大切な人を失ったあとに

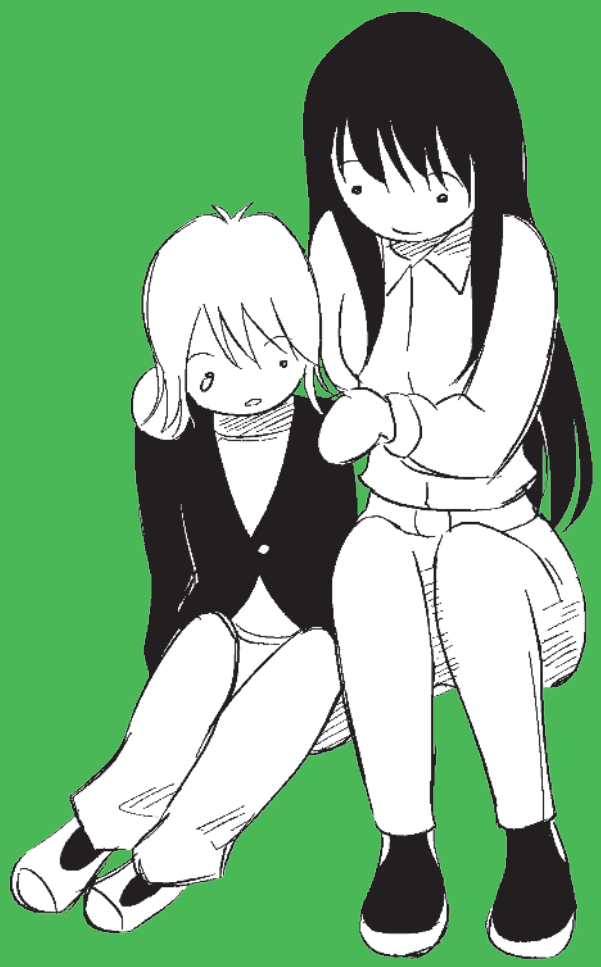
After a Loved One Dies

How Children Grieve, and How Parents and Other Adults Can Support Them

子どもの悲嘆とケア

子どもを支える親と大人のためのガイドブック

David J. Schonfeld, MD and Marcia Quackenbush, MS, MFT, CHES



読者の方々へ

家族を守り、経済的な安定を提供することはニューヨークライフ財団の重要な使命です。しかし、私たちはまた、家族、特に子どもたちが、親や兄弟姉妹など大切な人を亡くした時に、大きな精神的苦しみを経験することも知っています。

本書の示唆にあふれた内容は、家族の死の後の悲嘆や恐怖に向きあう子どもを助ける親や養育者にとって、大変有用なものであると信じております。本書は本題に関して米国で最も高い評価を得ている権威ある専門機関の援助を得て作成されました。彼らの提案は賢明で、その叡智は説得力があると感じていただけるでしょう。

子どもたちの悲嘆の回復と、癒し、成長を助けることは、子どもに必要な援助を実施してきたニューヨークライフ財団の長年にわたる社会事業の一つです。

幼い心が癒されることを助けるなかで、皆様に安らぎが与えられることを願っております。

Theodore A Mathas
ニューヨークライフ財団
理事長、所長、CEO

日本の読者の方々へ

死別は誰もが人生で経験することであり、精神的な病気ではありません。しかし、子どもにとっても大人にとっても、大切な人を失うことは大きな衝撃であり、一時的に生活を送ることが難しくなることがあります。親しい人の死は、残された人に一生にわたって影響を与えます。幼い子供は死の意味をよく理解しませんし、喪失にうまく対処する方法をまだ学んでいないので、とくに深刻な影響を受けることでしょう。子どもたちは、支えてくれる大人や思いやってくれる仲間を必要とします。また、そうした人たちから大きな助けを得ることでしょう。このガイドブックは、子どもが死別にどのように反応するのか、また子どもが死別を理解し対処するためにどうしたらよいのか、といったことを紹介しています。このガイドブックの中には、大人のみなさんが子どもと話すときにどういった言葉を使うのがよいのか、どのように対応したらあまり心配しすぎることなく子どもを支えられるのかが書かれています。このガイドブックが、日本でこの3月に発生した大地震や津波、原子力発電所の事故はもちろんのこと、それとは関係のない喪失についても、死別に向きあっている子どもたちの心の癒しの過程に少しでも貢献できればと願っております。

皆さんのお幸せを祈って、

David J Schonfeld MD
2011年6月1日

大切な人を失ったあとに

子どもの悲嘆とケア

子どもを支える親と大人のためのガイドブック

［本ガイドの内容］

子どもたちを助ける、家族を助ける　3

なぜ、親の役割が重要なのか　4

子どもが死を理解できるように助ける　5

死に対する子どもの反応　9

お葬式や追悼行事への出席　16

子どもが悲嘆に対処し、乗り越えていくことを支える　18

援助を求める　22

自分自身のことにも気をくばる　25

未来に向けて　27

子どもたちを助ける、家族を助ける

愛する者の死は誰にとってもつらいものです。子どもは強く喪失を感じます。親は自分の悲嘆に対処するのに懸命です。片方の親が死んだ場合は、残された親は子どもを一人で養育するという新たな責任に直面します。祖父母、叔父叔母、家族の友人たち、こうした人たちも心に影響を受けています。

子どもや中高生は大人とは違った形で死を理解するため、その反応も異なることがあります。彼らの言うことやすることを大人が理解できずに悩むことがあります。

本書では子どもの悲嘆はどういうものか、そして親や、子どもを思う周りの大人たちが、子どもが死を理解できるようにどう助けたらよいかを説明しています。子どもが対処していくのを助けるためのヒントも書かれています。このことは、子どもの悲嘆の過程を急かしたりすることや、子どものペースを無視して、無理して大人の仲間入りをさせようとすることを意図するものではありません。むしろ、子どもが子どもとして、健康的で意味ある形で悲嘆の過程に取り組めることを提案しています。

子どもが親や周囲の大人から援助を得ることは、家族全体の喪失への対処を支援することになります。
家族の間での混乱が少なくなり、お互いをより理解できるようになるでしょう。悲嘆の感情がどんなに強烈であっても、家族の絆はゆるがないことを家族は知るのです。

【 このガイドブックの利用方法 】
このガイドブックには沢山の情報がのっています。あなたの状況に合っているものもあるでしょうし、そうでないものもあるでしょう。自分にとって最も重要だと思えるところから読んでください。
状況が変わってきたり、新しいことが起こったら、また他のところを読んでみるとよいかもしれません。

注：本ガイドブックの中では、特に、断りがない場合「子ども」とは中高生を含むあらゆる年齢の子どもを指しています。

CHECK POINT!

