

ほん  
きょうだいさんのための本 ②

おにいちゃん、おねえちゃん

おとうと、いもうとを

な  
亡くしたあなたへ



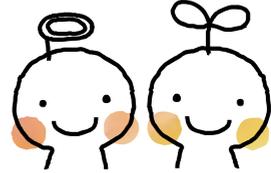
しるがたね





はじめまして。わたしは「たねちゃん」といいます。この本<sup>ほん</sup>をひらいてくれてありがとう。

たねちゃんのおとうとは、  
びょうきでしんでしまいました。



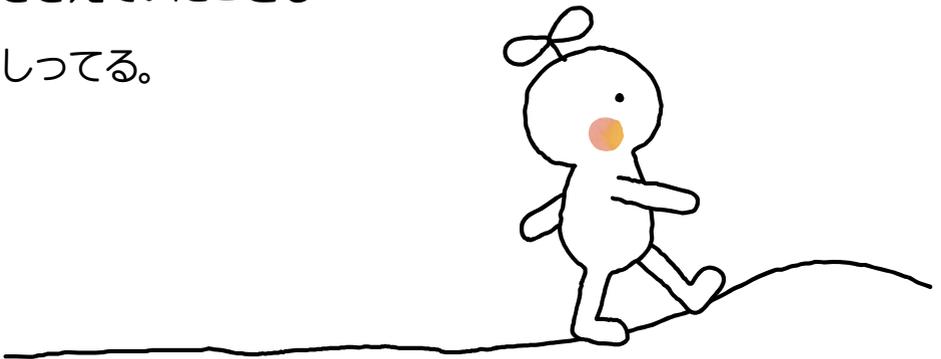
しんじょうなんて<sup>おも</sup>思っていなかったから、びっくりしたよ。  
おそうしきの<sup>あいだ</sup>間も、<sup>いえ</sup>家にかえったらおとうとなにしてあ  
そぼうかな? って、<sup>おも</sup>なんども思ったんだ。  
もうあえないなんて、すぐにはなつとくできないよね。  
あなたはとうだった?

たねちゃんは、おなじように、びょうきできょうだいをなくしたひとたちに、たくさん、であってきました。そうしてちょっとだけわかったような<sup>き</sup>気がしたことを、あなたにつたえたくてこの本<sup>ほん</sup>をつくりました。

びょうきはだれのせいでもないんだよ。

なくなったきょうだいや、まわりのひとがなにかよくないことをしたからしんじやったんじゃない。もちろんあなたがなにかをしたり、なにかをしなかったから、しんじやったわけでもない。だれのせいでもないんだよ。

びょうきになったきょうだいもいっぱいがんばったし、あなたもおるすばんや、ようちえんやがっこう<sup>い</sup>に行くことや、まいにちのことをがんばっていたこと、しってるよ。あなたがいてくれることが、なくなったきょうだいやかぞくをささえていたこともしってる。



さびしく<sup>おも</sup>思<sup>ひ</sup>う日もあるかもしれない。

あたまにくる<sup>ひ</sup>日もあるかもしれない。

もやもやもやもや…ことばにできないきもちになる<sup>ひ</sup>日も、

<sup>おお</sup>大きなこえをだしたくなる<sup>ひ</sup>日も、かんがえたくない<sup>ひ</sup>日も、

たのしい<sup>ひ</sup>日も、なんにも<sup>おも</sup>思<sup>ひ</sup>わない日もあるかもしれない。

どれもまったくおかしいことじゃないんだよ。

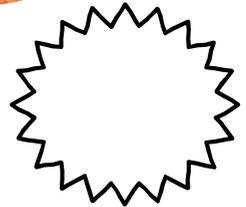
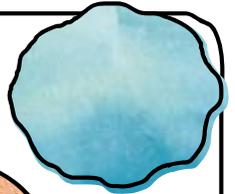
どんなきもちもだいじなきもち。

