

インタビュー シリーズ

グリーンフサポートあいちこどもの森

代表 野々山 尚志さん

取材日 2021年8月2日



やっぱり共に歩む人や寄り添ってくれる人の存在が安心感を与えて、そのご自身が亡くなった人との関係を作り直したりとか、一緒に生きている人との関係を築き直したりしてエネルギーにつながっていくということをすごく感じています。

野々山さんは、大学生の頃からあしなが育英会大学奨学生として、病気・災害・自死等の遺児支援に携わり、2018年に身近な人を亡くした子どもと保護者が安心して集える場を地元愛知県につくるため、「グリーンフサポートあいちこどもの森」を立ち上げ、活動されています。

【野々山さん プロフィール】

- ・1981(昭和56)年愛知県生まれ
- ・父親・母親・弟との四人家族の長男
- ・高校3年の時、父がなくなる
- ・あしなが奨学金で大学進学→多くの出会い
- ・親をなくした遺児の支援・自殺対策・自死遺族の自助グループの活動に携わる
- ・大学4年「いのちの教育」の学びを始める
- ・中学校教諭10年を経て小学校教諭7年目
- ・協同の学び・理科教育・特別支援教育・国際理解教育・人権教育



どうして子どもががまんをし、子ども時代に子どもらしく生きられないのか、などということを疑問に感じていて…。

Q「グリーンフサポートあいちこどもの森」を立ち上げるに至った経緯は？

野々山さん 身近な人を亡くした子どもたちの声を聞いている中で、どうして子どもたちががまんをし、子ども時代に子どもらしく生きられないのかなという疑問を感じていて、安心して自分の思いを表現できる場につなげたいと思っていましたね。

中学校の教員をやっていた時にも、お父さん、お母さんを亡くした子がいたんですけど、つなげられる場所がないなど、東京とかにはあるんだけど地元がない

【ワンデイプログラムの流れ】

- (1) はじまりのわ
「輪」になってルールの確認・今の気持ち・自己紹介
- (2) あそびの時間①
遊んだり、おしゃべりしたり、一人一人が自由に過ごす。
- (3) おやつ時間・おはなしの時間
みんなでおやつを食べた後、輪になって、お話をします。話したい人は話を、話したくない人は聞くだけでもいい。
- (4) あそびの時間②
遊んだり、絵を描いたり、誰かやファシリテーターとおしゃべりしたりしながら、大切な思い出や気持ちを伝えることができる時間。
- (5) おわりのわ
みんなが「輪」になって、今日したことや、感じたことを言っておにぎりまわし。気持ちを切り替えるための手助けとなります。

ということ、子どものグリーンフサポート団体の立ち上げをされていた高橋聡美さん(当時、防衛医科大学教授)に相談したところ、「あなたがつくったらいんじゃない」と言われて背中を押されました。

Q どういった活動を？

野々山さん 「グリーンフサポートプログラムの開催」が活動のメインです。約半年の設立準備会で、プログラム開催の準備をしてきました。安心できる場をつくるために「聞いたことはここだけの秘密」「必ず誰かと一緒にいてね」等のルールを設けています。

金城学院大学KIDSセンターを会場に貸していただき、お絵描きやおもちやで遊んだり、おしゃべりをしたり、外でボール遊びをしたりします。回ごとに、外で火を使ってホットドッグを温めたり、夏にはすいか割りをしたり等イベント的なこともしました。おおよそのプログラムを設定しながらも、自由な時間も大事にしてやっています。

初めて参加した時から亡くなった人のことをお話しする子もいれば、ファシリテーターに話を振りながら、私はこうだよって話す子もいます。また、何回か参加した頃に、遊びを通してお父さんのことを語った子もいました。

参加する中で、次をすごく楽しみにしてくれるのも大きくて。この場で自分をちよっと開放して、わがままを言ったり、若い男性のファシリテーターに突撃したり、一緒に野球をしたりして、普段できないことをやれているのだと思います。学校では家族の話になると避けたりごまかしたりして過ごしていた子、学校になかなか足が向かない子もこの場では安心して過ごせるようです。

私たちが会の立ち上げを準備している時に活動内容だけでなく、使う言葉についてもたくさん議論してきました。例えば私たちは「大切な人」ではなく、「身近な人」という言葉をあえて使っています。中には、家族を亡くしてつらい人ばかりではなく、生きていく時の方がつらく、亡くなったことで平穏な