**子どもが親や周囲の大人から支援を受ければ、
それは家族全体の喪失への対処を助けることになります**

なぜ、親の役割が重要なのか

あなたの子どもは今、強烈なつらい感情を体験しています。なぜこんなにつらいのか、どうやって対処したらよいか、教えてもらいたいのです。他の誰でもなく、あなたに教えてほしいと思っていることでしょう。子どももまたあなたのことを心配していることでしょう。子どもは、あなたがどうやって対処しているのだろうかと考えています。子どもはまた、あなたの健康のことや、あなたが生き続けてくれるのだろうかと心配しています。子どもにとって最も重要なことは、あなたに支えられて、安全だと保障してもらうことです。他の誰よりも、あなたが子どもにとって一番大きな存在なのです。

親が悲嘆にくれている時

子どもと死について話すことは、あなたが自分自身の悲嘆と向き合っている時にはとても困難です。こういうとき、子どもはあなた自身が考えていることと同じことを質問してくることが多いものです。

「なんでこんな不公平な目にあわなきゃいけないの？」、「お父さん（お母さん）にもうけして会えないなら、これからどうやって生きていけばいいの？」、「こんな事がおこる世の中で暮らしたい人間なんているの？」「お父さん（お母さん）が死んでしまって、私たち家族はこれからどうなるの？」

こういうつらい時だからこそ、あなたの愛とサポートが子どもにとってよりいっそう重要なのです。子どもは、あなたがどう向き合っているのかを見て、自分がどうやって悲しみに対処していけばよいかを学んでいきます。もし、死について子どもに説明するのは今のあなたにとって胸がはりさけるほどつらいということであれば、話合いの時、誰かに助けてもらうこともできます。その人にもこのガイドブックを読んでもらうことを検討しましょう。

あなたの心の用意ができた時に、子どもとこうした話し会いをするのがよいでしょう。子どもにとって、一度ではなく、何回かこのような話し合いをすることが必要でしょう、あなたから教えてもらうことが、子どもには重要なのです。

コラム

親以外の、子どもに関わる大人の方々へ

本書は親と家族を対象に書かれています。しかし子どもとかかわるすべての大人にとっても役立ちます。学校の先生、部活のコーチ、幼稚園の先生や他の大人の方も、子どもの悲嘆がどのようなものであるのかを理解できれば、大切な人を亡くした子どもに対して、よりよく援助をすることができます。

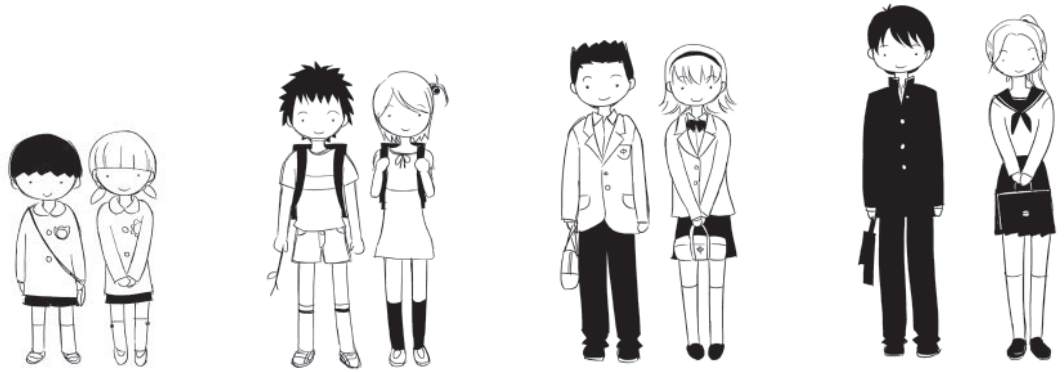
子どもが死を理解できるように助ける

子どもは大人と同じように物事を見たり聞いたりしています。しかし、そうした物事をどう捉え、理解するのかは大人ととても違っていることがあります。死についてはまさにそうです。大人は子どもが死を正確に理解できるよう助けることができます。それは、単に事実を説明するという事ではありません。重要な概念を新しく把握するのを助けることです。

このような支援を得ることで子どもはその喪失体験を理解し、それにあらゆる面で適応し、人生を前に進むことができるようになります。

死についての4つの基本概念

人は誰でも、たとえ子どもでも、死というできごとを十分に悼み、折り合いをつけていくためには、この4つの死の概念を理解する必要があります。大切な人の死を前にした場合には、中高生や大人であっても、死を合理的に理解してはいても、この基本概念をなかなか受け入れられずに苦しみます。子どもはこうした基本的な考えをまだ理解していないため、喪失に向き合うのは非常に困難です。同じ年頃の子ども同士でも、死をどのように理解するのかはその子によって様々です。これは、それまでの人生経験や学習経験に左右されています。年齢からその子の理解度を想定してはいけません。そうせずに、本人に、考えや気持ちを話してもらいましょう。死についてその子がどこまで理解しているかを尋ねることで、その子が何を知る必要があるかがわかります。幼児でも、この基本概念を少しずつ理解することができるようになります。



CHECK POINT!

他の誰よりも、
子どもはあなたが導いてくれることを求めています

① 死は永遠である

漫画やテレビ、映画の中で人が「死んで」、そして生き返るのを子どもたちは見てきています。しかし、現実の世界では、そのようなことは起こりません。

この概念を十分に理解していない子どもは、死を一時的なお別れのようなものと思っています。亡くなった人は、たぶん旅行かなにかで遠いところにいっているのだ、と考えていることがよくあります。大人は亡くなった人について話すとき「長い旅にでているのよ」などと言って、一時的にこの誤解を強めてしまうことがあります。子どもは、愛する人から電話も無く、大切な行事にも帰ってきてくれないと、怒りを感じたりすることがあるのです。

死は永遠だということを悟らない限り、その子どもの喪の仕事は始まりません。喪の仕事はつらい営みで、亡くなった人と自分との結びつきを捉え直さなくてはいけなくなります。この過程の重要な第一歩は、喪失が永遠であることを理解し、さらにはそれを受容することなのです。

② 死によって
生きるための体の働きは完全に停止する

幼い子どもはすべてに生命があると信じています—きょうだいも、おもちゃも、今つまづいた石ころもそうです。日常的会話の中で、大人たちは、お人形さんが「お腹がすいた」とか、帰宅が遅くなったのは「車が死んじゃった（エンコした）からなの」とか言って、この混乱に拍車をかけます。子どもとの空想遊びは自然であり、適切な行為です。しかし大人は「お人形さんのお腹がすいた」と擬人化することと、「お人形さんが（本当に）お腹がすいた」と信じることの違いを知っていますが、その違いは幼い子どもにはよくわかりません。

幼い子どもは、亡くなった家族に向かって「話かけてごらんなさい」と言われることがあります。愛する亡くなった人が天国から「見守っていてくれる」と言われます。子どもに、亡くなった人のために絵や手紙をかかせて棺に入れることもあります。

こういうことを聞くと、子どもは混乱したり、怖がったりすることがあります。「もし手紙を読めるんだったら、自分がお棺の中にいるってこともわかるの？」「自分が火葬されるってことに気づいちゃったら、どうなるの？」

人は死んだら動けないということは理解しているとしても、その理由は棺桶が狭いからだと信じていることもあります。死んだら何も見ることができないということを知っていても、それはお墓の中が暗いからだと信じているかもしれません。そういう子どもは、亡くなった人がいまも身体的な苦痛を感じていると思い、心を痛めるかもしれません。

生命の機能を正しく理解することができれば、それらの機能が死の瞬間に完全に停止することも理解できるでしょう。例えば、生きているから、考えたり、怖がったり、お腹が空いたり、痛みを感じたりできるのだということを。生きているから、心臓が動き、呼吸のために空気が必要なのだということを。

③ 人は誰もがいつかは死ぬ

子どもは、自分も身近な人も決して死なないと信じているかもしれません。親は「いつも一緒にいて守ってあげるからね」といって子どもを安心させようとします。大人は、自分が死ぬことを心配しないようにと言ってきかせます。子どもに死の恐怖を与えたくないという気持ちはわかります。しかし、現実に人の死を体験してしまった場合、この現実はもはや隠しおおせるものではありません。親や大切な人が亡くなった場合、子どもは他の大切な人も、—たぶん大切な人が全員—死んでしまうと怯えるようになります。

