赤ちゃんの兄弟・姉妹

赤ちゃんが亡くなったことが他の子どもたちにどう影響するのか心配するということは親御さんたちの間では自然なことです。亡くなったことについて話し合ったり、説明したりするというのをとてもむずかしいこととして気になっているかもしれません。

大切なことは、正直に子どもたちに何があったのか伝えることと、子どもたちの疑問には包み隠さず答えることです。

良かれと思って、親切心から子どもたちに伝えられる言葉は異なった意図が伝わってしまうことがあるので、控えましょう。例えば下記のようなものが挙げられます。

・「眠りについたのよ」

子どもたちに、自分たち自身も起きられなくなるのではないかと不安になり、眠りにつくのが怖くになります。

・「私たちはあなたの兄弟（姉妹）を失ったのよ」

子どもたちに対して、失ったおもちゃを探すかのように、再び見つけるつもりで探させたままにしてしまいます。

・「お医者さんがあの子を連れ去ったのよ」

子どもたちにとっては医者にかかることが怖くなってしまいます。「天国にいってしまった」または「神様のもとで生きている」という表現は幼い子どもにとって、安心できると思えるような宗教の信仰を家族内で共有していない限り、混乱の元になるかもしれません。

どの子どもも、その子なりのグリーフとの向き合い方があります。その子たちの個々の感情を表現できるよう応援してあげましょう。

あなたと同じように、答えのでないようなことに疑問を抱くかもしれません。それでも、年齢に応じた言葉で可能な限り、誠実な説明が求められているでしょう。

何が起きたのかを知るのに幼すぎるということはありません。幼い子どもでわからなかったとしても、情報や、愛情、そしてサポートを必要としているのです。

子どもも、大人どうように、悲しみ、怒り、不信、時には罪悪感さえ、様々な感情に苦しんだりします。（例えば、よちよち歩きの子どもでさえも、彼/彼女らの嫉妬心や、おもちゃを巡って喧嘩をしたことが死をもたらしたのではないかと心配することがあるというのは多くの親御さんには驚きのことだと思います）

赤ちゃんが亡くなったのは誰のせいでもないということを伝えて子どもたちを安心させてあげることは大切です。

きょうだいは、行動が幼児退行したり、依存的になったり、おしゃぶりやおもらしを再びするようになったり、頭痛、腹痛を訴えたりするかもしれません。

子どもたちは自分の感情について話したりしないかもしれません。むしろ押さえ込んだり、必要以上にいい子に振る舞おうとしたり、役立とうとさえするかもしれませんが、それによって大人たちは彼/彼女らが影響を受けていないと思ってしまうことがあります。本当は全く違うのです。

亡くなったあとの様々なことや、儀式にきょうだいたちも参加できるようにしてください。参加させないことは不安や戸惑いを感じさせたり、ひとりぼっちだという気持ちにさせてしまいます。

葬儀や追悼の儀式に子どもたちが出席、参加するためにどのように準備すべきか決めるに当たっては助けが必要かもしれません。

このことについて、ララバイ・トラストの電話相談アドバイザーに相談することもできます

電話相談: 0808 802 6868 月～金 10時～17時　土日 18時～22時

きょうだいへのサポートについてもっと知りたい場合は、子どもたちにグリーフサポートを提供している、Winston's Wish 08452 03 04 05　また Child Bereavement UK 014 4 568 00 まで連絡してみてください。

子どもたちの助けになる方法

まとめ

・子どもたちには、偽りのない情報と、わかりやすい言葉で、率直に話して下さい。

・子どもたちが自分の感情について話したり表現をできるように、またあなた自身に対しても正直になれるように、力づけてあげてください。

・子どもたちの声を大切に聴き、彼/彼女らの考えを浅はかだと払い除けたり、伝えてくれた感情を否定したりしないでください。

・疑問に思うことをすすんで受け容れようとしてください。ストレートに傷つくような質問もあるかもしれません。それでも子どもが質問をしたのであれば、それは彼/彼女らが答えを知りたいからであり、対処することができるのです。

- 繰り返し聞かれる質問は、辛抱強く耳を傾け、何度でも答える必要があります。（そして答は一貫している必要があります）。困っている、悩ましい状況を脱するために、複数の大人に対して、同じ質問を繰り返すかもしれません。

- 本当のことであるのならば「わからない」ということも正しいことです。

- 涙を流す時を共にしてください。なぜあなたが泣いているのかわかれば、子どもたちは驚いたりしません。そしてそうすることで子どもたちにも同じようにすることを認められます。

