、何度も違った感情になることもあります。時間が経てば気分は落ち着いてきますが、あなたの中からそれらの疑問や感情を拭い去ることは決して出来なんでしょう。サポートグループを見つけたり、精神的指導者に話をしたり、グリーフ専門のカウンセリングや療法を探すことは、あなたが経験している様々な感情を整理するのに役立つでしょう。

グリーフとはとても複雑で、この冊子でその1つ1つの感情を説明するのは不可能です。以下は、あなたの目の前に広がる旅路のいくつかの段階を認識するのに役立つ一般的な手引きとしてお届けします。

「グリーフの段階は流動的なものです。否認の段階を経験し、リストに終了マークを付けた後、怒りの段階に進むというものではありません。違う時期にそれぞれの段階を経験し、そしてまた再びそれらの段階に戻るでしょう。それぞれの段階に戻ってくる回数が少なくなったり、怒りや痛みの感じ方がそれほど深くなったりすることもあります。これらの段階を何度も何度も経験するでしょう。ある音、ある場所、ある記号/しるしが、あらためて同じ喪失を体験しているかのような痛みを感じるきっかけになるということに気付くでしょう。また、喜びを感じることでできる時間が、特定の行事や日に上手く対処できたことに自分でも驚くということもあるでしょう。」

— ローレンの母、ミッシェル



否認

愛する人が亡くなった時、初めは現実の事とは感じられません。何をするのも辛い。食事やベッドから起き上がるのさえ面倒な作業になるでしょう。日によって、霧の中にいるような気分になるでしょう。また、極度に神経質になる日もあるでしょう。些細な事で泣くこともあるでしょう。お子さんの夢を見たり、声を聴いたように思えることもあるでしょう。あなたの感情が混乱する日々もあるでしょう。怒りを感じたと思ったら、すぐに罪悪感を感じることもあります。あなたが他の人達という時、大切な人と過ごしている時でさえも孤独を感じることもあるでしょう。自分がいつもの自分ではないような気がするかもしれませんが、こんなふうを感じることはまったく正常なことです。助けてくれる友人や専門家がにいてることを覚えておてください。助けてもらいましょう。

「否認は、とても長い間続きます。私達にこんな事が本当に起こったのかしら??？」

— ジョンの母、パウラ

怒りと罪悪感

死別を体験した大人の方で、罪悪感を感じる人もいます。自分がみんなを幸せにできないという罪悪感。お子さんの死を防げなかったという罪悪感。あなただけが生き残ったという罪悪感です。怒りも感じるでしょう。他の子供達は成長していくということに怒りを覚えます。他人は自分の子供達の成長を見守って行くのだということに怒りを覚えます。「神」や「科学」がお子さんを助けなかった、または助けることのできなかつたということに怒りを覚えます。あなたを残して逝ってしまった自分の子供に怒りを覚えることさえあります。自分の信仰に疑問を持ったり、「何故、私よりも先にあの子が死んだんだろう?」「何故、こんなことが起こるんだろう?」「こんな事が起きる前にどうして止められなかったんだろう?」などという答えのない疑問に取り組もうとするでしょう。「何故」と「どうして」には終わりがありません。

このすさまじい喪失の世界では、悲しみ、罪悪感、怒りは正常な反応である一方、それらが破滅をもたらす可能性も秘めています。信頼できる友人、同じような喪失を経験したことのある人、または専門家にあなただけの感情を話すことは(回復の)助けになります。

「あなたのグリーフについて打ち明けることが出来る誰かがいるということはとても大切です。牧師でも、カウンセラーでも、療法士でも構いません。負の感情は、あなたを腐らせます。あなたの人生を、常に悲しみと怒りで埋め尽くします。思いやりがあり信頼のおける私達の牧師は、私達の悲しみに寄り添い、生と死に新しい知見を与えてくださいました。それは、私達のグリーフを和らげてくれました。」

— ルーカスの祖父母、ジョー&カレン

「私達の子供達、すなわち私達の孫娘の両親の感情は、常に変化し続けました。時に怒りがほとばしり、また別の時には自分達の世界に引きこもり、子供を看取る痛みとひっそりと戦っていました。」

— 祖父母

悲嘆(グリーフ)の痛み

ゆっくりと現実が心にしみこんでいきます。痛みは、本物のナイフで胸を刺されたように感じます。残酷なようですが、それが癒しへ向かう最初の1歩となるでしょう。時に、悲嘆の中にいる親はこれらの感情を遮断しようとしています。その痛みはとても深いので、存在しないものとして振る舞おうとします。善意を持った友人、家族、同僚たちの言葉を無神経な発言だと感じるかもしれません。まるで何事もなかったかのように「立ち直って前に進みなさい」というようなメッセージを率直に伝えてくる人もいれば、ほのめかす人もいるでしょう。安全な方法で、自分に泣く機会を与えたり、どんな感情でも実際にそれを感じられる時間を作ってください。

自分自身に痛みを感じる時間を与えてください。こうすることは、グリーフ(悲嘆する)のプロセスにおいて重要だと言うことを覚えていてください。ただ、1日をやり過ぎることも大変でしょう。どんなに辛くともこれらの経験は正常で、これでいいのです。

「泣くのを少なくするとか、感情を隠すとか、他人を敬うとか、自分自身にプレッシャーをかけるのを止めました。そんなふうにしていた最初の一年間ですっかり疲れ切ってしまいました。自分の子供の死を悲しんでいるときは急いだり、気持ちを抑えようとしなくてもいい。」

— ルーカスの母、ジル

虚しさ(むなしさ)