子どもたちも、大人と同じように死とはどういうことなのかを理解しようと懸命につとめます。もし子どもが死はあらゆる生命にとって避けられないことであると理解できていない場合、なぜ死んでしまったのかと悩む中で、間違った結論を出してしまいます。自分が悪いことをしたから、または自分がちゃんとしなかったから、お母さんは死んだのだと考えることもあります。自分が良くないことを考えたから死んだのだと思うかもしれません。これは罪悪感につながります。亡くなった人がいけないことを考えたか、悪いことをしたか、ちゃんとしなかったから死んだのだと考えるかもしれません。これは、（故人やその家族である自分、こういった状況にあることを）恥じる気持ちにつながってゆきます。
このような反応があることで、喪失に適応することが難しくなります死の話はいやだという子どもが多いのは、このような罪悪感や恥かしさなどのひどく嫌な気持ちに向き合わされるからなのです。

この概念を子どもに伝える時は、あなた自身は今元気でいて、健康でいられるようにあらゆる努力をしていることも伝えましょう。あなたは子どもが成人するまで長く生きていたいし、そうするつもりだと伝えましょう。このように伝えることは、あなたや子どもが決して死ぬことはないと伝えていることとは全く違うことです。

④ 人が死ぬには物理的な理由（死因）がある

子どもは、愛する人がなぜ死んだのかを理解しなくてはなりません。大切な人が亡くなった本当の原因を理解していない場合、子どもは罪悪感や亡くなった人を恥じるような理由を考え出してしまうことが多くなります。

何が起こったのかを理解できるように子どもを援助することが目標です。解りやすい、ありのままの言葉で簡潔に説明しましょう。子どもの反応を見ながら説明し、質問しやすいようにしてあげましょう。詳しい情景描写は必要ありませんし、暴力による死亡であれば特にそれは避けるべきです。

子どもに死を説明する

子どもは、死の知らせを受けた時、親や大人が予想もしなかった反応を示すことがあります。訃報の説明の仕方によっては、子どもが混乱することがあります。
大人の説明や言葉が明確でないことがあります。大人は、子どもにショックや恐怖を与えないように、マイルドな刺激の少ない言葉を選んで話をします。このようにつらい時に、あまりに酷ではないかと、「死」とか「死んだ」とかいう言葉を避けることがあります。
しかし、遠回しの言葉では、子どもは何のことを言っているのかがわかりません。たとえば、愛する人はいま「永遠の眠り」についたのだと説明すると、子供は眠るのを怖がるようになるかもしれません。

【 どのように対処したらよいのでしょうか？ 】

やさしく、しかし、率直にありのままを伝えましょう。「死」とか「死んだ」という言葉を使います。
子どもは説明の一部しか理解しないかもしれません。たとえ大人が、明確にありのままを説明しても、子どもには全部は理解できないことがあります。例えば、体（遺体）を棺に納めたと言うと、頭はどこに入れたのかと心配する子もいます。

【 どのように対処したらよいのでしょうか？ 】

どこまで理解しているかを本人に確認します。こう尋ねるとよいでしょう。「うまく説明できたかしら。どんなふうにわかったのか教えてもらえる?」
死についての宗教的な考え方は子どもを混乱させてしまうことがあります。宗教的概念に子どもは混乱するかもしれません。不幸な出来事のさいに、その家の信仰を子どもに伝えることは大切です。しかし、宗教的概念は抽象的で子どもには難しいことに注意してください。（例えば、「仏様」になったということの意味は子どもにはよくわかりません）

【 どのように対処したらよいのでしょうか？ 】

亡くなった人の肉体に何が起こったかを事実として簡潔に伝えた上で、その家の宗教的考えを説明します。
例えば、最初に子どもに亡くなったことを伝えます。亡くなった人の肉体は、もはや、考えたり、感じたり、見ることはないということを話します。その遺体は、体全体が棺に納められ、そして火葬されました。宗教によっては、以下のような説明を更に行います。人にはある特別な部分があって、それは目にも見えないし触ることもできないのだと説明します。それは霊や魂と呼ばれるもので私達には見えないし、訪ねてゆくことのできない天国というところにずっといるのだと説明します。

死に対する子どもの反応

死に対する子どもの反応は、考え、感情、恐怖などに表われます。こうした反応が、大人の目には理解しがたいものに映ることがあります。しかし、子どもがどのような影響を受けているのか知っていれば、子どもの反応を理解できるようになるでしょう。

以下に、子どもによくみられる反応をあげます

死について話すことで、子どもが動揺することがあります。しかし、そうなるのは、あなたが死に関する話をしているからではなく、愛する人の死によるつらい喪失感のためであることを忘れないでください。話し合いを持つことで、子どもが自分の気持ちを伝える機会を作ることができます。あなたが、子どもの気持ちを理解できれば、子どもが死別に対処するのを助けやすくなるでしょう。

【 どのように対応したらよいのでしょうか？ 】

そうしたほうがよさそうであれば、会話をいったん中断してください。支えてあげて、落ち着かせてあげてください。そしてまた近いうちに、話をする機会をもつようにしてください。

気持ちを表に出しても大丈夫だと伝えましょう。そうでないと、子どもは自分の感情を押し殺して、あなたの助けを借りずに自分だけで処理しようとします。泣いても良いのだと教えてあげてください。泣くことで気持ちが楽になることがあります。

あなたの気持ちを子どもに示してあげてください。あなたがどうやって悲嘆にむきあっているのかを見せてあげましょう。あなたが泣いたり、友達と話したり、信仰や精神的な支えに慰めを見出したり、故人との楽しかった思い出にひたったりする姿を子どもにみせてあげましょう。

CHECK POINT!

子どもと話をすることで、子どもがあなたに
気持ちを打ち明ける機会をつくります

死別から間もない時期では、子どもは死について話をしたがらないかもしれません。それは、周りの大人が死についてはつらいので話したがっていないと子どもが思い込んでいることに原因があることが多いようです。家族を悲しませたくないから、言いたいことも言わず、聞きたいことも我慢しているかもしれません。そんな話をするのはいけないことだと信じていることもあります。年長の子どもや、中高生は、友達や仲間に死の話をしているかもしれません。身近な大人に対しては、そのことは、話したくないし話す必要もないと口では言っていることがあります。

【 どのように対応したらよいのでしょうか？ 】

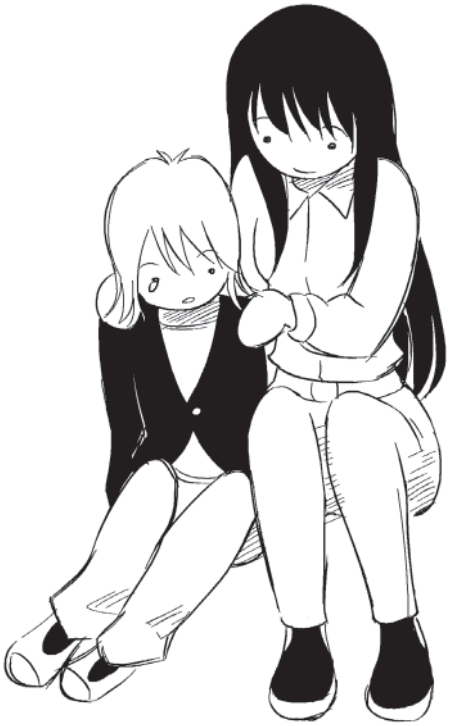
無理矢理に死についての話をさせたり、話す話さないで争わないようにしてください。

時間の経過をみて、話ができないか時々さそってみてください。

こうした話し合いがつらいものであることを、大人自身も知っておいてください。その上で、話すことが助けになることを子どもに伝えてください。

年長の子どもや中高生には、他に話をできそうな大人がいないか一緒に考えてあげてください。死の影響を直接受けていないような大人、例えば学校の先生、養護の先生、学校のカウンセラー、メンタルヘルスの専門家、小児科の先生などの医療従事者があげられるでしょう。