・子どもたちが怒っているときも、辛抱づよくあってください。怒りもまた自然な反応です。

- 写真をみたり、出来事を思い出すことで赤ちゃんの思い出を共有してください。メモリーブックやボックスにまとめることもできます。

- 日々の決まったことはいつもどおり続けてください。就寝時間や、おはなしの時間、あそび時間、散歩や食事など。はじめは中々難しいかもしれませんが、子どもに関わるルーティンを可能な限り一貫して続けるために他の親戚や愛する、信頼のおける大人たちの助けを借りて下さい。

• 子どもたちを、親戚や友人たちのところではなく、可能な限りお家にいられるようにしてあげてください。

• 何が起きたかを学校の先生や遊びのグループリーダーの人に話して下さい。学校や保育園など預けている先で、その人達がどんな風にその出来事を扱ったり、子どもをサポートするかについて話し合ってください。

子どもたちにとって、感情を表現することは大切です。もしとても幼い場合、おもちゃや遊びを通じて、表現するとよいでしょう。あなたを困らせたり、戸惑わせたりするような子どもの反応があったら、家庭医や保健師、もしくはララバイ・トラストの電話相談アドバイザーにそのことについて、相談を求めるのも一つです。

ララバイ・トラスト 電話相談: 0808 802 6868　月～金 10時 – 17時　土日 18時 – 22時

Winston's Wish 08452 03 04 05

祖父母や他の家族について

お子さんの死は家族の全員に影響します。

ある祖父母の方は、赤ちゃんが亡くなったグリーフと、自分の息子、または娘のグリーフ、二重の痛みを感じると私たちに話してくれました。

邪魔をせずに力になる方法を見出すのに苦労します。そして、しばしば、自分自身のグリーフを表現する権利がないように感じます。かわりに遺された孫のサポートに集中します。

家族のメンバー全員がその死について怒りを感じている場合は、最も身近な人に怒りを向けることがしばしばあります。そして簡単に誤解されてしまいます。

育児の方法が世代間で異なることでの緊張や、もっと年配の健康な（病気を抱えていたとしても）他の親族が生きていることの不公正さについて口に出すことが、激した時に、大きな傷つきを生み出します。

孫から遠く離れて暮らしていたとしても、とても深い喪失感を抱くことがあります。そのお子さんが亡くなる前に、会うことも抱くこともできなかったでしょう。

609

関係性が姪御さんや甥御さんだった場合、他の親族にとってもこうした考慮すべきことはあてはまります。喪失感が自分たちの子どもや、これから生まれてくる子どものことで、恐れを感じて複雑なものになるかもしれません。突然すべてのことが不確かなように思われるのです。

ある叔母さんが私たちに話してくれたのは

「私自身の子どもにだって同様に起きたかもしれない。それがどんなものになったのかは想像はできないけれど」

こうした恐怖に加えて、あなたが妊娠していたり、小さなお子さんがいたりする場合、自分の子どもに会うことについて、亡くなった赤ちゃんの親御さんがどう思うのか気になるでしょう。

ある親戚の人が手紙で私たちに伝えてくれたのは

「私が間違ったことを言ってしまわないか不安でした。過ぎていく年月と共に和らいでいくこともできる苦しい思い出を、刺激してしまうのではないか気になっていました。できることも言えることもほとんどないように思われて、無力感でいっぱいでした」

家族がどう力になってよいかいつも自信が感じられているわけではない一方で、ご遺族は彼／彼女らの貴重なサポートについてしばしば触れることがあります。

他の子どもたち、また日々の活動や現実的なことについて力になることはほぼいつでも歓迎されています。そばにいて話を聴いてくれる家族がいることに感謝をしている親御さんも多くいます。

ララバイ・トラストの電話相談は突然の、思いがけない赤ちゃんの死によって影響を受けた家族のみなさんのためにあります。

ララバイ・トラスト 電話相談: 0808 802 6868　月～金 10時 – 17時　土日 18時 – 22時

死別を経験した多くの祖父母のみなさんがビフレンダーとしてお孫さんを亡くされた方々をサポートしています。

お世話をしていた赤ちゃんが亡くなった場合

あなたの保育園であろうと、里親であろうと、また親御さんのおうちで赤ちゃんの面倒を見ていたときであろうと、誰かの赤ちゃんが亡くなったとしたら、それはとてもショックなことです。

