

# きょうだいさんのこころのおはなし

しぶたね

代表 清田 悠代

ファシリテーター 眞利 慎也

# きょうだいにサポートが必要な理由

- ・ 親御さんと同じようにきょうだいも悩みます
- ・ 「親の会」はあるけれど…
- ・ 将来親御さんがいなくなったら…？
- ・ きょうだい特有の悩みもあります

※子どもは一人一人違います。すべてのきょうだいがこのような気持ちをもつわけではありません。

# きょうだいさんがもちやすい気持ち①

不安・恐怖…何が起こったの？これからどうなるの？

過剰な同一視…ほくも同じ病気になる？

子どもが突然大きな病気になった時、親御さんの気持ちや状況をジェットコースターに乗ることにたとえたとしたら、きょうだいは、ジェットコースターの1番うしろの席に乗っている状況です。

子どもだから言ってもわからないだろう、とか言わなくてもわかってくれているだろう、と思いがちですが子どもは大人が思うのとまったく違う想像をしていることがある。こわかったね、びっくりしたね、不安だよね、と気持ちを受け止めて間違っただけの思い込みをしていた時には訂正してあげてください。

# きょうだいさんがもちやすい気持ち②

困惑・恥ずかしさ…いつもと違う。みんなと違う。

喪失感・悲嘆…こんなはずじゃなかった。  
○○ちゃんの弟みたいな弟がほしかった。

生活が変わる時、病気のきょうだいの状態が変わる時（例えば薬の副作用で髪が抜けてしまったりとか）、病気のきょうだいへの接し方が変わる時、きょうだいにも心の準備ができるように。

「ほかの人と同じでいたい」気持ちは自然な気持ち。  
病気や障害のあるきょうだいのことを知られたくない、見られたくない気持ちと、大事にしたい気持ちを同時に持っているから苦しい。  
恥ずかしい、悲しいという気持ちを非難せず、受け止めてもらえた体験があってはじめて自分の気持ちと向き合っていける。

# きょうだいさんがもちやすい気持ち③

罪悪感…「ぼくのせいで病気になっちゃったの？」  
あたしだけ楽しんでもいいのかな…

自分が何かしたからきょうだいさんが病気になったと思いこんだり、病気のきょうだいさんができないことを自分ができることに罪悪感を覚えることも。親が自分を大切に作る姿、人生を楽しむ姿を見せることも大切。

怒り・嫉妬・恨み…妹ばかりずるい！

ため込んだ怒りの感情は蓄積してどこかで爆発するかも。  
子どものうちから少しずつマイナスの感情とつきあう練習が必要。

マイナスの発言をした時、子どもは不安な気持ちになります。  
まずは話してくれたことを大切にしておいてあげてください。ショックなことを言われた時は言葉の向こう側の気持ちを一緒に探してあげてください。

# きょうだいさんがもちやすい気持ち④

寂しさ・孤立感 → あきらめ

自分だけ蚊帳の外  
同年齢の友達とのギャップの苦しさ  
誰からも見てもらえない→自分はいない子なんだ（自己肯定感の低下）

あきらめて心に鍵をかけてしまった子に愛情を受け取ってもらうのはすごく難しいです。  
そうなる前に、大好きな気持ち、大切な子なんだよのメッセージをたくさん渡してあげてください。

親御さんときょうだいだけの時間をつくる。

同じ立場の子どもと出会っておくことも良いこと。

# きょうだいさんがもちやすい気持ち⑤

プレッシャー…きょうだいの分まで!

ほめてほしい→頑張る→ほめてもらえない→もっと頑張る→完璧でない  
と意味がない。完璧じゃないと愛してもらおう価値がない。

失敗した時がチャンス。失敗しても、頑張れなくても大切なあなた。

将来への不安…進学、就職、結婚、遺伝、親亡き後…

「小学生の頃、障害のある子の将来の面倒をみなければと感じていた  
か」→424名中72%が「感じていた」

(引用『障害のある人のきょうだいへの調査報告書』(2008)ナイスハート基金)

介護責任がきょうだいに重くのしかからないようにする。  
親や周りの大人が、人を頼ったり、人に相談したりする姿を見せる。  
将来の明るい見通しがたつように、使える社会資源について話をする。