気持ちと体の両面で、常に子どもと共にいましょう。
抱きしめてあげてください。自分の気持ちを伝えましょう。そして子どもの気持ちを聞いてあげましょう。年長の子どもや中高生であっても、喪失に向き合うには、あなたの支えと助けを必要としています。



子どもは自分の気持ちを言葉以外の手段で表現することがあります。子どもは、遊び、お絵かきや作文などの創作活動の中で悲嘆を表現するかもしれません。遊びや創造性のなかで、子どもが悲嘆をより理解するようになることも多いのです。こうした形での表現は、子どもが何を考えているかについて重要な手がかりを提供してくれることもありますが、結論を急いではいけません。例えば、痛々しい死の直後に子どもが楽しそうな絵を描いたとすると、大人に、その子がそれほど衝撃を受けていないと思うかもしれません。実は、これはむしろその子がまだ悲嘆に向き合う状態ではないという兆候であることが多いのです。

【 どのように対応したらよいのでしょうか？ 】

子どもに遊ぶ機会を与えてください。文章を書いたり、お絵かきしたり、ダンスや歌をつくるなど創造的な活動をさせてあげましょう。

子どもの作品について、尋ねてみましょう。例えば、「ねえ、この絵は何を描いたの？」と尋ねてもいいでしょう。人が描かれていたら、これは誰なの？　この人はどういう気持ちなの？　他には誰もいないの？　などと聞いてみましょう。

子どもの遊びや絵や文章などの内容を見ていて、喪失に対処していくことに問題があるのではと心配される場合には、専門家に相談しましょう。（22ページの援助を要する場合を参照してください）

CHECK POINT!

子どもは、遊びや、お絵かき、作文などの創造的な活動のなかで悲嘆を表すことがあります。

子どもが死別の後、罪悪感を感じていることがよくあります。幼い子どもは、なぜそうしたことが起こったのかよく理解できません。こうした子ども達は、「魔術的思考（マジカルシンキング）」というものをよく使います。自分が考えたり、願ったり、行動したことが本物の世界で実際に起こると信じています。大人が、欲しい物があったらお願いごとをしてみなさいなどと言って、この信念を強化してしまうこともあります。

魔術的思考が役に立つこともあります。幼い子どもは、自分の将来やこの世界がより良くなることをお祈りすることで、勇気が湧いて、自分を頼もしく感じるようになります。しかしこれはマイナスの面もあります。悪いことがあったとき、例えば、愛する人が亡くなった場合、その原因は自分が何かを言ったり、考えたり、願ったりしたからそれが起こったのだと考えてしまうのです。

多くの年長の子どもや中高生は、死を防ぐために自分が何かできたのではないか、するべきことがあったのではないかと考えます。例えば、「自分が悪いことをしないで家族に心配をかけなければ、親が心臓発作を起こすことはなかっただろう」、「学校に迎えに来てもらわなければ、自動車事故は起こらなかったのに」とか「ちゃんと医者に連れていっていれば、がんが進行することはなかったのに」などと考えてしまうのです。

きょうだいを亡くすと、自分が生き残ったことに罪悪感を持つことがあります。家族が亡くなったあとに、楽しいことがあったり、自分があまり悲しんでいないのではないかと思うと、自分を責めてしまうこともあります。

CHECK POINT!

年長の子どもや中高生は、
その死を防ぐために自分が何かできたのでは、
またはするべきことがあったのではと考えてしまいます

子どもに身近な人が亡くなったことについて話をする時は、子どもがなんらかの罪悪感を持っていると考えた方が良いでしょう。子どもが責任を感じる理由がどこにもない場合であっても、そのように思うことが普通なのです。

【 どのように対処したらよいでしょうか？ 】

何かつらいことや悪いことが起こった時には、人は自分が悪いことをしたからだと考えるものだと説明してあげて下さい。

この死はその子のせいで起こった訳ではないことをしっかりと伝えて子どもを安心させてあげましょう。子どもがあなたに自分の責任について直接聞いてこなかった場合も、説明してあげて下さい。

子どもは死に対して怒り表すことがよくあります。誰かのせいだと思って、その人に怒りが集中することがあります。神に対して怒ることもあります。亡くなった人に対して、家族を置き去りにしてしまったことで怒りを抱くこともあります。家族に対して怒りが向けられることはよくありますが、それは、家族が身近な存在であり、「安心して」怒りをぶつけられる対象だからです。

コラム

罪悪感が起こりやすい状況

亡くなった人との関係や亡くなった時の状況で何か問題があった場合には罪悪感を持ちやすくなります。

その例をあげます。

- 亡くなる直前に、その人に対して子どもが腹をたてていた
- 長い闘病生活があり、周囲の人がこれ以上苦しまないようにとその人の死を願ったことがあった
- 子どもの行為が死と関連があるように見られる場合。例えば、中学生の子で、母親が自動車の衝突事故で亡くなる前に、母親と激しい口論をしていた。

年長の子どもや中高生は、危険な行動に走ることがあります。無謀運転、けんか、アルコール、たばこ、ドラッグなどがそうです。セックスや非行に走ることもあります。学校で問題を起こしたり、友達と衝突したりすることもあります。

【 どのように対処したらよいでしょうか？ 】

怒りの気持ちを見せることを認めてあげましょう。こうした感情を批判しないようにします。怒りは正常な、自然な反応だと認めてあげましょう。

適切な怒りの表現の仕方をみつけるのを援助しましょう。信頼できる人に話を聞いてもらうよう勧めましょう。ランニング、スポーツ、ダンス、庭仕事などの運動や、物を書くことやアートなどの創作活動を勧めてみましょう。

不適切な行為はきちんと制限して下さい。子どもが人を叩いたり、傷つけるのは良くないことです。中高生の場合、自分や他の人を危険な状況に巻き込んでしまうことがないようにしなくてはなりません。

誰かの死に直面している時、子どもは自分のことしか考えていないように見えます。物事が順調な時でも、子どもは自分に直接関係することを一番気にかけるのが普通です。大切な人をなくすようなストレスがかかると、子どもはさらに自己中心的になるように見えることがあります。

このような悲劇の時には、私たち大人は子どもがその悲劇に立ち向かい、「大人のように」ふるまうことを期待してしまいがちです。確かに、苦しい体験を乗り越えて大きく成長する子どももいます。しかし、その悲劇の中にあっては、ほとんどの子どもは、それほどしっかりと振る舞えないものです。大人であってもそうです。大人であっても分別を欠いた振る舞いを示しがちです。

CHECK POINT!

子どもがだれか信頼できる人と話ができるように、後押ししてあげてください。

ストレスがかかると子どもは、幼かった時のレベルに退行（子ども返り）することがあります。例えば、おむつがとれたばかりの子どもであれば、また、そそうするようになってしまいます。ようやく親離れができた子どもでは、大人にまとわりついたり、離れると強い不安を示すようになります。

中高生も含め、子どもが社会的に幼く振る舞うようになることがあります。色々なことを求めるようになり、人と何かを分け合うことを拒んだり、家族にケンカを仕掛けるようなことがあります。死に対する子どもの反応が、自己中心的にみえることがあります。例えば、「それって、週末の私の誕生会を中止しなきゃならないってことなの？」、「志望大学には行かしてもらえるの？」などを言うことがあります。

悲嘆の中にあるときには、子どもはより自己中心的になるものだと思ってください。少なくともはじめのうちはそうなのだと理解して下さい。自分の欲求が満たされたと感じられるようになれば、子どもは他の人が何を求めているかについてももっと思いやることができるようになります。