あなたはその危機に対応しなければいけない人物だったでしょうし、ひょっとしたら、蘇生を試みたり、救急サービスに連絡をとったりしたかもしれません。

あなたが保育園で働いていたとしたら、同時に他のスタッフや子どもたちを落ち着かせなければいけなかったでしょう。

あなたは警察から事情聴取をされたでしょう。あなたは専門家として問題にされているかのように感じているかもしれません。

赤ちゃんの親御さんが到着したとき状況はさらに難しいものだったかもしれません。警察からなお事情聴取を受けていた時であれば、親御さんたちに正しく話すことができなかったでしょう。

ご家族の中には、初期の段階で、警察や救急サービスが、赤ちゃんの親御さんよりも、現場にいたケアの担い手に対して尋ねているので、疎外されている感じがしたと言っていた方もおられます。

ケアの担い手は、ララバイ・トラストのことを紹介をしたかったし、親御さんに話しかけたかったと私たちに伝えてくれていましたが、そうしたことは認められていませんでした。

赤ちゃんの死について責められていたとしたら、親御さんに話しかけたことはトラウマを残すことになっているかもしれません。

精神的にきつい一方で、ショックをうけたグリーフの只中にある親御さんは、子どもの死について理由を見つけようとするので、そうした反応は自然なものでもあります。

あなたは自分の保育のルーティンについて振り返ったでしょうし、その赤ちゃんが良いケアを受けていたか確認したことでしょう。

乳幼児の突然死の原因は正確には知られていませんが、あなたはその死が防げたものだったのではないかと困惑しているかもしれません。

なにも悪いことをしてはいないと確信をもっていたとしても、またいつもと何ら変わらぬ行動をとったはずだったとしても、強い罪悪感を抱くことがあります。

あなたのケアのもとで、誰かが亡くなった時、そしてその子どものことをとても好きだった時に、ケアに携わった者がその後の手続きに関与することはめったにありません。またそのことが多くの人々にとってはその死と折り合いをつけるのに助けとなります。

あなたは家族と共に悲しんだり、葬儀に参列したり、赤ちゃんにさようならを言う機会が得られないかもしれません。

あなたの赤ちゃんでなかったとしても、ショックやグリーフを経験することは十分あり得ます。

ある保育園のオーナーが私たちに言葉にしてくれました。

「なぜ自分の子どもではないのに、悲しんでいるのだろうかと尋ねる人は多いです。こうした発言は非常に痛ましいものであったし、今もなおそうです。同様の経験をした人に話せたりはしなかったので、とても孤立していました。私が10年前に感じた傷つきと孤立感は誰にも感じてもらいたくありません。誰かわかってくれる人に話す必要があります」

赤ちゃんの死は親御さんとケアの担い手との関係を変えるかもしれません。強い友情が育まれる場合もあれば、その人にもう二度と会いたくないと思うこともあります。

あるお母さんはこんな風に伝えてくれました。

「もう６年になるけれど、保育士さんの道を車で通り過ぎることが今もなおできないんです。彼の死について彼女を責めてはいないけれど、あの日に何があったのか話すために彼女と会うことはできませんでした」

あなたがナニーであるなら、お世話をしていた赤ちゃんの死は、仕事、時にはおうちや友だちのつながりさえを失うことを意味している。

あなたが自分のグリーフを経験し、ご遺族の行動を受け容れようとしている間、理解のある人に話をすることは役立つかもしれません。

ララバイ・トラストの電話相談にサポートを求めてお電話いただくこともできます。

ララバイ・トラスト 電話相談: 0808 802 6868　月～金 10時 – 17時　土日 18時 – 22時

サポートを見つける

あなたの赤ちゃんが亡くなった悲劇について話をすることは大きな助けとなります。すぐに安心を求めて親しい親族や友人たちに頼る人は多いです。またGP（かかりつけ医）や保健師、あなたの赤ちゃんを知っている助産師さんに話をすることもできます。身体的な症状が出ていたり、気分がかなり沈んでいたりする状態なのであれば、ぜひそうしてください。

赤ちゃんが亡くなったときに、あなたの感情に全く誰も助けになってくれなかったと感じているかもしれませんが、心理面のサポートは短期的には、進み続けるのを助けてくれるでしょう。