とげ"とげ、へによへによ、

ぱつんぱつん…

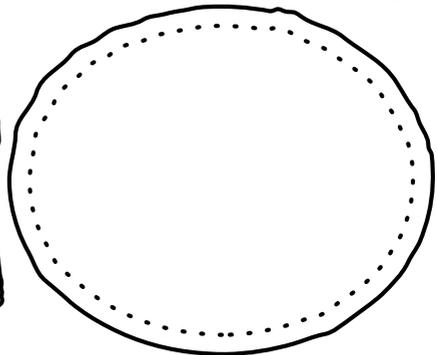
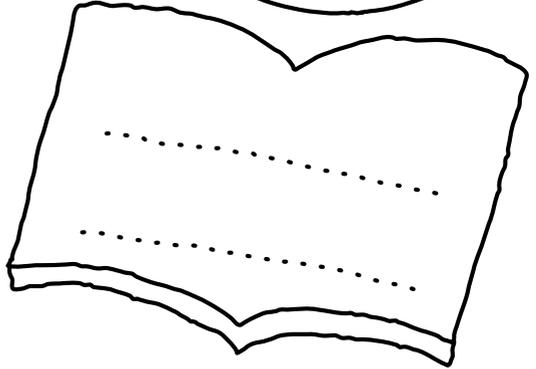
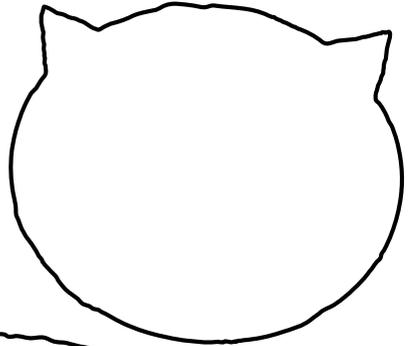
あなたの「いま」は、

どんなきもち?かいてみよう



こころ <sup>とき</sup>  
心をじゆうでんしたい時にすることリスト

あなたのすきなこと、ほっとすること、げんきのでること、  
かいてみよう。こころのげんきがすくなくなったらおもいだしてね。



お母さん<sup>かあ</sup>お父さん<sup>とう</sup>は、いまはかなしくてなにもできないかもしれないけど、あなたのことをたいせつに<sup>おも</sup>思っているきもちはずっとかわらなくあるんだよ。

お母さん<sup>かあ</sup>やお父さん<sup>とう</sup>がいないときも、元気がなくみえるときもあるかもしれないけれど、それはあなたのせいではないんだよ。

そんなあなたをいっぱいしてみまもってくれているひともたくさんいます。あなたはひとりぼっちじゃないよ。

あなたのことを、まもってくれるひとを かいてみよう



かあ お母さんもお父<sup>とう</sup>さんもひとりぼっちじゃないから、いつか  
きつとだいじょうぶ。

だけどあなたがとてもとてもしんぱいになったり、ふあん  
になったときは、どうかおとなのひとにおしえてね。

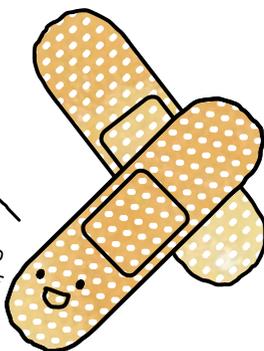
## おててばんそうこうをはってもらおう

ふあんになったら、  
おとなのひとに、<sup>い</sup>言ってみよう。  
あなたのことを「だいすき」のきもちを  
ぎゅーっとてのひらにあつめて…



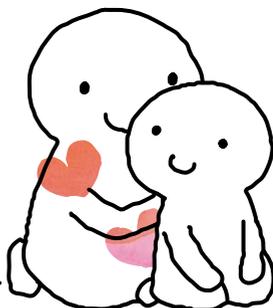
だいすき  
だいすき  
だいすき…

てのひらを  
ばんそうこうの  
かありにするよ

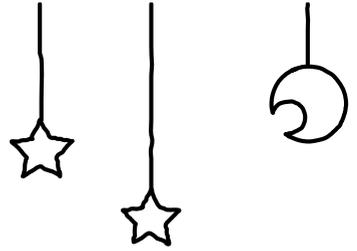


ぺったん!