生活になったという方もいます。誰もが安心できる場所にしたいというのがあって、会のリーフレットやホームページ等でも全て、「身近な人を亡くした子」という表現をしています。

Q スタッフやファシリテーターはどういった方が？

高橋さんに背中を押された後、まず最初に講演会と、子どもと接する際のノウハウなどを学ぶファシリテーター養成講座を開催しました。そこに参加していただいた方に「一緒にやりませんか」って声をかけをして賛同してくれた方と準備会を立ち上げました。養成講座は、二日間で十時間の講座で理論から実践までみっちりやり、この講座を受講した方のみが子どもたちと関わるファシリテーターとして活動します。受講していないスタッフは、受付やプログラムの準備等で関わっています。

スタッフには、小中学校の先生、看護師、福祉関係、主婦の方、学生等さまざまです。ご自身も身近な人を亡くした経験のある方も多いですが、それぞれのバックグラウンドは脇において参加しています。

回復する方は誰もかもっている。誰かが関わってくれた方が回復しやすい。

Q 活動の中で大事にされていることは？

野々山さん 喪失体験に伴う心や体の変化のことを「グリーフ」と言います。特に自死遺児は、自死は弱い人がするものだから、罪深いことだとか、家族を見捨てたんだ等という偏見をもったまま突然当事者となることで、自身の偏見とぶつかって苦しむことがあります。

身近な人を亡くした子どもたちが、普段の生活の中でも安心感を得られるような関わりを周りの大人がしていけるといいなと思っています。子どもたちが安心して子どもらしく生きられる社会をつくっていきたいというのが私たちの理念のひとつにあります。

子どもが安心を感じられなくなった言

【身近な人を亡くした子どもの声より】

もうわがままでは言わないと決めた

背伸びをして生きてきた

ともだちは両親がいて当たり前。うちがちがうってこと、誰にも言えなかった

お父さんとキャッチボールがしたかった

大人になったら 一緒にお酒を飲んでみたかったな

ほかの家族もみんないなくなってしまう気がして怖かった

薬として、例えば、「きょうだい何人」と聞かれたら、亡くなった人も含めるのか、何と答えればいいのか悩むことがあります。子どもに安全に気を付けてほしいという趣旨でよく「親より先に死んではいけない」と言われることがあります。おじいさんより先に亡くなった親のことを責められているように感じる子どももいます。子どもを励ますつもりで「お母さんを支えてあげてね」ということを言われる子は多く、お母さんの前で自分のやりたいことをずっとがまんしてきたということをよく聞きます。

【安心を感じられなくなった例】

「きょうだい何人？」→「何人で言えたいのかな？」
 「親より先に死んではいけない。」
 →「おじいちゃんより先に死んだお父さんは悪い人なの？」
 「強く生きなさい。弱さは見せてはダメ。」
 →「泣いちゃう自分はダメな人間なんだ。」「悲しんじゃダメなんだ。」
 「お母さんを支えてあげてね。」
 →「しっかりしなさい。」「自分のやりたいことはガマンしよう。」
 「周りが気にするから言っではいけないよ。」
 「自死であることは内緒にしてください。」
 「変なこと聞いてごめんね。」
 →「秘密にしなければならぬことなんだ…」
 →「亡くなった家族のことは人に話してはいけないんだ。」
 →家族の話題から避けるようになる。
 →亡くした人が生きていたかのように嘘をつく罪悪感。
 →友達に合わせて亡くした人の悪口を言う罪悪感。

私たちが子どもたちと関わる上で大切にしていることとしては、回復する力は誰

【子どものグリーフサポートで大切なこと】

- グリーフから回復する力は**誰もがもっている**。
- グリーフは**他人が代わることはできないがサポートする(関わる)ことはできる**。
- 誰かが関わってくれた方が、回復しやすい。
- 一緒に考える、同じ景色を見る(ファシリテーター)**
ファシリテーター:その子が悲しんだり、怒ったり、泣いたり、歩み出そうとしたりするのを、～しやすくなるように手助けする人。主導権は当事者。主導権を奪わない。
- 寄り添ってくれる人の存在**が安心感を与え、その子自身の気付きやエネルギーとなる。
- 保護者(家族)が自分らしく生きられるようになる**ことで、子どもの力につながる。

もがもっているということ。その子に代わることはできないけどサポートすること、関わることはできるため、適切な関わり方、少なくとも先ほど挙げたような安心を感じられなくなるような関わり方については知っておくことです。