ララバイ・トラストが助けになれること

ララバイ・トラストはご遺族に、ケアの担い手に、ご遺族と関わる専門家、赤ちゃんの死に影響受けたり、関連のする人ならどなたに対しても、電話相談を提供しています。特別なトレーニングを受けたアドバイザーのスタッフがいて、あなたの電話には直接応答します。あなたが伝えてくれた内容については外部に漏らすことはありません。

ララバイ・トラスト 電話相談: 0808 802 6868　月～金 10時 – 17時　土日 18時 – 22時

ビフレンダー

ララバイ・トラストの電話相談アドバイザーは、似たような状況で赤ちゃんを亡くした経験のある親御さん（または祖父母、叔父叔母）とおつなぎすることもできます。

ビフレンダーの人たちは、サポートするために特別に準備をしてきています。あなたが望めばあなたや、あなたのご家族と会うこともできるでしょう。あるいは、電話で話したり、メールでのやりとりを選ぶこともできます。

紹介

他にもアドバイスや支援をしてくれる団体はあります。

ララバイ・トラストの電話相談にお電話ください。0808 802 6868

支えを届ける

何か声をかけることよりも、ただ傍にいることのほうが大事なこともあります。

• 動揺している遺族に、その人が感じていることならなんでも表現させてあげてください。たとえ、その感情が激しいものや、驚くようなものであったとしても。善い悪いを決めるような言葉はつかわないでください。

• 亡くなったお子さんについて望むだけ、その両親が話しをできて、聴いてもらえる環境を整えましょう。そのことが親御さんにとっては助けとなります。

• 赤ちゃんの特性について気兼ねなく話してください。話題を避けることのないように。

• 赤ちゃんの名前を呼んでください。

• もし写真やスクラップブックが親御さんにとって慰めになるようなら、赤ちゃんの写真を一緒にみることをおすすめします。

• とりわけ、親御さんたちがあまりに困惑している場合、give them comfort 個々のニーズに応じるために、家族の中の他の子どもたちにも特別気にかけてあげてください。

電話や、買い物、料理、育児など現実的な問題の手助けを申し出てください。主導権を奪わないように気をつけてください。

• 明らかな要望がないのであれば、赤ちゃんの洋服やリネンを洗わないでください。赤ちゃんの匂いのまだあるものに大きな安心を感じる親御さんも多いのです。

• あなたが頼まれない限り、赤ちゃんの持ち物をしまいこんだりしないでください。後々、後悔につながることもあるので、決して片付けたり、棄てたりしないでください。心の準備ができたとき、それをすることが、折り合いをつける重要な一部となったときに、大体の親御さんはお子さんの持ち物を扱うでしょう。

• 決して悲しんでいる人にどうすべきとか、どう感じるべきかなどは言わないでください。全ての人が異なった反応をします。そしてその違いを受け容れることが大切なのです。

•死別経験の中に何かぽじティブなものを見出そうとしないでください。そうすることは、親御さんが後々に、自分自身で行いたいことかもしれないし、行いたくないことかもしれません。

• 親御さんたちが、ある特定の問題についてどう感じているか分からない場合、尋ねてみましょう。どう感じているのか、どんな考えをもっているのかについて、勝手に想定したり、推測するべきではありません。

• ララバイ・トラストのリーフレットをご遺族に届けることについて心配しないでください。ご両親は、また残りの家族は、リーフレットを読むことでいくらかの安心感を得ることができるでしょう。

• たとえ時々の電話だけであっても、数ヶ月時が経つ中でつながり続けて下さい。ある一定期間が過ぎたら乗り越えるというわけではなく、家族や友人のサポートを必要とし続けています。

• 記念日や、伝統的な、特別な家族ですごす日は、とりわけしんどい時期となります。より支えることが力になるかもしれません。徐々に、年月が経っていけば、苦しみが減ってきたという親御さんもいます。

• あなたが支えていることがどれだけ価値があるかわからないかもしれませんが、支えることをやめないでください。

次の赤ちゃんをもうけることについて

また赤ちゃんをもうけることを決めるのはとても個人的なものです。あなたと伴侶の方の希望や時期について一致しないこともあるかもしれません。

お医者さんや小児科医に、将来の子どもについて相談をすることも助けになるかもしれません。

亡くなった息子さんや娘さんの代わりとなる赤ちゃんはいません。というのも一人ひとりが固有の性格をもった特別な存在だからです。

もう一人お子さんをもうけることが、様々な入り混じった感情と共に、不安に感じることもあると思います。例えば、幸せな気持ちと不安な気持ちが入り混じっていたり、あふれる愛と、愛しすぎる恐怖が入り混じっていたりすることがあります。

