学校で事件や事故があったとき

～ 先生方へ ～

# 知っておいてほしい

## 子どもへの対応の基本　②

# グリーフケア

## ≪子どもの親しい人が亡くなったとき≫

学校で起きた事件や事故などで
親しい友だちや先生が亡くなったとき、
子どもは深い悲しみとこころの痛みを感じます。
こうした感情を「悲嘆(グリーフ)」といいます。

子どものグリーフについて
先生に知っておいてほしいこと、
こころのケアのためにできることを
まとめました。

大阪教育大学
学校安全推進センター
トラウマ心理相談室

# はじめに…

学校や登下校中の事件や事故によって
親しい友だちや先生が亡くなったとき、
子どもはこころに強いショックを受けます。

大切な人を失うことは大きな悲しみであり、
心の痛みを伴います。

大切な人と死別したときに感じる
深い悲しみを
**「悲嘆（グリーフ）」**
と呼びます。

悲嘆の気持ちには、このようなものがあります。

- 悲しみや不安
- 現実のこととして受け止めきれない
- できごとに対する怒りや絶望感
- 寂しさや孤独感、孤立感
- ○○すればよかったのではないか
  という自責感や後悔
- 亡くなった人を追い求める
- 死に対する恐怖

など

## 涙を流すことだけが悲しみの表現ではありません。

大切な人を亡くすという体験をしても、子どもはそれぞれに異なる反応をします。

亡くなった人を追い求め、涙を流す子どももいれば、一見、何事もなかったかのようにふるまう子どももいます。

元気にみえる子どもも、実は、気持ちを押し込めて無理をしていたり、悲しみをうまく表現できないことで自分を責めていたりすることもあります。

子どもの様子を見守りながら、
気持ちによりそってあげることが大切です。

大切な人との死別のあと

# 子どもによくみられる こころやからだの 反応について

## からだ

・身体の不調
（頭痛・胃痛・腹痛・便秘・下痢など）

・何となく体がだるい

・食欲がない

・寝つきが悪い、眠りが浅い

・亡くなった人を夢に見る

## こころ

・元気がなくなる

・亡くなった事実を信じられず、
今でも生きているように感じる

・こころにぽっかりと穴があいたような喪失感をもつ

・「自分のせいで死んでしまったのではないか」と
自分を責める

・「自分がもっと何かできたのではないか」と後悔する

・死に対して不安や恐怖を感じる

・意欲を失って長いあいだ落ち込む

・事件や事故の場面が何度も頭に浮かんだり、
夢に出てきたりして、こわい

## 行　動

・ちょっとしたことで、すぐに泣く

・亡くなった人のものや写真を持ち歩く

・亡くなった人の話をよくする

・死について知りたがる

・亡くなった人の話やできごとの話題を避ける

・赤ちゃんがえりをする（夜尿や甘えなど）

・集中力が低下し、落ち着きがなくなる

・引きこもりがちになる

# 学校で起こりうる問題と基本的な対応

## まちがった情報やうわさがとびかう

亡くなった原因やいきさつの詳細ではなく、死の事実について、子どもにわかる言葉で簡潔に伝えます。
子どもが過剰に反応したり、動揺したりすることのないように、伝える内容や方法に配慮してください。

## 子どもの不安定な気持ち

子どもが親しい人の死について知ったとき、悲しみや困惑、不安、自責感といったさまざまな気持ちを持ち、混乱することがあります。感じ方は子どもによって異なります。子どもの気持ちを一方的に決めつけたり、安易に励ましたりせずに、どんな気持ちも大切に受けとめてあげてください。

「先生がそばにいるよ」「話したいときには、いつでも話してね」と声をかけるなど、子どもとの関係を強め、安心感を与えるようにしてください。
死の現実を受けとめられるように心配りをしましょう。

自殺による死の場合、死を美化したり、歪曲して捉えたりして、自傷行為や「後追い自殺」を考えてしまうことがあるので注意してください。子どもが一人でそういった思いを抱えこんでしまわないように、教員やスクールカウンセラーなどに話ができる場をつくることも大切です。

## 学級の動揺

子どもの気持ちが動揺しているときは、時間割を調整し、亡くなった人に対する思いを話し合ったり、不安や緊張をほぐすためのワーク（身体活動）を取り入れたりすることも有効かもしれません。
また、悲嘆の気持ちには個人差があることや、気持ちが落ち着くまでには時間がかかることを子どもに伝えておくことが大切です。

## 遺族への配慮

遺族への気持ちに十分配慮し、学校での児童生徒への説明や葬儀等への列席など、学校での対応について、よく話し合って進める必要があります。
遺族の意向を確認しないうちに、葬儀等への列席や追悼会などの準備をするのは好ましくありません。

## 先生のこころのケアも大切に

### ～ こんな気持ちでいませんか？ ～

できごとにショックを受けながらも、学校内での対応に追われ、悲しみなどの感情や疲労などの身体感覚があまり感じられなくなることがあります。あとになって、「悲しんでやれなかった自分」を責めてしまうこともあります。
また、無理をして体調を崩しがちです。

自分だけで「何とかしなければ」と抱え込まないように気をつけましょう。
校内の教員でサポートしあう体制をつくり、連携をとりながら対応していくことが大切です。
必要なときには、専門家（スクールカウンセラー、精神科、心療内科の医師、児童相談所など）に相談してください。

大阪教育大学
学校安全推進センター
トラウマ心理相談室

〒563－0026　大阪府池田市緑丘１-２-10

2007年４月１日発行　第１版
2021年３月　　一部改訂

©2007NCSSP