【 どのように対処したらよいでしょうか？ 】

子どもを思いやり、慈しんでいることをいつも見せてあげてください。

このような行動がみられていても、子どもがまだ悲嘆の中にいることを覚えておいて下さい。

危険な行動には適切な制限を設けて下さい。しかし、子どもが自分勝手で思いやりがないようであっても、それを非難したい気持ちは抑えてください。

コラム

親もまたこうした気持ちを抱いています

親もまた、こうした感情を抱いています—自責の念、怒り、混乱、自分で何かすることの頼りなさや不安などです。こうした時、親は子どもが安全であると確認するために、子どもを側に置きたいと思うことがよくあります。子どもが物事を決めるのを助けたり、何か支援を提供しようと、子どもの様子を見ているのです。

このような感情は自然であり、適切でもあります。しかし子どもが自立を望み、またそれを必要としている時には、親は一歩引くことが大切です。これは、死別後間もなくのこともあれば、数週後のこともあります。親はまた、本来大人がすべきような責任を子どもに負わせるとか、亡くなった大人の役割を子どもに果たしてもらおうとすることもありますが、こういうことについては、親は慎重にしなくてはいけません。

お葬式や追悼行事への出席

親しい友人や親戚が亡くなった時は、子どもにもできるだけお葬式や追悼の会に出席する機会を与えるべきです。大人は、お葬式が子どもにとって怖いものではないか、何が起こっているのか理解できないだろうと心配することがよくあります。

しかし、お葬式へ出席させてもらえないと、子どもは実際よりはるかに恐ろしいものを空想してしまいます。「僕に見せてくれないなんて、いったいどんなひどい事をお母さんにするのだろう?」と子どもは考えるかもしれません。こうした重要な家族の行事からのけ者にされたことで気持ちが傷つくこともあるでしょう。また法要や礼拝を通じて得られるはずの宗教的支えや、周囲の人々の支援によるいやしを、子どもが得られないことになってしまいます。

お葬式が子どものためになるように、その前後や、最中の対応を考えておくことができます。

お葬式ではどういうことが行われるかをあらかじめ説明して下さい。簡潔にお葬式の手順を説明しておきましょう。どこで行われるのか？ 誰が出席するのか？ 音楽を流すのかなどです。

お葬式ではみんなが何をするのか、どのようになるのかを説明しておきましょう。参列者は泣くのでしょうか？ 思い出話をするのでしょうか？ みんな深刻な顔をしているのでしょうか？ 笑ったりもするのでしょうか？

お葬式の内容を具体的に説明してあげてください。棺は置いてあるのでしょうか？ 棺のふたは開いているのでしょうか？ どうやって焼香するのでしょうか？ 最後に棺を見送るのでしょうか？ などです。

子どもの質問に答えてあげましょう。お葬式の前に、何でも質問していいと伝えて下さい。お葬式の前に何度か聞いてあげるとよいでしょう。

子ども自身に、出席するか否かを決めさせましょう。あなたが子どもに参加して欲しいと思っていると伝えても良いでしょう。しかし、子どもが怖がったり、不快に感じるような儀式や行為を無理にさせないようにして下さい。お葬式の途中で退席しても構わないし、少し休むこともできることを伝えます。

子ども一人に、大人を一人が付き添うようにして下さい。特に幼児や小学生は、葬儀の最中ずっと付き添う大人を決めておきましょう。この人が子どもの質問に答えたり、子どもの緊張をほぐしたり、気を配るようにします。理想的には、その子が知っている人、好きな人、ベビーシッターとかお隣のおばさんなどで、死の影響を直接には受けていない人が良いでしょう。こういう人であれば、子どものニーズを優先することができます。例えば、子どもが帰りたくなったら、一緒に退出することもできるのです。

子どもにいろいろな選択肢を与えて下さい。幼い子どもの場合は、祭場の後ろで静かに遊んでいたいという場合もあります。それでも十分、参加したという自覚はえられます。年長の子どもや中高生は、自分の親友に家族席の自分の隣に座って欲しいという場合があります。

お葬式の中で何か役割を与えてあげて下さい。飾るお花を選んだり、お葬式のときに流す音楽を選んだり、簡単なお手伝いを頼んだりすることが良いでしょう。子どもが何か自分も関われたと感じることが大切です。その子の心を和らげ、負担にならないことを選ぶのが重要です。

式が終わってから声をかけましょう。葬儀や法事（追悼の会）が終わった後には、必ず子どもに声をかけてなぐさめや愛情を与えます。その後、数日間のあいだに、葬儀をどう思ったかの感想を時々聞いてみましょう。自分の気持ちを聞いてもらいたいと思っているかもしれないし、質問があるかもしれません。子どもの遊びや、描いた絵のなかに葬儀のテーマが表現されていることがあるかもしれません。

CHECK POINT!

子どもは葬儀や法事に
参列できる機会を与えられるべきです

子どもが悲嘆に対処し、乗り越えていくことを支え続ける

悲嘆の過程には時間がかかります。家族を失った方は、その喪失感を生涯にわたり抱きます。子どもを支えるためには、子どもが時間とともに悲嘆とどのように折り合っていくのかを理解することが大切です。

どんなに幼くても、身近な人の死は衝撃です。赤ちゃんでも同じです。子どもは亡くなった親のおもかげを慕い続けます。周囲の激しい感情の動揺を感じとり、周りの大人が自分におっぱいをあげたり、育児をする様子が以前とは違うことに気づきます。

見た目ではわからないかもしれませんが、幼い子どもも悲しんでいます。大人のように激しい感情が持続することはあまりありません。悲しくなってもそれは一瞬で、すぐに遊びや宿題に戻ります。そのため、悲嘆にうちのめされることは避けられるのですが、子どもの感情がきちんと処理されているわけではないのです。

年長の子どもや中高生は、学校の勉強や、スポーツ、趣味などに没頭しようとします。家では、親のお手伝いや、弟妹の世話など、これまで以上に過程での責任を果たそうとすることもあります。子どもには、死を知る以前からの友だちづきあいや、前から楽しんでいた活動を続けるように促してください。家族を亡くした後も、子どもが子どもらしい生活を続けられるようにすることが大切です。

家族の中の大人や友人が子どもの回復過程を支えるには、以下の点が重要です。

子どもが思い出を持ち続け、また同時に、新たな思い出を作り出せるように支える。特に幼い子どもが親を亡くした場合、子どもは自分がその親のことを忘れてしまうかもしれないと心配します。毎日の会話の中で思い出話をしたり、写真を見たりすることで、家族全体が亡くなった人の思い出を生かし続けることができます。親はどんなふうに亡くなった人のことを話したらよいかという見本となり、故人の思い出を家族旅行や家族行事の一環として定着させましょう。亡くなった人との関係でどんな素敵なことがあって、どんなに大切なことだったかを気づいたり思い出したりする機会を持つことが、子どものいやしにつながります。

CHECK POINT!