よく時の薬というのを言われますが、三十年、四十年してから、また、亡くした時の記憶が蘇り、どっと苦しくなる方もいます。時間がたてば回復するというわけでもなくて、グリーフと向き合い、折り合いをつけながら生きていけるような経験を積んでいくことで、苦しみや悲しみから解放されていけるのだと思います。

身近な人を亡くした経験は決して消えることはないけれど、共に歩む人や寄り添ってくれる人の存在が安心感を与え、グリーフと向き合うことができ、亡くなった人との関係に気付いたり、今一緒に生きている人との関係を築き直したりしながら、折り合いをつけ、今を生きるエネルギーを得られるのだと思います。「回復」という言葉よりも「グリーフと共に生きる」という言葉の方が適切かもしれません。

気持ち伝えてくれたタイミングで、「話してくれてありがとう」ということと共に言葉の本質を受け止めてほしいと思います。

Q 身近な人を亡くした方へ寄り添う際にどういったことを心がければいいでしょうか？

野々山さん 「死にたい」だとか「つらい」だとか「学校に行きたくない」とか、そういった否定的な発言もそのまま受け止めるというか、その言葉の本質を受け止めることが大切です。「死にたいほどつらい気持ちなんだね」というふうにする。そうすると、つらい気持ちを受け止めてくれたと感じてくれるかもしれません。また、「学校に行きたくないのはどうしてか教えてくれる？」と、その子自身に尋ねてみたりとか。

話したいっていう気持ちが出た時に、「受けとめるよ」「聴くよ」って伝えることが大事になって。普段の生活の中でもそういう気持ちを伝えてくれたタイミングで、「話してくれてありがとう」ということと共に言葉の本質を受け止めてほしいと思います。

あるお母さんの方から聞いたことで「なるほど」と思ったことがあるのですが、別に誰かに話を聞いてほしいわけではなく、ただ、毎日の生活をこなすのがしんどい時、近所の人がいると気をきかせて手伝ってくれるんだけど、いつも「すみません」と頭を下げるのがさらにつらくなっていったそうです。そんな時、自分の子を遊びに連れていく時に「一緒に連れて行っていい？」と言って連れて行ってくれたり、買い物ついでに「これ買いに行くんだけどいる？」とさり気なく、気を遣わせないような関わり方をしてくれて、気が楽だったと聞きました。

お話を聞くだけじゃなく、誰でもどんな形でもグリーンフサポートはできると思いました。

強い人っていうのは、自分が苦しい時に助けを求められる人なんだということを子どもたちに伝えていきます。

Q 学校の先生をされていますが、接する子

どもたちに「命」とか「死」「生きる」といったことをどう伝えられていますか？

野々山さん 命は大事だとか、そういうのではなく、「あなたが大事」っていうことをずっと伝えていきますね。最近では、「わからない」や「困ってる」とか、「助けて」って言うことが大切なことなんだよと伝えていきます。また、けがをした時に保健室で手当してもらおうように、心が痛い時も手当てしてもらっていいんだよとも。強い人っていうのは、自分が苦しい時に助けを求められる人なんだということを子どもたちに伝えていきます。そして、自分や友達では解決できないことは、三人の大人に相談してねって。一人の大人に相談したときに、その人はもしかしたら自分のことでもいいで、「ごめんあとで」って言われちゃうかもしれない。だから、あきらめずに三人には相談してねって言っています。必ずどこかにあなたの「味方」になつてくれる大人はいるよと。

「命が大事」なんてことは、子どもでも分かっています。命が大事だと思っていなから、自分を傷つけたり、他人を傷つけたりするのはありません。苦しい時に一緒に悩んでくれたり「あなたのことが大事だよ」と伝えてくれる人の存在がいたりすると力になります。

味方になってくれる大人の存在が、生きるといいな、大人っていいなと思えるよ



〈グリーンフサポートあいちこどもの森〉

身近な人を亡くした子どもとその家族が、安心して自分の気持ちと向き合い、ほっと一息できる止まり木のような場を作りたいという考えで設立された。

主な活動内容: グリーンフサポートプログラムの開催/ファシリテーターの養成/グリーンフサポートの普及と啓発/ネットワークづくり

※ワンデイプログラムに参加されるお子さん、一緒に活動して下さる方募集中

連絡先 <https://www.gsakodomonomori.org/>
[mail:griefsaichi@gmail.com](mailto:griefsaichi@gmail.com)

うになると思うので、そんな大人になりたいなと思っていきます。

※この記事中のスライドは、野々山さん作成のものです。