お子さんは、あなたの心の中そして家族の中の特別な場所を占めています。その場所は、誰にも埋められません。あなたの思い出は、永遠に残ります。お子さんを恋しいと思うのは正常です。何時間も何日間もポツカリ心に穴が開くこともあるでしょう。お子さんと過ごした日々の思い出はかけがえのないものになります。— ベッドに寝かせたり、哺乳瓶で(ミルクを)飲ませたり、一緒に本を読んだり、学校へ送って行ったり。それでも、自分が準備が出来ている、いないに関わらず生活は続いていくのです。食べること、寝ること、働くこと。空っぽの時間を埋めるには、長い時がかります。同じような経験のある人と過ごすともいかもしれません。一人ひとりの経験はさまざまですが、似たような経験をした人の話を聞くと慰めになる場合もあります。自分たちがどういう選択をしたか、どうやって空白の時間を埋めたか、楽になるのにどれくらい時間がかかったかお話ししてくれるでしょう。なにより、話を聞いてくれるでしょう。感情が回復するには時間がかかります。

「息子を失ってから数か月後、私は最も大切な仲間の1人をも失ったことに気付きました。」

— エバンの父、スコット

「人からの助けや援助は、月を追うごと、年を追うごとに少なくなるでしょう。人々は、時間がたったのだから上手くやっているんだろうと推測し始めます。けれどもそういう考え方は、子供が亡くなって悲しんでいる場合には普通当てはまらないものなんです。」

— ルーカスの母、ジル

適応

適応するということはお子さんのことを忘れなければならないとか、お子さんとの思い出を汚すということではありません。ただ単に、時間と共にお子さんのいない「新しい」生活になじむ、お子さんをなくしたということに順応していくということです、あなたは、再び生活の中に喜びを見つけるでしょう。それは、お子さんへの愛情が少なくなった、または特別な思い出が色あせていくという意味ではありません。それは、あなたが新しい生活のなかでの変化や課題に合わせて調整し、生きることで毎日お子さんに敬意を表すということなのです。ほとんどの親ごさん達は、数年たてば笑顔でお子さんを思い出すことが出来るようになります。悲しみはありますが、以前ほど頻繁には起こらないし、以前ほど強くもなくなります。お子さんのいない生活に慣れることは、回復への道の最終段階です。

遠い過去に誰かをなくしたにもかかわらず、悲嘆(グリーフ)を感じるということはよくあります。他の子供達の卒業、始業、結婚などの行事をきっかけに失ったすべてを思い出し、グリーフ反応が起こる場合があります。時に、匂いや音がより強烈なグリーフを呼び起こす場合もあります。テレーゼ・ランド博士は、これを「引き続き起こる一時的なグリーフの高まり」またはSTUG (Subsequent Temporary Upturns of Grief) と呼びました。強烈なグリーフが突然戻ってきて、またすぐになくなるというものです。これは、あなたが調整ができていないという意味ではありません。グリーフの旅路において、非常によくあることです。

「決して、忘れることはありません。ジョンはもう私達と一緒にはいないとわかっているけれど、彼はいつも私達家族の一員です。」

— ジョンの母、パウラ

「彼の存在を感じる時があったり、彼が私達と共にいると知らせるようなことが起きたりすることがあります。生命と信仰は不思議なものです。完全に理解できるものではありませんが、私達はその不思議を受け入れます。」

— ルーカスの祖父母、ジョー&カレン

専門家による手助け

あなたとあなたの家族の生活が永遠に変わってしまったという事実を受け入れることは、打ちのめされたような気持になるでしょう。喪失はどうしても受け入れがたく、新しい生活には決して順応できないと感じるでしょう。助けを求めてもかまわないというだけでなく、助けを求める事は時にあなた自身や身の周りの人たちのために自分ができる、最良の事である場合もあります。友人や家族の方があなたを助けたいと思っていますが、あなたとご家族が訓練を受けたグリーフ・カウンセラーとともに取り組むことで、グリーフとはどのようなものか理解できるだけでなく対処の仕方を知る事もできます。カウンセリングは、難しい問題や悩みを抱えた人々を助けます。カウンセリングを受けることは、弱さの表れでも、あなたが対処していないという意味でもありません。あなたの喪失(の程度)が強大で、グリーフを克服するには助けが必要だと言うことです。助けをを求めることを恐れしないでください…そして最初のカウンセラーが合わない場合、他のカウンセラーを探しても良いということを覚えていてください。

「主人と私は、グリーフ・カウンセリングがとても役立つ事を知りました。家族や友人達が助けになってくれますが、私達の喪失についてはいつも気兼ねなく話せるという訳ではありませんでした。グリーフ・カウンセラーとの定期的な予約は、私達の感情をお話するのに安全で快適な時間でした。」

— アイザックの母、ロビン

「ただジョンの事を話すだけ、彼が私達家族にとってどんな存在かを話すだけで、それ自体が治療でした。」

— ジョンの母、パウラ

「私は、1日1日をやり過ごす必要がありました。治療だけがすべてをさらけ出し、自分がどんなに激しく、長く泣いても、どんな言葉が私の口から発せられても恐れずにいられる唯一の場所でした。また治療によって、主人と私はグリーフを全く違った形で表現しているけれども、二人とも悲嘆しているのだという事がわかりました。」

— ローレンの母、ミッシェル

日常生活に戻る

お子さんを亡くした後、生活が「普通」に戻ることは二度とありません。あなたの人生の定義が永遠に変わったのです。しかしいつか、あなたが以前のような暮らしに戻らなければならない時が来るでしょう。「機能的な世界」に戻る「正しい道」はありませんが、あなたと存命の子供達がいづ、どのように戻るかという準備をする事は、役立つでしょう。

最初に考えるべき事は、いつ戻るかということです。人によっては数カ月かけて日常生活に戻る人もいますし、数日後または数週間後で戻り人もいます。決定する上で覚えておくことは、この大変な時期にほとんどの人々が非常に親切にしてくれるということです。あなたの上司や学校の校長先生に話してください。仕事や学校に無理なく戻れるよう配慮してくれるでしょう。