どんなに幼くても、
身近な人の死は子どもにとって衝撃です
乳児でも、死に対して反応を示します

子どもは故人の遺品を大切にします。思い出の品を身につけたり、家の中の特別な場所にとっておいたりします。まだその人のにおいが残っている衣類や枕を自分の部屋に置いていることもあります。

どんなことが悲嘆を引き起こすのかきっかけを予測しましょう。命日や、重要な出来事がきっかけとなり、思い出や悲嘆の感情がよみがえることがあります。亡くなってから初めての休暇、初めての誕生日、初めての始業式、父親と参加した運動会どれもが突然、大きな悲しみに襲われるきっかけとなります。

普段の生活のなかにもきっかけはあります。ラジオで好きだった曲が流れてきた、レストランのメニューに亡くなった人が好きだった料理があった、昔亡くなった人からもらったカードがでてきた、など。こういうきっかけが不意に思いがけない時に現れ、今までなんとか平静でいた心を保つことができなくなってしまうことがあります。故人のことを考えまいとがまんしている子供にとっては、とくにつらいものになるでしょう。

こういう気持ちになるのは当たり前で自然なことだと、子どもが理解できるようにしてあげましょう。こうしたことは大抵時間とともに減ってきますが、強いまま続くこともあります。

子どもの学校の先生に話しておきましょう。家族を亡くした後、子どもは勉強に集中しにくくなります。家庭教師をつけたり個人指導を受けることや、テストの日程の調整、そのほかの課題の変更などを行うことが良い場合があります。

学校で問題が起こってから手を打つのではいけません。担任の先生や部活の顧問や監督などその他の学校の重要な先生に話をしておくことが大切です。あなたの家で不幸があったことを説明します。早い段階で、子どもの学校の協力を仰ぐことで、問題の発生を未然に防ぐ手立てになります。

CHECK POINT!

子どもは、亡くなった人のことを
忘れてしまうのではないかと心配することがあります

スクールカウンセラーや養護の先生にも相談しておいたほうが良いでしょう。子どもは、カウンセラーに会いたがらないかもしれませんが、学校でもしも子どもの気持ちが傷付いたり、悲しみが急に引き起こされるような状況が発生した場合、スクールカウンセラーや養護の先生はきっと援助してくれるでしょう。スクールカウンセラーや養護の先生はまた、担任の先生が子どもにあった指導計画を立てる上で助けとなるでしょう。転校する場合や、新学期に担任が変わる時も学校に話をしておきましょう。

子どものかかりつけ医などにも話をしておきましょう。家族を亡くしたあと、子どもは自分自身や、他の家族の健康を心配するようになります。また普段よりストレスも多いので、頭痛や腹痛などの身体症状を訴えることがあります。

かかりつけの小児科医や医療専門家なら、その身体症状が身体疾患から生じたのか、ストレスから来たのか、または、その両方なのかを判断できます。医療の専門家はさらに、死別の悲しみの中にある家族を支えるための地域の援助団体、遺族支援団体や同じような喪失体験を有する子どもたちの為のキャンプなどを紹介してくれます。医療関係者が子どもと話をして、死別やその後の出来事を子どもがどのように理解しているのか確かめてくれることもあります。子どもにとっては、家族には話せないような心配事を話せる機会にもなります。

喪失の悲しみは生涯続くものですが、そのために一生を費やすべきものでもないことを知っておいてください。

子どもの悲嘆は何年も続くものですが、それには段階があります。高校を卒業し、親元を離れ大学へ入り、結婚し、自分も親になり、親を看取る年になるというふうに、人生のステージが変わるたびに考えたり他人と関わっていく中で、新しいことを学び身につけていくことでしょう。学んだことを生かして、その死についてより納得できるような意味づけを与えてゆきます。子どもは、死が自分の人生にどう影響を与えたのかについて徐々に理解を深めていくことでしょう。

CHECK POINT!

早い段階で子どもの学校の協力を仰ぐことが、問題の発生を未然に防ぐための手立てになります

死に何らかの意味を見出す作業は完結することなくずっと続くものです。しかし、この作業は時間とともに以前よりは難しくはなくなっていき、費やすエネルギーも以前ほど必要ではなくなります。始めは四六時中いつもずっと取り組む必要があるかもしれません。そのうちに、いつも取り組む必要がなくなっていき、他の大切な物事に取り組んだり、新しいことを経験する余地がでてきます。

親はよく、いつ子どもに以前の生活に戻るよう励ますのがいいのかその時期に悩みます。死の後しばらくたつと、ほとんどの子どもは、普段の生活に戻ることができる状態になります。安らぎと励ましを得ます。多くの子どもは、死後まもない頃から普段の日常生活を再開することができます。学校に戻り、友達と過ごし、以前にしていた活動に参加することで、子どもは安らぎと励ましを得ることができます。

しかし、以前の普段の生活を取り戻すのにもっと時間のかかる子どももいます。学校を休んで自宅に引きこもりがちになるかもしれません。自分の留守の間に家族が危ない目に遭うかもしれないと心配する子どももいます。他の家族がそばにいてほしいと思っているに違いないと信じ込んで、家から離れない子どももいます。子どもを励ましてあげてください。自分は大丈夫だから、むしろ学校へ行ったり、いろんな活動をしていて欲しいし、そうしてくれることを期待していると伝えましょう。

子どもは、両親が二人とも死んでしまい、自分たちが置き去りにされてしまうのではないかと心配することがあります。そういうとき、そんなことはまず起こらないだろうけれども、万が一そうなったとしても、誰が子どもの面倒をみるのかは家族で決めてあると教えてあげれば、子どもは安心できるかもしれません。子どもがこうした不安を口にするようであれば、子どもに親の考えを知らせておくことを考えてみましょう。

多くの子どもにとって、それまで以上の支えと注目を必要とする時期があります。集中できず勉強が頭にはいらないから、宿題を手伝って欲しいなどと言います。公園に遊びに行ったり、映画を観に行くなど、友達と交流する機会を作ってあげるのもよいでしょう。

学校生活や、規則正しい生活を取り戻すことは、子どもの健康のためにも良いことであり、またそれは、子どもの悲嘆への取り組みを進める助けにもなります。一般的に、死別後数週間を経過しても子どもが普段の生活に戻れないようであれば、専門家に相談した方が良いでしょう。かかりつけ医やスクールカウンセラーに相談してみましょう。

CHECK POINT!

多くの子どもにとって、それまで以上に支えや注目を必要とする時期があります

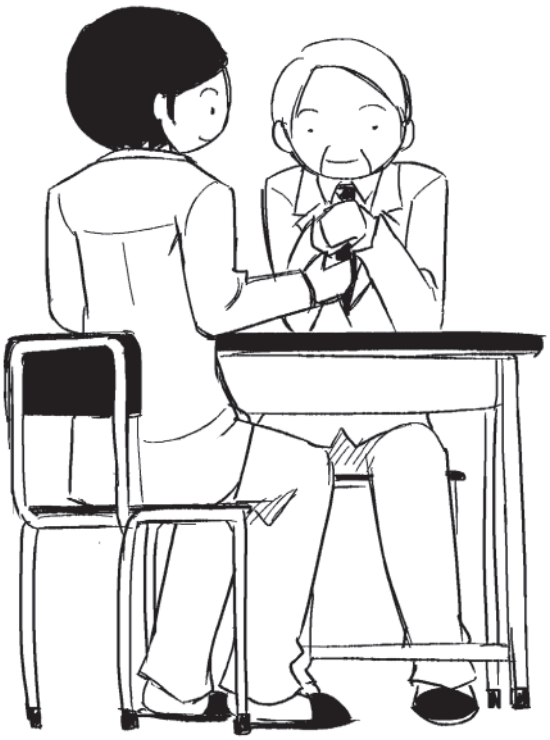
援助を求める

大切な人を失った時に、子どもが必要とすることのすべてを親が自分だけで全部満たそうとすることはありません。援助してくれるところがあります。親自身が激しい悲嘆にくれている時は、広く援助を求めることはとりわけ重要です。

専門家の援助

- 子どもの学校の先生やカウンセラー
- 小児科医やその他の医療関係者
- 子どもや家族の遺族支援団体
- 地域の精神保健相談機関（保健所、精神保健福祉センターなど）
- 家族を亡くした子どものための特別プログラム（キャンプなど）
- ホスピスや緩和ケア病棟でのプログラム