# もちろん「きょうだいによかった」ことも

たとえば…

精神的な成熟が早い

忍耐力がついた

職業選択に良い影響

命の大切さがわかる

家族の絆が強まった

…などなど

でも…

苦勞の末に得たものであること

それが誰もがたどり着く、たどり着かないといけないゴールではないこと、周りはわかっているであげてほしいと思うのです

やっぱりつらいこともある、イヤなこともある、

そう言える余地をつぶさないであげてください



# きょうだいには正しい情報が足りない

子どもは自分で正しい情報を入手することはできない。

→足りない部分は想像で補う

→ときどき誤解、罪悪感、気持ちがすれ違う原因に。

情報…たとえば、病気のこと、今後の見通し、愛されていること

自分で説明できることはその子の心を守るのに役立ちます。

きょう代いは自分だけでなく、他の人の疑問にも答えなければいけないことがたくさん。たとえば学校の友達、例えば隣の家のおばさん…

病気は誰のせいでもないこと、病気のきょう代いが頑張ってること、

障がいのあるきょう代いの良いところ、自信をもって答えられる。

わからないことは「わからない」「お母さんに聞いて」と言ってもいい。

練習しておくのもよいこと。

言わなくてもわかってるだろうと大人が思うことはだいたい伝わってません。

○聞きたいことは聞きたいときに聞きたいだけ。なんでも聞いてよい空気。

年齢によって聞きたいことは変わっていく。何度でも聞ける空気。



## シブリングサポートたねまきプロジェクト

シブリング (sibling) = きょうだい (兄弟姉妹) のサポートの種をまくために、2003年11月に作ったスタッフ4名のボランティアグループです。

活動内容は…

1. 「きょうだいの日」の開催
2. 病院で面会中の保護者を待つきょうだいとあそぶ活動
3. きょうだいの現状を広く知らせ、支援の種を蒔く活動

# しぶたねの「きょうだいの日」への想い



- ① 思い切り笑って動いてストレスを発散してほしい
- ② 自分が主役であると感じてほしい
- ③ マイナスの感情を受け入れてもらえる安心感を
- ④ 自分を大切に思っているひとの存在を感じてほしい
- ⑤ 同じ立場の子どもがいること、ひとりじゃないことを感じてほしい
- ⑥ おまけ 親御さんと病気の子どもの罪悪感が少しでも軽くなりますように



シブレンジャー参上！

しぶたねの専属ヒーロー「たねまき戦隊 シブレンジャー」  
ミッションはきょうだいたちの心に寄り添うこと。  
正体は「きょうだいの日」に子ども達とあそんでくれるボランティアさんです。



今日のおやつは「プリンアラモード」  
真剣な目でプリンをデコってます。



せーの、で水風船を投げました



毎回大人気のふうせんサッカー



ふうせんサッカー  
でっかいゴミ袋バージョン



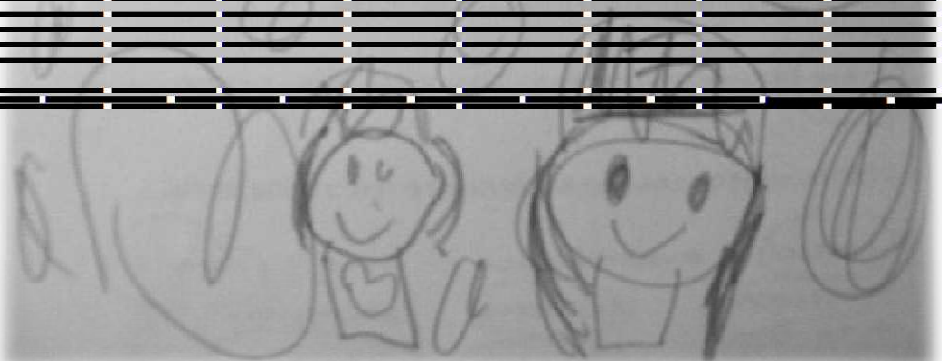


レンジャーさんの顔にシールを貼るのが楽しかった！

楽しいあそびが、ここにいます。

また、\*もいって

また10月にいき



また、あそびが

またくるね!

たのしか、たよ!

来てくれて、笑ってくれて、  
こちらこそありがとう

またいっぱいあそぼうね!

いっばにあそんで

くれてありがとう

うまたいっばにあ

そんでねまたね、はっはい、はい



きょうだい支援室の入り口です



中はこんな感じ・・・  
子どもが来る前にボランティアどうしでゲームの練習中



釣堀にダイブ！

夏は祭です

# きょうだいさんを一瞬で笑顔にする魔法

「きょうだいの日」や病院活動できょうだいの子もたちが見せてくれるとっても可愛い笑顔。

いっぱいゲームを考えて、たくさんのボランティアさんを集めなくても、やまほどおもちゃを用意していっぱいあそばなくても、一瞬で見る事ができる魔法があります。

親御さんはその魔法をつかえることを忘れないでいてください。

罪悪感からではなく、大好き！の気持ちで自信をもってきょうだいと接してください。

うまくいってもいかになくても、親が自分のことを見てくれた、自分のことを考えてくれた、という気持ちはずっと心に残ります。それがなにより大切なことだと、おとなになったきょうだいたちがよく話しています。

ささやかに思えること、小さく見えることから、ぜひぜひどんどん試してみてください。