かんせいした「おててばんそうこう」を  
すきなところにぺったん!と、  
はってもらいます。  
ほら、ぺったんのところから、  
なんかあんしんしてきたかも…



なくなったきょうだいのはなしを  
してもいいよ。



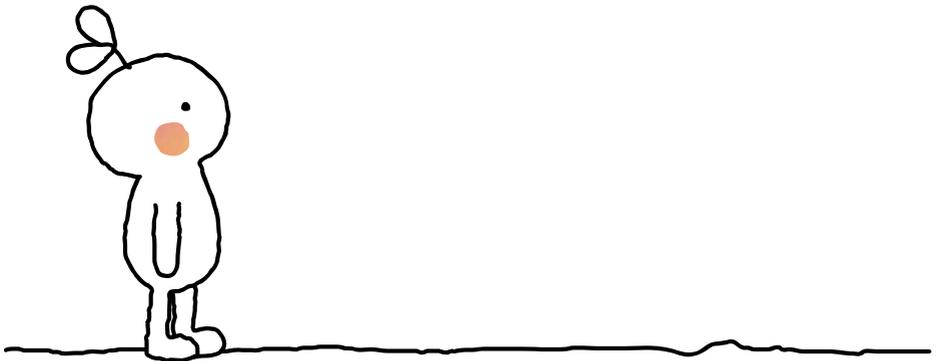
いまどこにいるのかな？って<sup>おも</sup>思うことはある？

なくなった<sup>こ</sup>子どもはてんごくにおひっこしたんだってお  
しえてくれる<sup>こ</sup>子がいたよ。

おそらのほしになったんだっておしえてくれる<sup>こ</sup>子もいた。

おうちにいるんだってはなししてくれた<sup>こ</sup>子も。

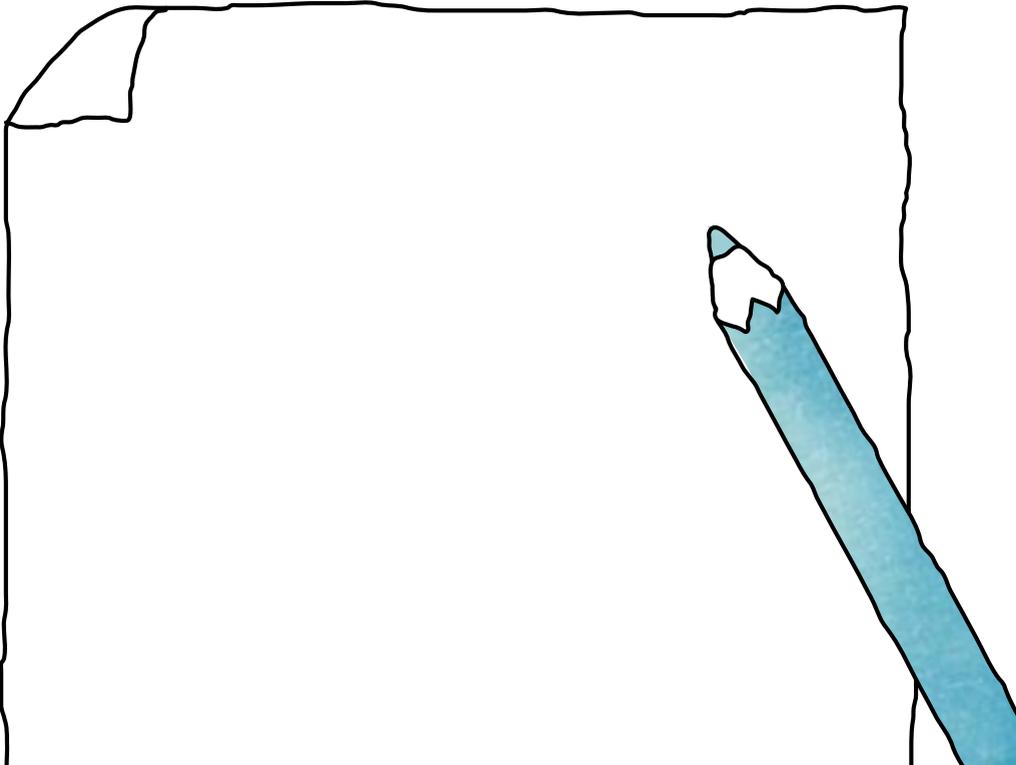
あなたはどんなふうにかんじているかな？こたえはひとつ  
じゃないんだ。



なくなったきょうだいがすきだったことのはなしをしてもいいよ。

このおかしがすきだった。それをたべたときに<sup>おも</sup><sup>だ</sup>思い出してわらってもいいよ。いっしょにこんなことをしたね。あんなこともしたね。<sup>おも</sup><sup>だ</sup>思い出してかなしくなったらないでもいいよ。どんなきもちになってもいいんだよ。どれもたいせつなあなたのきもち。