もし子どもが悲嘆の過程で困難を抱えていると思われたり、あるいは単純に何か聞きたいことがあったりする場合には上にあげた相談機関や専門家が役にたつでしょう。また、あなたのことを大切に思い心配している人に助けを求めて、援助してもらうことも良いことです。あなたがそうすることで、人の援助を求めてそれを受けても良いのだということが子どもに伝わります。



周囲の人ができること

あなたや子どもを助けたいと思っている人はたくさんいますが、彼らは何をしたら良いのかわからないでいるかもしれません。つらいことなので、死について話さないようにしているのかもしれません。また、周囲の人がよかれと思っても、あまり役に立たないことを言ったりしてしまうこともあるかもしれません。

そういう人たちには、本書の24ページのガイドラインをみせてあげましょう。あなたや子どもたちを本当に支えることになる援助の内容が書いてあります。

以下は、あなたを助けたいと思っている人と話すときのためのアドバイスです。

その人のできることを伝えます。

具体的に伝えましょう。「ソフトボールの練習に娘を車で送ってもらえませんか？」「洗濯をしてほしいの。」「来週の水曜日に食事を持ってきてもらえますか？」

必要な場合は一線を引きます。

「お気持ちは本当に感謝しています。でも、いまは子どもと二人だけで過ごしたいの。お話を聞いてもらえる時になったらお電話するわ。」といっても構わないのです。

誰かにあいだに入ってもらいます。

助けてくれる人たちの仲介役をしてもらいましょう。

「お願いごとのリスト」を作りましょう。

手伝って欲しい用事を書き出します。何かできる事はありますか、と聞かれたら、そのリストをみせて選択してもらうのです。

悲嘆にくれる家族を支援する援助のためのガイドライン

悲嘆にくれる家族にできる最も大切なことの一つは、あなたが彼らを気遣い、思いやっている気持ちを示すことです。多くの家族にとって助けとなるだろうと思われることを以下に記します。あなたにとってやりやすいものと、そうでないものがあるかもしれません。

自分に合った援助を提案しましょう。

一緒に時間を過ごしましょう。

遺族が話したいことがあれば、耳を傾けましょう。ただ一緒にいてほしいということであれば、静かによりそってあげましょう。

悲嘆を無くそう、取り除こうとしないようにしましょう。

遺族の激しい苦しみはしばらく続くものです。元気づけようとか、この状況の中にもなにかプラスの面をみつけようというコメントや努力はたいてい役には立たないものです。

相手の話をよく聴き、自分はあまり話さないようにしましょう。

あなたの気持ちを伝え、気遣いや思いやりを示すことは良いことです。しかし、重要なのは、悲嘆にくれている遺族の気持ちを第一に考えることです。遺族が気持ちを表現できるようにしてあげましょう。そんなふうに思ってはだめよ、とか、こう思いなさいとかは、言ってはいけません。

激しい感情表出を受けとめましょう。

これは、悲嘆の過程の中でも大切な部分です。「強くなりなさい」と叱咤激励したり、気持ちを押し殺すことを勧めるのは、遺族の役にはたちません。

家事などの生活上の手伝いを申し出ましょう。

遺族はしなくてはならないことがたくさんあります。食事のしたく、子どもの宿題、台所の掃除、犬の散歩、または子どもの送り迎えなど、具体的な提案をしてあげましょう。

連絡をしましょう。

遺族のことを思っていると伝えるカードを送りましょう。短い電話をしましょう。クッキーや庭でとれた野菜を届けるのもよいでしょう。

「いいえ、結構です」を素直に受け入れましょう。

援助の申し出を遺族が辞退した場合は、まずはその意志を尊重しましょう。あなたの電話や訪問を受ける用意が遺族にできた時に、支援を提供できるようにしておきましょう。

根気よく支える。

悲嘆は長く続きます。何週間、何ヶ月と支援を続けましょう。休日や、命日などの記念日、特別な日には特に注意してあげましょう。

自分自身のことにも気をくばる

このガイドブックで述べてきた悲嘆からの回復過程は、子どもと同じように大人にも当てはまります。
人が亡くなると、大人はどうしてよいかわからなくなったり、安全感をもてなくなります。ストレスがかかった状況では、大人も子どもっぽくなったり、身勝手にふるまうかもしれません。どうしたら、前向きになれるのかわからなくなることもあります。

親は家族を失うと、失ったことに参りきってしまって、子どもの世話をする力がもはや残っていないようにも感じることもあります。深い悲しみに直面している状況では辛抱強くいることは難しいですし、子どもの求めに応じることも難しくなります。親は家族を失うと、喪失感に打ちのめされ、一人で子どもを育ててゆく力が自分に残っているかどうかわからなくなります。悲嘆に直面している時は、子どもの増大した要求を理解し、忍耐強く応えるのは困難です。

親は、自分がこの喪失感にちゃんと対処し乗り越えることができるようになるまで、子どもを人にあずけたいと思う事があります。それが必要な場合もありますが、たいていの場合、これは子どもにとっては、最善の策ではありません。あなたの悲しむ姿を見ることは子どもにとって悪い事ではないのです。対処し向き合うときには、どうしても痛みが伴います。向き合うということは、悲嘆を抱えながらも、少しずつ前に進む方法を見つけていくということです。強い感情を抱きながらも、その感情に向き合い取り組んでいるあなたの姿を見ることで、お子さんも自分の対処の仕方を学んでいます。

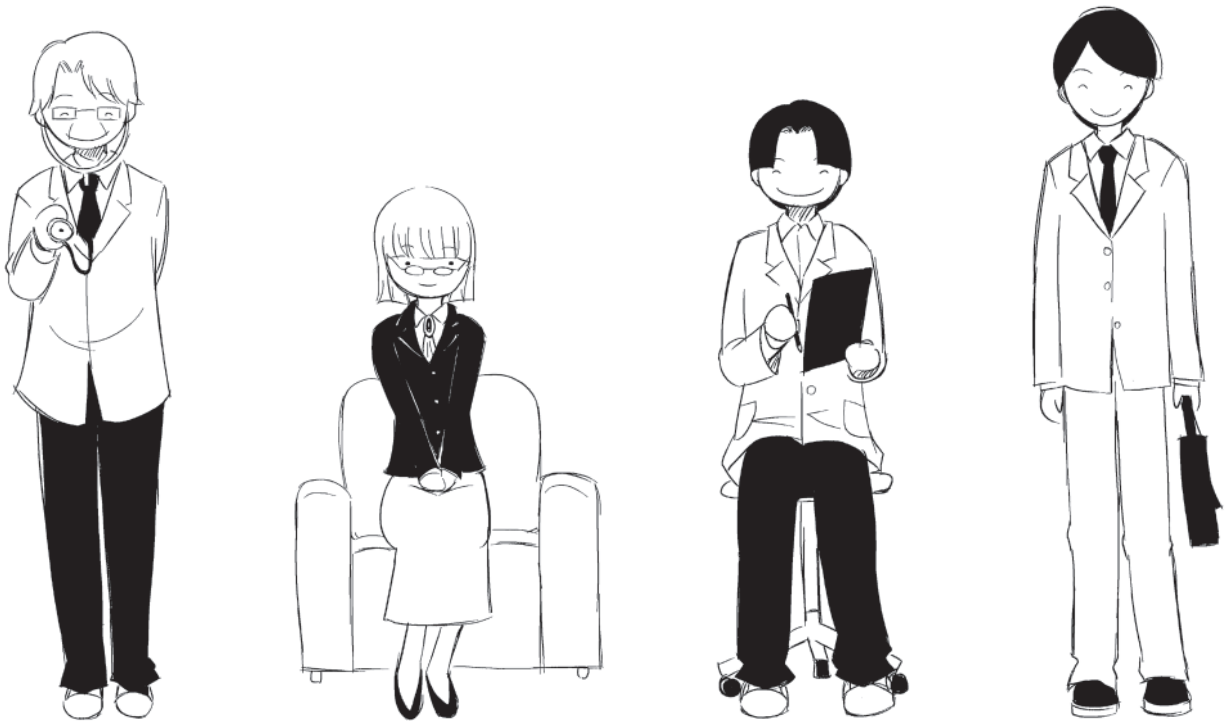
あなたが自分の悲嘆に対処するために人の援助を受ける事は、あなたが悲嘆にくれる子どもにいつでも寄り添ってあげる事ができることにもつながります。子供が悲嘆を経験している時に、いつでも寄り添ってあげる事ができます。あなたが他の大人から援助を受けていることを、子供が知る事は重要です。それを知ることで、子どもは親を助けてあげなくてはという責任を感じなくてすみようになり、自分自身のことに集中する事ができるのです。

CHECK POINT!

