

Information
AIMSグリーフケアプログラム
参加家族募集中
 平成29年
 3月26日(日) / 5月28日(日)
 7月23日(日)に決定
 詳細は、AIMSのホームページをご覧ください。
 (開催は東京都内。参加は無料)
<http://www.aims-japan.org/>



母子に安らぎを与えてくれたグリーフケアプログラムとは？

グリーフケアとは大切な人の死別や離別で経験する深い悲しみ、怒りなどの感情に正面から向き合い、寄り添いながら受け入れていくこと。同プログラムでは、ファシリテーターと呼ばれる専門スタッフが見守る中、子どもたちには、同じ境遇の子たちとの自由な遊び時間を通して自分の気持ちを表現・発散してもらいます。大人の方たちには、子どもを育てる不安などを話し合う、保護者の会を別の部屋で開催しています。

「抱えきれない悲しみもAIMSなら共有できる」
 長澤さんが、医師からご主人・宏充さんの癌を告知されたのは、2013年の6月でした。「ステージ4の大腸癌でした。いつも元氣な主人でしたので、にわかには信じられませんでした」。

それでも下を向かず、長澤さん一家の闘病生活が始まります。長澤さんご夫婦は当時5歳と3歳だった娘さんに「パパはこういう病気になったけど一緒にがんばろうね」と伝え、宏充さんは治療しながら通勤し続けました。しかし、2014年夏には容体が悪化。それでも家族想いの宏充さんは、7月には箱根へ、8月には軽井沢へ家族旅行に出かけました。

「主人も、家族4人の思い出を娘たちになるべく作ってあげたいとの思いがあったはずですが。点滴の打ち方を医師に習い、現地では私が点滴を打ってあげながら旅行しました」。

長澤さんの献身的サポートがあったものの、軽井沢へ行っただけ一週間後の8月30日、宏充さんは38歳で天国へ旅立られたのでした。

「直後は、急に風景から色彩が無くなるような感覚でした。いつも4人でいたのに、ひとり欠けてしまったのですから。土日に娘たちと公園へ出かけても、他のパパのいる家族を見てると、そちらだけが色鮮やかな世界に見えてしまったのです」。

ふたりの娘さんも、公園で仲良く

パパを亡くされた母子の再出発の物語
私たちが安堵感に包まれる場所、AIMS

病気で親を亡くした子どもたちの心のケアに取り組むAIMS。2014年にご主人を亡くされた長澤さんは、ふたりの娘さんとともにAIMS主催のグリーフケアプログラムと保護者の会に参加し続けています。ご家族にとってAIMSとはどんな場所なのか、参加してからのご家族の心の変化を伺いました。

【取材・文・撮影●鈴木健太】

く、世代が近かったので共感できることもたくさんありました」。

その後、グリーフケアプログラムが開催される度に足を運ぶようになり、徐々に風景の色彩が戻ってきたという長澤さん。立夏子ちゃんも「あそこに行くのが安心する」と話してくれるようになりました」。

「幼稚園時代、長女はパパを亡くしたことを友だちに素直に話していませんでした。けれど、小学生になると友だちの反応に戸惑い、パパがいないことを隠すようになり、それがコンプレックスになりストレスも溜まっていったはずですが、ただ、AIMSに来る子たちは同じ境遇ですし、プログラム冒頭で本人が言いたくないと言わない限り、誰を亡くしたか各自が話します。だから子ども同士気持ち共有できると思います。次女も成長とともに、パパの死への捉え方が変わってくるでしょう。その時にAIMSが大きな助けになるはずですよ」。

お子さん2人が「明るくいつづけられる」のもAIMSの存在が大きいです、と語る長澤さん。同じ悲しみをもつ親御さんにはぜひAIMSに参加してほしいと言います。

「パートナーを亡くした悲しみは余りに大きく、子どもも親を亡くしたストレスを感じているかも知れませんが、でも、同じ境遇の人と話せば気分もすっきりしますし、パワーをチャージできると感じています。ひとりで抱えず、一度グリーフケアプログラムに足を運んで頂きたいですね」。