「ルーイは私の日課でした。葬儀を終えた最初の月曜日、別の町に住む家族はそれぞれの生活に戻り、主人は仕事へ行き、他の息子は学校に行きました。私は、次に何をすればいいかさっぱり途方に迷ってしまいました。それは、今まで感じたことのない孤独感でした…最終的に、私は息子と共に経験したことを活かして何とか新たに自分自身を確立する方法を見つけなければと気が付きました。私にとって、自分の人生に常に息子の存在があることが重要でした。仕事にしる、ボランティアにしる、事業にしる、息子をきっかけとした新しい日課を作ることが最善の策でした。私は、何年もの間自宅から離れた自宅のような場所になった病院でボランティアをすることを選びました。」

ルーイの母、ナンシー

「予備の計画を持ってください。ある行事に参加しようと計画しても、その時になってしっかりとこなければ、キャンセルしてもいいんです。あなたには選択する余地があり、あなたがそうすると言ったからといって、必ずしも全てを実行しなくても良いのです。自分自身に計画を立てて自分の生活に戻る許可を与えてください。でも必要なら「身を引いても」いいことを知ってください。」

— ジェンの母、リンダ

仕事に復帰する

仕事やその他の自分が引き受けた業務にいつ復帰するか決めた後、関わり合いのある人々からどのように受け入れられ、扱われたいか決めてください。

友人達や同僚達に子供を亡くした事実を認めてもらった方が快いと思う人がいる一方で、他の人々は以前と同じように接して欲しいと思っています。直属の上司だけでなく、友人や同僚の何人かにも連絡をしたいと思うでしょう。復帰の当日に、彼らと一緒に出勤してくれるよう頼む

と移行がスムーズになるでしょう。一人にして欲しい場合、彼らは質問にうまく答えてくれたり、他の同僚達にあなたの意向を伝えてくれたりします。

仕事に復帰するにあたり一番難しい局面は、精神的に準備することです。辛い発言に心構えをしておいてください。ほとんどの人々は悪気はないのですが、中傷的な発言をしたり、失礼なことを言う人もいるでしょう。「あなたは、強いよ。私だったら、とてもじゃないけど耐えられない。」または、「調子良さそうだね。」などの発言は、(相手は)慰めるつもりですが、あなたの気を悪くするだけでしょう。時として一番良い事は、どんなことを聞いたら慰めになるか友人達や同僚達に話してみることです。どのようにしたら良いかについてのアドバイスは、この冊子の裏にある「家族や友人にして良いことと良くないこと」に詳しく載っています。

「娘が亡くなってから約2週間後に、仕事に復帰しました。振り返ってみると、これは早すぎたのではないかと感じています。しかし、息子は学校に復帰するし、婚約者も仕事に戻るので私はそうしました。一日中一人で家にいて何をすれば良いのか分からなかったし、壁に閉じ込められたような気分になりました。仕事に復帰した時、約5か月間の間はパートタイムで働きました。それは、とても助かりました。息子を亡くした友人は、6か月後に仕事に復帰しました。彼女は、それでも休みが足りないと感じていました。仕事を休むのに、適度な時間などありません。あなたに一番合うようなさい。」

— ケイラの母、ケリー

「仕事に復帰することは、かなり重大な事です。なぜなら、それは新たな<前進>を象徴するからです。私は、複雑な思いでした。なぜなら仕事に復帰する事を、他人から見て私は<大丈夫>という象徴にしくなかつたからです。娘を亡くす前にしていた事に<戻る>という事で、私の経験した喪失が何らかの終わりを迎えたという象徴にしくなかつたからです。いくらか時間はかかりましたが、再び自分が好きだったことをしながら忙しくする事はとても気分が良かったです。私は、最終的に仕事に復帰する事が癒しになったと気付きました。仕事に復帰した事は、起こったことが<終わった>という象徴には全くなりませんでした。」

— ローレンの母、ミッシェル

学校に復帰する

子供達とどのように(人に)接してほしいか話し合ってから、学校の校長、カウンセラー、ソーシャルワーカー、または先生と復帰計画を話し合うため連絡をとりましょう。時として先生方やソーシャルワーカーは、復帰について直接生徒と話し合うことを望みます。それは、あなたの負担を軽減してくれるでしょう。学校復帰に当たっては、お子さんの希望を尊重することを忘れないでください。もし、彼/彼女の方法があなた自身のものと違っていても、です。

お子さんの学校復帰の準備を助けるために、辛い発言を受けたり、小耳に挟んだりするかもしれないことを彼らに説明してください。人々は悪気はないのですが、感情をどのように表現したら良いのか分からない時があるということをお子さんに教えてあげてください。答えたくない質問には、答えなくてよいことをもう一度教えてあげてください。もし、誰かに感情を乱されるような発言をされたら、先生、学校カウンセラー、またはソーシャルワーカーに相談しよう話してあげてください。

気分がそぐわない時には、学校に復帰すると計画した日を変えても構わないことを覚えていてください。別の日にまた試してみれば良いのです。

「私は、息子が準備が出来たと言った時に(学校に)復帰させました。それは、ケイラが亡くなってから2週間後のことでした。その後、彼が家にいたいと希望する日や学校から早退したいと言う日が何日もありました。私は、そのようにさせました。」

— ケイラの母、ケリー

「友達は、僕をたくさん助けてくれました。クラスにあるエバンの葬儀用飾りの横に立っていた時は、とても特別な思いでした…そして、交通当番の皆さんがお悔やみを述べてくれた時も特別な事に感じました。多分皆はエバンが病気で、いつか死ぬだろうことを知っていました。だけど、そのことを皆は怖がっていなかった…そうなった時、皆は恐れずに僕に話しかけてくれました。」