あるお母さんはララバイ・トラストに話してくれました。

「トムの死によって私達の夢は砕け散りました。赤ちゃんたちに触れるのが今でも怖いです。そして新たな子どもを愛しすぎるのを恐れています」

あなたが新たなパートナーと歩んでいるのであれば、その人があなたの考えや、思いを理解するのが難しいと思うこともあります。赤ちゃんと親の間にある強い絆を経験したことがない場合にはとりわけです。

そうした感じていることについて正直に話すことや、はじめはある程度理解がなくても、辛抱強さを示そうとすることも助けになります。このリーフレットや乳幼児の突然死に関するその他の参考になる文献を新しいパートナーに見せたりすることも役立つでしょう。

次の赤ちゃんのケア

ララバイ・トラストには、また赤ちゃんをもうける時にご遺族へのサポートとして次の赤ちゃんケア（CONI）プログラムがあります。

症状日記をつかったり、大きさをはかったり、動きを観察したり、体温をはかったり、体重表をつけたり、保健師さんの定期的な訪問を通じて、親御さんがお子さんの成長を観察することができます。こうしたことは、心配を和らげるのに役立ちます。

CONIプラスは、乳幼児の突然死を経験したお子さんの拡大家族を対象として、他の理由で突然亡くなったお子さんの親御さん、またいのちの危険がある出来事で苦しんだお子さんの親御さんのためのものです。

多くの病院やコミュニティ保健センターを通じて手に入るスキームもあります。もっと情報をお求めのかたや、CONIやCONIプラスがあなたのお住いの地域にあるかどうか知りたい方は、ララバイ・トラストのヘルプラインまでご連絡下さい。

ヘルプライン：0808-802-6868 月～金　10時～17時

土日　18時～22時

CONI 本部： 0114-276-6452 （シェフィールド）

出版物

ララバイ・トラストは乳幼児の突然死やそれに関わる課題、研究について、情報が掲載されている数多くの出版物を出しています。

ご興味のある出版物をご要望の方は、ララバイ・トラストの事務所 020 7802 3200に電話をすることもできます。下記にある多くの出版物はウェブサイトから無料でダウンロードいただけます。お気軽にお訪ねください。www.lullabytrust.org.uk

・子どもの死亡事例検証

検死・剖検やコロナーの役割を含め、赤ちゃんの予期せぬ突然の死をとりまく、現実的な問題について保護者や養育者への案内を用意しています。

• 死別と共に生きる、ウィンストンズ・ウィッシュ。

死別を経験した子どもと家族のための支援とガイドについてリーフレットがあります。

• CONI

医療者や、ご遺族にララバイトラストによる、次の赤ちゃんサポートプログラムの詳細に関して簡単な案内をご用意しています。

•ファンドレイジング（資金調達）

020-7802-3201にお電話いただくか、fundraising@lullabytrust.org.ukまでメールでご連絡いただき、ファンドレイジングセットのご希望を承ることもできます。

用語集

●コロナー

コロナーは医師または弁護士、または両方兼務していることもあります。コロナーはすべての突然死、予期せぬ死、不自然な死を調査するjudicial officerです。

●死因審問

誰がなくなったのか、状況を特定し、その死因が特定できるかどうかについて決定するための、コロナーによる正式な調査のことです。

●小児科医

子どもの治療にあたる専門医です。小児科医は通常主たるコンタクトになります。

●病理学者

検死を行う医師のことです。

●代謝障害

遺伝的条件が科学的、人間の身体に関する化学的、物理的な過程（代謝）に影響を及ぼすことがあります

グリーフサポートのために…

電話： 0808 802 6868

E mail： support@lullabytrust.org.uk

Visit: https://www.lullabytrust.org.uk/

ララバイ・トラストは　死別を経験したご家族へのサポート、赤ちゃんのための安全な睡眠についての専門家のアドバイスを提供しています。乳幼児突然死に関する啓発活動をしています。

The Lullaby Trust
住所　11 Belgrave Road, London. SW1V 1RB

このリーフレットはララバイ・トラストよって作成されました。リーフレットの情報は2013年に最後に更新されました。

チャリティ番号262101に登録。会社登録番号（会社法人番号）0100082.
旧称　The Foundation for the Study of Infant Deaths (FSID)

デザイン www.scissorspaperstonedesign.co.uk
イラスト： Jane Padginton