Q 家族にとってAIMSとはどんな場所？

親同士、子同士、お互いの気持ちを共感・共有できる場所。だからこそ娘も私も安心できる場所と感じてるのだと思います。

Q AIMSに来て、家族にどんな変化がありましたか？

同じ境遇の人と話せることで、パワーをチャージでき、少しずつ前向きになれるようになりました。



「グリーフケアプログラムでは他の親御さんに育児の助言を頂けることも」と長澤さん

遊んでいる父子を、じっと見つめていることもあったといいます。幼稚園の同級生の親御さんたちは3人を励まそうと、食事に誘ってくれることもあり、そのときは長澤さんも気分を紛らわせることができました。

「皆さんのサポートは本当にありがたかったです。ただ、家に帰ると主人がいない。一人では抱えきれないほどの悲しみが襲ってくる。そのとき『同じ境遇の人に会って話をしたい』と強く思ったんです」。

長澤さんは、宏充さんの闘病中に偶然読んだ新聞記事で紹介されていたAIMSのことを思い出し、その年の11月、グリーフケアプログラム(※1)に参加することに。

「このプログラムは子どもの心のケアを目的としたものですが、それとは別室で保護者の会(※2)も行われていました。皆さん、私の話をよく聞いてくださり『こんな風に感じてるのは、私だけじゃない』って、すごい安堵感に包まれたんです。5、10歳のお子さんをもつ親御さんが多

長澤春奈さん
 立夏子ちゃん(8歳)
 南緒ちゃん(6歳)

心優しい春奈ママとしっかり者の立夏子ちゃん、天真爛漫な南緒ちゃんという長澤さんご一家。宏充さんを亡くされた2014年以来、計10回ほどAIMSのグリーフケアプログラムに参加。

AIMS設立のきっかけは...

AIMSは、現代表・高井伸太郎さんのお姉さまである故・小林真理子さん(元NHKアナウンサー)の強い想いからスタートしました。

2011年、43歳という若さで小林さんは逝去されました。「風邪もひかない元氣な体質」とご本人も思っていたが、体調の異変に気付いたときには胃癌のステージIV。「卵巣にも腹膜にも転移している」と主治医から余命を告げられました。「自分のことはすぐに受け止められたけれど、何より心配だったのが幼い娘のこと、その心でした」と生前の小林さんは記しています。

幼く、まだ十分に自分の想いを周囲に伝えられない娘の心のケアはどうしたらいいのか——調べていくと日本にはそのようなケアやサポートを中心に行っている組織がなかったのです。「ならば、私が創ろう」。母としての大きな想いが、AIMS設立の第一歩でした。



娘さんを抱っこする、元氣だった頃の小林真理子さん。

aims
 ミキハウスはAIMSの活動に賛同しています。

| | |
|-------------------------------|-------------|
| 創立者: 小林 真理子 (故人) | 代表: 高井 伸太郎 |
| 顧問: 浅利 康太 (劇団四季前代表) | 事務局長: 小林 孝雄 |
| 井上 孝代 (明治学院大学名誉教授 臨床心理士) | 理事: 明石 由紀子 |
| 土田 紀行 (東京工業大学リベラルアーツセンター長・教授) | 池上 三六 |
| 藤田 崇穂子 (品川女子学院校長) | 池上 雄介 |
| 鎌田 寛 (諏訪中央病院名誉院長) | Aki Shelton |
| 川井 裕子 (グレイオリエント) | 三浦 建太郎 |
| 川越 厚 (医療法人社団バリアン理事長) | (博士 医療福祉学) |
| 野島 直樹 (NHK交響楽団前理事長) | 監事: 唐津 真美 |
| (敬称略・五十音順) | (弁護士) |

〒116-0013 東京都荒川区西日暮里6-13-12-1103
 特定非営利活動法人AIMS 2011年8月設立
 2012年4月特定非営利活動法人として登記

■AIMSに関するお問い合わせ
 お問い合わせはメールにてお願いいたします。随時返信させていただきます。
info@aims-japan.org