— エバンの兄弟、ノア

自分自身を氣遣う

お子さんを亡くした後、あなたは混乱しどうして良いか分からない気持ちになるでしょう。否認や悲嘆に暮れている時、ベッドから起き上がることが難しくなりますが、バランスの取れた食事をとったり運動することはさらに大変になるでしょう。しかし、自分自身を気づかうことは大切です。バランスのよい食事や、自分自身の事に時間を使う事、また少し歩いたりする事は、日々の生活をこなしたり悲嘆(グリーフ)を処理するのに役立つでしょう。自分自身に対し、我慢強く、また優しくなってください。助けてくれる人々と共にすごしてください。あなたの心の声に忠実に、あなた自身の気持ちに素直になってください。

交際中の場合は、その関係を大切にすることも忘れないでください。お子さんの死は、あなたと交際相手の関係を親密にするかもしれないし、または疎遠にするかもしれません。あなた自身の悲嘆(グリーフ)や存命の子供達のグリーフを手助けするのに疲れ切って、交際相手を支えるエネルギーが残っていないかもしれません。一緒にいる時間を作り、抱きしめ合ってください。過去の事を一緒に話し、あなたがどのように恋に落ちたか思い出してください。さまざまな関係を大切にすることが、あなた自身を気づかい、他の子供達を気づかうという事を覚えていてください。

「世界は待っていてくれません—とにかく、ゆっくりやってください。」

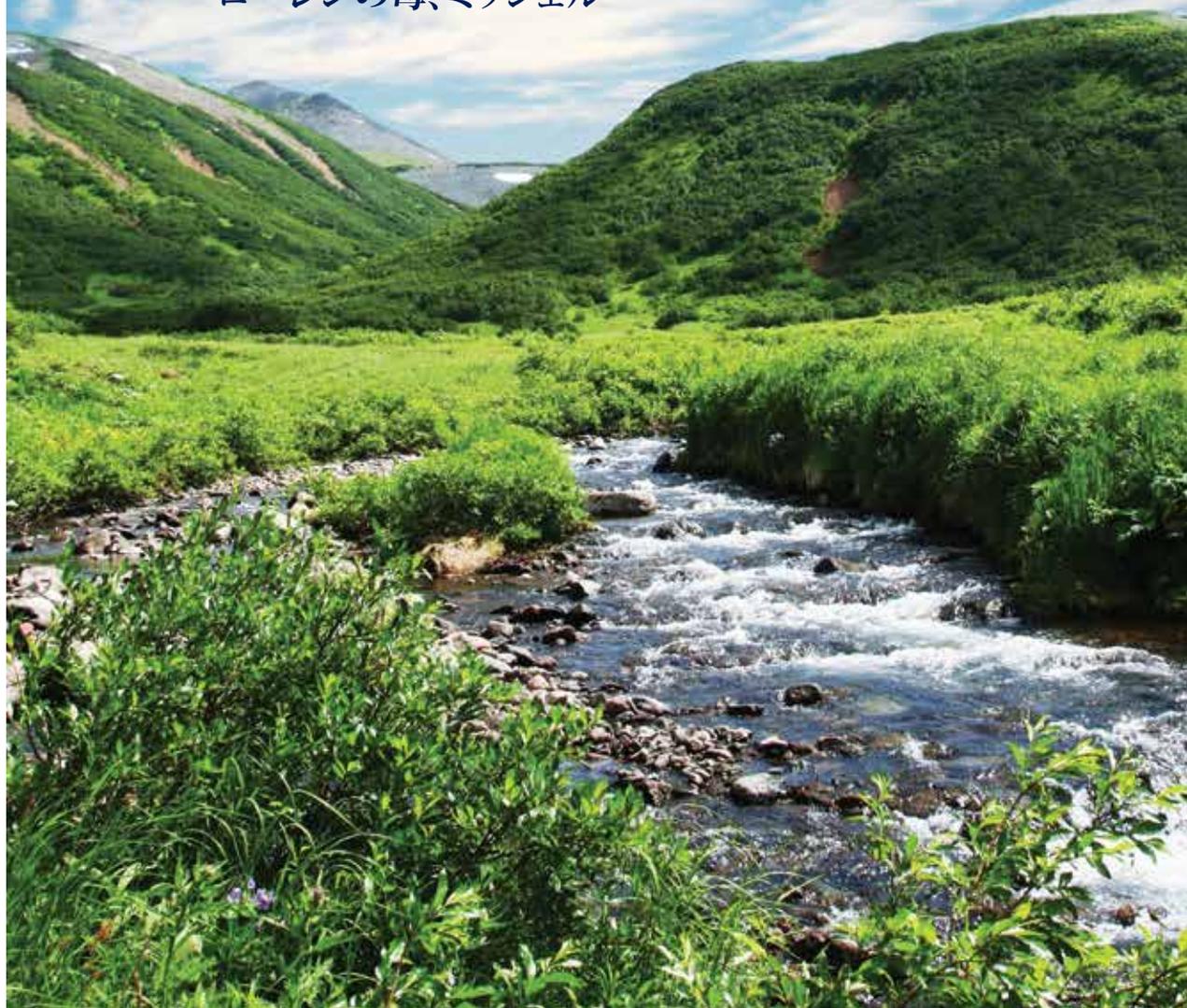
— マイケルの母、マリーアン

「私が生き残る鍵は、新しい日課を作ることだとわかっていました。そして、新しい日課は毎朝の活発なパワーウォーキングから始まりました。私は運動をする方ではなかったのですが、自然の中に出て、新鮮な空気を感ずると、いつも頭がすっきりします。無理に起きて動き始めると、ただ気分が良くなるのです。」

ルーイの母、ナンシー

「自分の〈決まり〉を作ってください。お子さんが亡くなる前にいつもしていた事をするのに、引け目を感じることはありません。新しい「普通」を模索する必要があり、これはあなたの喪失に対処するのに役立つような新しい習慣を作るといことなのかもしれません。友人でも家族でも、一緒にいて慰めになり、あなたの境遇をわかってくれる人たちに囲まれているというのもまたよいことです。」