あなたが自分の悲嘆に対処するために人の援助を受けることができれば、悲嘆にくれる子どもに、いつでも寄り添ってあげることができます

利用できる支援

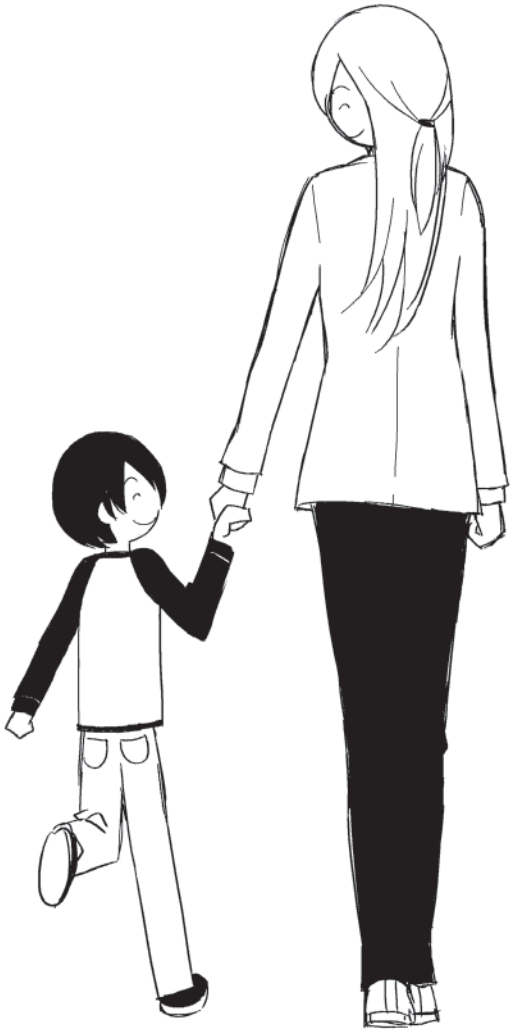
- かかりつけの医療機関
- 地域の遺族支援サービスやホスピスでのサービス
- カウンセリング
- 宗教団体
- 信頼できる友人や親戚
- インターネットで提供される遺族支援サービス



未来に向けて

悲嘆は、始めはあなたをうちのめします。もはやこの世の中に正しいことなど何もないかのように感じるかもしれません。子どもが悲しみを理解できるように助けることは、親にとってとても難しいことに思えます。だからこそ、このガイドブックで説明したような、悲嘆についての事実を理解することが重要なのです。悲嘆は時間の経過と共に変わってゆきます。いつもあなたが悲しみに圧倒されているわけではないのです。あなたの大切な人生はこれからも続きます。大切な人を失った喪失感は必ずしも軽くはなりませんが、今よりは耐えられるものに変わってゆくでしょう。

このガイドブックに書かれていることは、あなたとあなたの子どもが最後まで悲嘆の過程を歩み通す助けになることと思います。悲嘆に対し、ありのままに、誠実に向き合うあなたの姿こそが、子どもへの素晴らしい贈り物であり、亡くなった愛する人との記憶を心から大切にして尊重する最良の手段のひとつとなることと思います。



支援についての情報（米国）

『**National Center for School Crisis & Bereavement**』
www.cincinnatichildrens.org/svc/alpha/s/school-crisis
喪失や危機にあっている子どもを支えるための学校や学校関係者のための情報が掲載されています。

『**Comfort Zone Camp**』
www.comfortzonecamp.org
大人や中高生の悲嘆のための情報が掲載されています。死別を経験した7歳から17歳を対象とした無料の合宿プログラムについての情報や、五歳以上のお子さんをもつ大人の自助グループについての情報があります。

『**National Alliance for Grieving Children**』
http://www.nationalallianceforgrievingchildren.org
悲しみにある子ども、中高生、家族のための悲嘆支援プログラムのリストが掲載されています。

2009 年7月1日現在、ニューヨークライフ財団のウェブサイト（www.newyorklifefoundation.org）には悲嘆にくれる大人や子どものための機関や、参考となるウェブサイトや書籍についてのリストが掲載されており、これは随時更新されています。

支援についての情報（日本）

『**あしなが育英会**』
病気や災害、自死（自殺）などで親を亡くした子どもたちや、親が重度後遺障害で働けない家庭の子どもたちを物心両面で支える民間非営利団体です。
http://www.ashinaga.org/

『**児童相談所**』
各都道府県および政令指定都市に設けられた児童福祉の専門機関。0 歳から 17 歳の子どもを対象に、児童に関する様々な問題に対応しています。（各都道府県に問い合わせて下さい）

『**精神保健福祉センター**』
各都道府県および政令指定都市にある精神保健施策の推進、相談事業を行う行政機関。自死遺族のケアを行っているところも多い
http://www.acplan.jp/mhwc/centerlist.html

謝辞

私たちはこのガイドの作成にあたり、Comfort Zone Camp の創立者でありCEO であるLynne Hughes氏と、National Center for School Crisis & Bereavement のRobin Gurwitch 博士 にご協力いただきましたことをここにしるし感謝申し上げます。

日本版の謝辞

こころよく日本語版への翻訳を許可していただきましたDavid J. Schonfeld医学博士とMarcia Quackenbush氏（MS, MFT, CHES）、ならびにニューヨークライフ財団理事のChristine Park氏に感謝申し上げます。また、Schonfeld博士をご紹介いたただきましたMerritt D. Schreiber博士に感謝申し上げます。日本版のデザインとイラストを制作していただきました5Bang & Go.に感謝申し上げます。

大切な人を失ったあとに

子どもの悲嘆とケア

子どもを支える親と大人のためのガイドブック

著 David J. Schonfeld, MD and Marcia Quackenbush, MS, MFT, CHES
Schonfeld博士はシンシナティ児童病院医療センター、国立学校危機・死別センターの所長であり、
同センターはSeptember 11th 児童基金とNational Philanthropic Trustによる多大なる助成により設立された。
日本語版: 加茂登志子・中島聡美 監訳／北山ユリ・伊藤正哉・正木智子・加茂登志子・中島聡美 訳
日本語版作成: PCIT Japan・国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 成人精神保健研究部
日本語版デザイン&イラスト: 5Bang & Go.

原著 Copyright®2009 New York Life Foundation.
ご連絡いただければ、本資料の教育目的や非営利目的での使用を許可します。
それ以外の目的での無断使用・転用を禁じます。
発行: New York Life Foundation, 51 Madison Avenue, New York, NY 10010.
e-mail: NYLFoundation@newyorklife.com

本書はニューヨークライフ財団の後援により作成された。

本書は医療専門家の意見や診療に代わるものではありません。あなたやあなたのお子さんたちは、本書では扱えていない特殊なニーズを抱えているかもしれません。心配なことがあれば、専門家に相談してください。