おてがみをかくのモイイかも



そして、あなたの好きなものもおしえてほしいな。

あなたはどんな子<sup>こ</sup>? まわりのひとにも<sup>き</sup>聞いてみよう。



あたしは / ほ"くは 　　こな子

.....

.....

.....

.....

どんなお<sup>てんき</sup>天気が好き?

なにいろが好き? きれいなたべものはある?

たからものはなあに?



たくさんのひとにであいながら、たねちゃんはある日、  
はっと思<sup>おも</sup>ったことがありました。

そうか、なくなったたいせつなひとは、  
ちゃんとみんなのこころの中<sup>なか</sup>にいて、きらっとかがやくそ  
のひとの「すてきなところ」になっているんだ。



そうしていっしょにひびをすごし、あなたが好きなことを  
みつけたり、こころがうれしくうごいたり、もくひょうに  
むかってがんばったり、がんばれないときもあつたりする  
のをおうえんしてくれてるんだ。

あなたのきもちはあなたのもの。

あなたのじんせいはあなたのもの。

あなたのかわりはいないのです。

きょうだいがしんでしまったことは<sup>おお</sup>大きなできごとだけれど、それがあなたやかぞくのすべてじゃないんだ。

ひとりひとりのたいせつなじんせいを、たいせつにしてい  
いんだよ。

いろんなきもち、のりこえなくていいんだよ。

そのとき、そのときに、こころにうかんでくるきもち、  
どれもたいせつなあなたのきもちです。

そんなきもちといっしょに  
あなたがあなたらしいじんせいを  
つむいでいくことを、  
ずっとおうえんしています。





この本をつくったひとたち

## 「NPO法人しづたね」

しづたねは、びょうきの子ども「きょうだい」のためのだんたいです。

きょうだいさんにあつまってもらって「きょうだいの日」というイベントで楽しくあそんだり、びょういんのろうかでお父さんお母さんをまっているきょうだいさんといっしょにすごしたりしています。

しづたねの「しづ」は「きょうだい (sibling)」の「しづ」。

しづたねの「たね」は「きょうだい」があんしんしていただけるばしょの「たね」をまいて、いっぱいふやしていこう！の「たね」。

きょうだいさんが、そのまんまでまるごとうけとめられ、いっぱいたいせつにされて、じぶんをたいせつにできるおとなになっていけるように、たくさんの人をあいじょうをつたえていきたいとおもっています。

監修は 高橋聡美さん (防衛医科大学 精神看護学 教授)

聡美さんは、子どものグリーフサポートの場作りの活動をしておられ、全部の都道府県に1つずつを自指して飛び回っていらっしゃいます。



たいせつな人がいなくなるって、とつてもつらいこと。大好きだったきょうだい死んじゃったらとても悲しいよね。  
すてきな思い出があると会いたくなっちゃうし、「ああすればよかったなあ」という想いがあればくやしくなっちゃうし。  
いろんなキモチがあるよね。その気持ちごと、まるごと、きみなんだ。

そして、一般財団法人冠婚葬祭文化振興財団さまに助成していただいて、あなたのためにこの本ができました。

2018年3月発行

編集・発行：NPO 法人しづたね ©Sibtane 2018

お問い合わせ先：sbtn0311-toiwase@yahoo.co.jp

協力：NPO 法人子どもグリーンフサポートステーション

しづたねホームページでこの冊子のPDF版を公開しています



<http://sibtane.com>



[facebook.com/sibtane](https://www.facebook.com/sibtane)



[@sibtane](https://twitter.com/sibtane)



[sibtane](https://www.instagram.com/sibtane)



この冊子は一般財団法人冠婚葬祭文化振興財団さまの社会貢献基金助成により作成できました。ありがとうございました。