— ローレンの母、ミッシェル



お子さんとの思い出

大切な日や特別な休日を持ちましょう

祝日や誕生日のお祝いは、本来喜びと笑いがつきものです。しかしグリーフ(悲嘆)している方々にとっては、特に痛みを伴う事であり、不適切にさえ感じるかもしれません。グリーフとは、余分な身体的、感情的エネルギーを要します。そのため、祝日がもたらす過度の要求に対処する事が出来なくなることもあります。こういう日々はやって来るので、自分自身の準備をする事が必要でしょう。考えるべき事は：

- 自分にはどんなことが出来るか、正直に考えてください。グリーフしている自分には、(できることに)明確に限界があることに気付いてください。以前していた事が出来なくなる、またはしなくなる事もあるでしょう。あなたとあなたの家族にとって本当に意味のあることを決めて、気兼ねなく(その意味のある事を)行ってください。
- 新しい祝日の習慣を見つけてください。お子さんに敬意を表せる習慣を見つけることは、(グリーフの回復の)助けになるでしょう。
- お子さんの思い出を話したり、わかち合うのも良いでしょう。
- 変えることを、恐れなくてください。特定の習慣の時期や場所を変えたり。様々な仕事の責任(分担)を替えたり。人数を変更したり。今年選んだものが、来年あなたがしたいと思う事と違うかもしれないことを覚えていてください。
- 他に子供達がいる場合、彼らにとって祝日はとても重要だという事を忘れないでください。他の子供達は自分たちのの兄弟を亡くしました。でも、祝日に対する反応があなたと同じとは限りません。彼らはこの時、興奮や喜びを表すかもしれません。それで良いのです。
- 今後の祝日に対し、友人や家族とあなたが感じる恐れや感情について話してください。そうすることにより、彼らにも心構えができ、あなたも自分が必要としている支援を得ることが出来ます。

「私達は、エアブラシでケイラの顔を描いたシャツを作りました。家族は追悼行進のイベントに参加し、そのシャツを着ました。皆で大きな集合写真を撮りました。それは、美しい眺めでした。家族として、私達は彼女の誕生日と記念日/命日にそのシャツを着ます。」

— ケイラの母、ケリー

「私は、息子を亡くした後の最初のクリスマスを決して忘れないでしょう。彼なしで、私達はどんなに悲しかったことか。主人と私は、息子のためにクリスマスの飾りつけや靴下を飾る習慣を始めました。私達は、多くの祝日にお墓参りにも行きます。息子の誕生日には、天国へと風船を飛ばします。私達は、それらの特別な記念日に他の子供達も含め息子の事をオープンに話すようにしています。そうすることで、私達みんなが癒され、同時に私達の生活の一部に息子を感じることが出来ると思います。」

— アイザックの母、ロビン

「ジョンのいない最初の家族旅行は、とても辛いものでした。しかし、私達は何か違う事、他の家族と一緒に旅行する事を選びました。そして、私達が今までに一度も行ったことのない目的地を選びました。」

— ジョンの母、パウラ

「僕の弟が亡くなった時、彼が元気だったころの思い出が自分自身の悲嘆を克服するまで時間がかかりました。振り返ってみると、ほとんどの痛みは忘れられました。しかし、素晴らしい思い出は決して色褪せる事はないでしょう。会話の中に弟の話が出て来ると、出来る限りのことをして僕はみんなに彼の話をして問題ないことを伝えます。僕はみんなが僕に申し訳ないと思っているからと言って弟を絨毯の下に隠すようなことはしたくなくて、できれば楽しかった時(思い出で)をもう一度体験したいです。」

— ルーイの兄、リック

お子さんのお祝いをしましょう

お子さんを亡くした多くの家族は、それぞれの方法でお子さんの人生を祝います。多くの家族は、公な方法を選びます。子供の名前で基金を始める、毎年恒例の募金イベントを設立し、死因になったであろう事/病気に対する意識を高めたり、その治療法を模索したりする、彼/彼女の思い出に庭に木を植える、または我が子に関しての本を書くなどして子供の事を思い出します。もっとプライベートな方法をとる家族もいます。公にお子さんに謝意を表さなければいけないというような決まりはありません。おこさんへのあなたの愛は、無量のものです。これらの賛辞のすべてが、心と精神を癒すでしょう。

「娘の墓の各所に、彼女のお友だちに一つづつ石をおいてもらいました。私達は、それらを小さな花壇の囲いとして使いました。」

— アリーの母、サンディー

「最もふざかしい賛辞はルーカスと私にとって大切なものを含んでいると決めたので、病院で過ごさなければならぬ子供達についての本を書きだしました。それは、ルーカスの考えでした。それは、私にとってよいことであり、幼い2人の娘達に前向きな何かを伝えられることでもありました。」

— ルーカスの母、ジル

「ジョンのクラスメイトと学校は、彼の死後間もなくジョンの学校の校庭に木を植えてくれました。彼の5年生のクラスが卒業した時、その木の近くに彼のクラスの記念にとベンチが置かれました。」

— ジョンの母、パウラ

「私達は、生前に孫を喜ばせてくれた団体に参加しています。」

— ルーカスの祖父母、ジョー&カレン

「ジョンの死にもかかわらず、私達が1つしたかったことは、ジョンの短い闘病と死を通して私達を助けてくれた人々に恩返しをしたいということでした。私達と子供達にとってとても役立った多くのプログラムが良い仕事を継続したり、いくつかの支援が必要なプログラムを患者達やその家族達がより良く利用できるよう改善する助けになるよう基金を始めました。」

— ジョンの母、パウラ

「自分と同じ立場にいたことがある誰かと話をしていることが彼女の口から出たときはほっとしました。〈私にもそういうことがあったよ。わかるわ。〉と言える別の母親と話をしていると自分の人生で最悪の時に、誰かと繋がっていると感じさせられました。孤独感が減り、痛みが和らいだ気持ちになりました。」

— ローレンの母、ミッシェル

医療情報

検死報告

多くの家族にとって、検死の情報は終結を迎える助けになります。しかし、家族によっては検死は難しい決断で、不必要に心の混乱をもたらすものに思えるかもしれません。検死によって医師や科学者が多くの病気や事故関連の損傷をさらに理解することができるので、医科学の発展に役立ちます。検死が行われても、そうでなくても、あなたとお子さんは常に最大限の尊厳と敬意がはらわれますのでご安心ください。

検死が完了した場合、完全な報告書のコピーを請求する事が出来ます。それは、郵送にて6～8週間以内に届きます。お子さんのかかりつけ医と予約をとり、報告書の内容を確認することをお勧めします。そうすることにより、死亡の原因やそれが家族にとってどういうことを意味するのかを完全に理解できるでしょう。検死の報告書をご希望の場合や、報告書について医師と話し合う予約を希望される場合はミシガン大学小児病院、婦人病院の永訣(お別れ)プログラムにご連絡ください。(差し込みの役に立つ電話番号のリストをご参照ください。)

「私達の幼い息子が亡くなった後、私達には多くの質問がありました。彼が亡くなってから数週間後、新生児集中治療室の(NICU)の主要な医師のひとりを訪ねました。先生は、長い時間をかけて息子の死を取り巻く医学的問題について私達に説明してくれました。誰にも本当に〈何故〉息子が亡くなったかについて私たちに話せる人はいません。けれども私達は、その医師の熱意と私達に会うために時間を割き、質問に答えてくれたことにとても感謝しています。」

— アイザックの母、ロビン

医療の話し合い

医療スタッフがお子さんの死について話し合いを持つ場合は、いくつかの理由があります。まず第一に、ミシガン大学ヘルスシステムは可能な限り安全で高度の医療を提供することに努めています。その為、スタッフは死を取り巻く状況に関しよく調査します。次に、医療の話し合いは病院内での更なる教育になります。特に訓練中の医療従事者にとって、どのように、また、何故患者が亡くなったかを理解することはとても重要です。ご家族が経験している悲嘆や喪失とは比べ物になりませんが、担当していた患者が亡くなった時、(その死因を)理解し終結することは医療従事者にとり有益なことでもあります。

臓器および組織提供

州および連邦政府の規制により、ミシガン大学は当病院内で発生した各死亡に対し臓器や組織提供の可能性を検討し、ある医療事情下によっては臓器や組織を寄付するという選択肢があることを家族に通知することになっています。多くの方にとって、この意思決定はとても難しいものになります。意思決定に正しい、正しくないはありませんのでご安心ください。寄付する、しないは、非常に個人的な事で完全に個人の選択によるものです。

臓器および組織提供の詳細は、ミシガン命の贈り物(Gift of Life Michigan) www.giftoflifemichigan.org または (800) 482-4881までご連絡ください。

臓器および組織提供をされた家族の方で情報または支援が必要な方は、ミシガンドナー家族協議会 www.michigandonorfamilycouncil.org または (517) 759-8984 までご連絡下さい。

「臓器/組織提供を決めるのは簡単でした。しかし、そのプロセスを経るのは信じられないほど難しいものでした。これは主人と私が対処しなければならない事の中で、子供を失ったことの次に難しいことでした。振り返って見ると、正直言って臓器/組織提供は精神的な苦痛に値する価値あるものでした。(このような状況に置かれたら)再び即決するでしょう。」

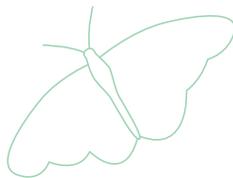
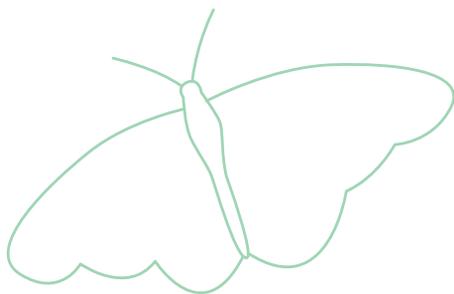
— マディーの母、シャノン

「私達は、ジョンの角膜を寄付することができました。彼の角膜は、2人の人に提供されたということを知らせる素晴らしい手紙を受け取りました。それは、私達家族を素晴らしい気分にさせてくれました。」

— ジョンの母、パウラ

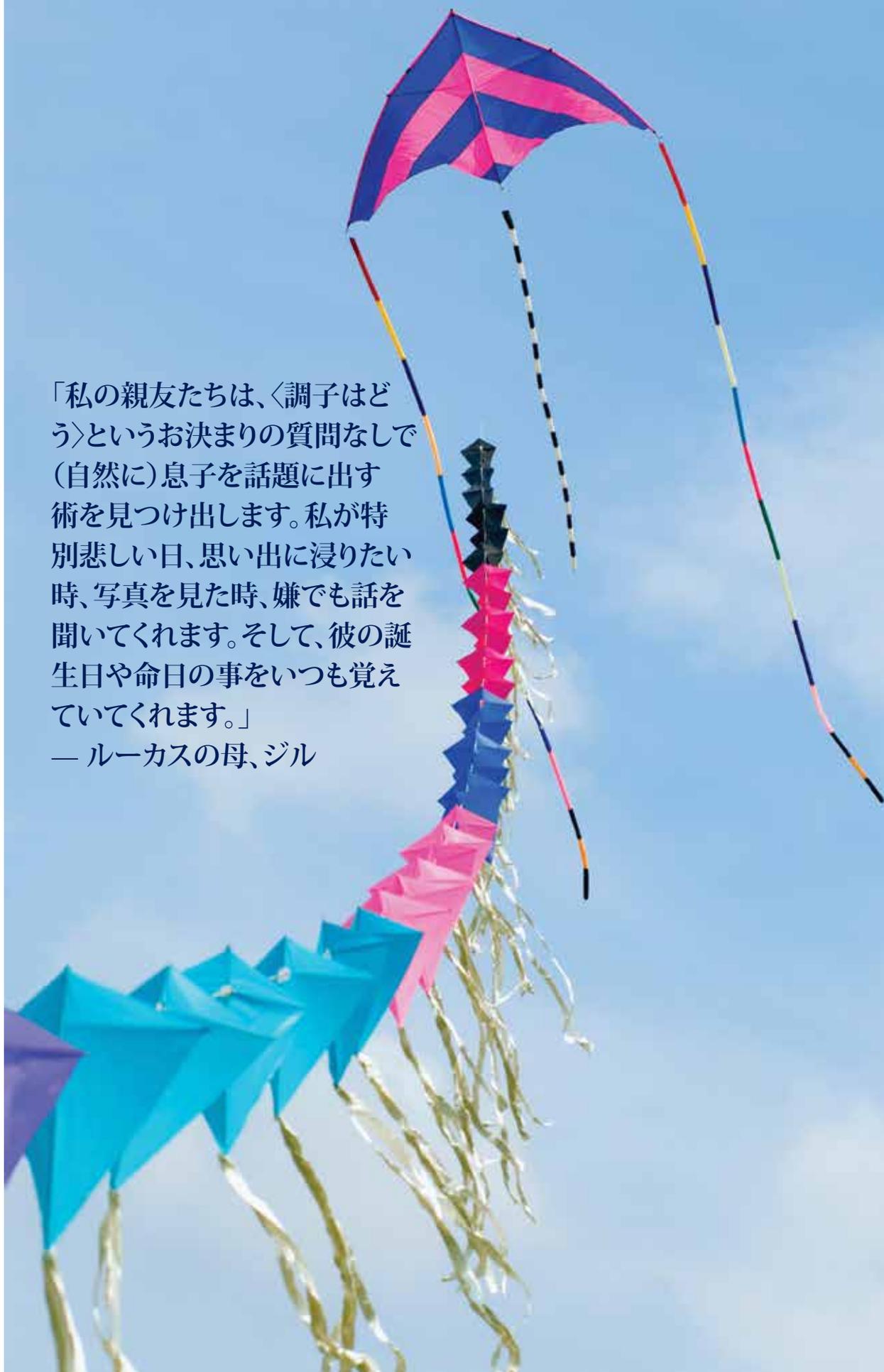
「長年薬を服用していたことと家で亡くなったという死亡の状況から、私達は、臓器提供しませんでした。当時、臓器/組織提供の事を考えることは対応しなければいけない問題をもう1つ増やすようなものだったし、私は既にいっぱいいっぱいでした。私は、医療スタッフが息子の遺体を私のもとから直ぐに引き離してしまうことが嫌でした。私には、彼を抱きしめてゆっくりとさよならを言う時間が必要でした。私は勇気を振り絞って彼を引き渡す前に、精気のない彼の体を抱いて3時間近く座っていたと思います。後悔はありません。」

ルーイの母、ナンシー



「私の親友たちは、〈調子はどう〉というお決まりの質問なしで（自然に）息子を話題に出す術を見つけ出します。私が特別悲しい日、思い出に浸りたい時、写真を見た時、嫌でも話を聞いてくれます。そして、彼の誕生日や命日の事をいつも覚えていてくれます。」

— ルーカスの母、ジル



支援リソース

家族や友人がしていることとしてはいけないこと

多くの場合、家族や友人達は正しいことを言ったり、したいと思っています。しかし、どうしたら良いかわからないのです。遠慮なく「していること」と「してはいけないこと」を教えてあげてください。人々が適切な対応の仕方を理解すれば、傷つく出来事の多くは防げるでしょう。

- 起きたことや彼らの痛みに対し、お悔やみを述べてください。
- 良い聞き手になってください。出来る限り彼らの感じる不幸を吐き出せる場を作ってあげてください。人々は、大切な人の死について話す必要があります。何を言ったら良いか迷った時は、ただ傍にいてあげてください。言い過ぎたり、意図せずに傷つける発言をするよりは、言葉少ない方が良いのです。
- 彼らが失った人の特別なところや、人の心をひきつける部分について話してください。大切な人について話すことで、その人があなたにとっても大切な人で忘れられない存在だという事を認識するでしょう。
- 友人や家族の様子について尋ねてください。一部の人は、実はそうではないのに、父親や兄弟は大丈夫なのではないかと仮定します。
- 連絡をとってください。遺族は、あなたに電話をかける気力がありません。電話、Eメール、または直接訪問して、連絡をとってください。遺族の方を食事に誘ってください。
- 自分自身に期待し過ぎないように、自分自身に「しなければ」という思いを課さないように、(もどかしい)自分に我慢するようにと励ましてあげてください。
- グリーフ(悲嘆)の過程を理解しようと試みてください。たくさんの良い参考書が書店や図書館にあります。
- 今必要なことを探して、(その思いを)満たしてあげてください。それは、買い物だったり、食事の用意だったり、電話に出ること、子供の世話、または遠くの親戚の手伝いだったりするでしょう。定期的な手助けの必要がないかどうか様子を見てあげてください。
- 彼らは、最初の1週間、数カ月が過ぎた後も特に祝日、誕生日、記念日などは、あなたの温かい支えが引き続き必要な事を覚えていてください。

「〈現実の世界〉は、私達に対処するのに苦労します。彼らは、何とっていいか、どのように反応すればよいか分からないから。」

— エバンの父、スコット

「誰かが私達に、友人、家族、人々は一般的に間違った発言をするから心構えするようにといいました。自分が経験していることを完全に理解していなくても、皆は善意を持って接してくれているというのがわかると助けになります。」

— マディーの母、シャノン

- 自分自身の絶望感が手を差し伸べるのをはばかることがないようにしてください。
- 自分が気詰まりだからといって、彼らを避けないでください。
- 決めつけしないでください。グリーフ(悲嘆)の過程に、予定表はありません。「そろそろ気分が良くなるべきだ。」などは、言わないでください。人々が日常生活に早く戻ったとしても、グリーフ(悲嘆)の回復は長くて辛い道のりです。
- 次のような決まり文句は、使わないでください:「少なくともあなたには、他の(子供がいる)…。いつでももう一人(作れるよ)…。神様が(ちゃんとしてくれる)…。彼/彼女は、もっと良い場所にいよ…。そのことに感謝しなくちゃ…。)
- 「彼らの気持ちが分かる。」とは言わないでください。あなた自身が彼らの喪失を経験していなければ、彼らの気持ちは分かりません。
- 彼らにこう感じるべきだ、またはこうするべきだとは言わないでください。
- 相手をもっと不快な気分させるだろうと心配して(家族の死の)話題を持ち出すことを恐れないでください。
- 喪失に対し、前向きな何か(例えば、教訓、深まった家族の絆など)を探す試みをしないでください。
- 喪失は彼らのせいだったと示唆するような発言は、一切しないでください。
- グリーフ(悲嘆)している子供に大人になりなさい、両親のために強くなりなさい、とは言わないでください。
- (子供と)死別した親に、もし反対の立場になった場合自分はあなた達のように強くなれない、とは言わないでください。

「人が「あなたは強い。もし子供を失ったら、あなたのように強くはなれない」と言うことに、身の毛がよだつ思いをしていました。私のグリーフフィルターに通してみると、〈私が我が子を愛している程にはあなたは自分の子供を愛してはいない。だって、あなたは明らかに機能しているもの、だけど、私だったらそうはなれない。〉というふうに聞こえました。」

— ローレンの母、ジュリー

「時に大人は、あなたにこんな事を言うでしょう。〈あなたは今、両親のためによりどころにならなければいけない〉とか「ご両親は、あなたに強くなってもらいたい、泣いてはいけませんよ。」このような人々の言う事は聞かないでください。あなたは、悲しんでいいんです。グリーフ(悲嘆)してもいいんです。あなたの両親は、あなたに彼らのよりどころになって欲しいとは思っていません。」

— ローレンの姉妹、ジャッキー



希望のメッセージ

お子様を亡くされたことに、心よりお悔やみ申し上げることから始めさせていただきます。子供を亡くした親として、それがどんなに壊滅的で圧倒的な事か承知しています。この冊子の情報が、この先の日々を進むにあたりあなたとご家族の助けになればと願っています。

私は、モット小児病院のスタッフと共に遺族の方々を助ける方法について考える遺族の中の一人です。私達は、今がどれだけ辛い時期か理解していますし、この冊子が出来る限りの情報と支援を提供できたなと思います。この冊子の中にある多くの家族の方の(言葉の)引用を見て分かるように、私達は皆違ったグリーフ(悲嘆)を経験します。何度も読みかえして、自分にとってふさわしいと感じたときにこの冊子を使ってください。葬儀や追悼式の項目など、お子さんを亡くされた直後に何かしら役立つことがあることを願います。日が経つにつれて、他の章にも目を通せるようになるでしょう。

お子さんの医療チーム、病院ソーシャルワーカー、およびスピリチュアルケア(精神ケア)チームもあなたの手助けをするためにここにいます。この時期は、手を伸ばして助けを求めることが困難でしょう。しかし、病院スタッフはここにいてあなたの質問に答え、ご家族を助けるということを知ってください。更に、この冊子にはその他多くのプログラムやリソースのリストがあり、グリーフ(悲嘆)している家族の方にはとても役立つでしょう。

あなたは一人ではないことをわかっていてください。私達はここで、できるかぎりあなたを助けます。

お子さんの生命を称え、お子さんを失われたことに心よりお悔やみ申し上げます。あなたのご家族がこの先の辛い日々の中で、癒しとやすらぎを見いだせることをお祈り申し上げます。

— アイザックの母、ロビン



ミシガン大学病院の経営者:医学博士、医務代表取締役副責任者、ミシガン大学医学部学生部長、ミシガン・メディスン取締役のマーシャル S. ルンゲ博士。医学博士、ミシガン大学病院ヘルスシステム社長、ミシガン医学大学臨床副学部長のデビッド A. スパリンガー博士。博士、看護学校学部長のパトリア D. ハーン博士。

ミシガン大学理事:マイケル J.ベーム、マーク J.バーンスタイン、ローレンス B.デチ、シヨナ・ライダー・ディグス、デニス・イチ、アンドレア・フィッシャー・ニューマン、アンドリュウ C. リッチナー、キャサリン E.ホワイト、マーク S.シュリセル（職権上）。

ミシガン大学は、機会均等/差別撤廃雇用主として無差別と差別撤廃に関し適応されるすべての連邦国法および州法に従います。ミシガン大学は、全ての人の機会均等を保護する方針に徹し、人種、肌の色、国籍、年齢、結婚形態、性別、性的傾向、性的アイデンティティー、性表現、障害、宗教、身長、体重、雇用経験の長さ、学歴に基づいて一切の差別をいたしません。お問い合わせや苦情は、下記までご連絡ください。公正制度課専務理事、タイトルIX/セクション504/ADA コーディネーター、公正制度室、2072 Administrative Services Building, Ann Arbor, Michigan 48109-1432, 734-763-0235, TTY 734-647-1388, institutional.equity@umich.edu。ミシガン大学に関するその他のお問い合わせは734-764-1817までご連絡ください。



C.S. MOTT
CHILDREN'S HOSPITAL
MICHIGAN MEDICINE

1500 East Medical Center Drive
Ann Arbor, MI 48109
www.med.umich.edu/mott