癌で親を亡くした子どもたちをサポートし続ける

参加親子が語る「AIMS（エイムス）が優しく見守ってくれた」

AIMSは、癌で親を亡くした子どもの支援に取り組むNPO団体。そのグリーフケアプログラムに参加した親子が、苦しみの日々のなかでAIMSと出合い、心に起きた変化や新たな一歩を踏み出すまでを語ってくれました。

【取材・文・撮影●鈴木健太】

苦しみの先に辿り着いたグリーフケアという言葉

片岡さんのご主人・武志さんが、肝臓癌を患って亡くなられたのは、平成29年。悠馬くんが小学3年生のときでした。

「いつかその日が来ると、強い覚悟をしていたつもりでした。ですが、主人が亡くなると、想像を超える悲しみ・苦しみに襲われたんです」と、1年3ヵ月に渡る闘病生活を懸命に支え続けた片岡さん。

まるで、世界の片隅に家族4人だけ追いやられたような孤独感――。得も言われぬ寂しさに、朝起きたら涙があふれ、仕事中も涙がこぼれてきたといいます。感情に蓋をできない日々が続くなか、なんとか自分の苦しみをやわらげる方法がないか、インターネットで探しました。

「そこで初めて"グリーフ"という言葉を知り、その後に"子どものグリーフケア"という言葉が検索結果に出てきました」。

グリーフとは大切な人との死別・離別などに伴う深い悲しみ・怒りのこと。さらに調べた片岡さんは、癌で親を亡くした子どもにグリーフケアプログラムを行う、AIMSに辿り着きます。

「主人の死後、悠馬は一度も寂しいと口にしていませんでした。私を苦しませないよう、また悠馬自身が苦しい想いをしないよう感情を抑えていたのかも知れません。今まで自分のことで精一杯でしたが、悠馬の心は大丈夫か、ふと心配になりました」。

武志さんが逝去されて2ヵ月後、片岡さん親子はAIMSのグリーフケアプログラムへ初めて参加することに。悠馬くんは、最初に行うみんなの自己紹介で、驚いたことがあったのだそう。

「お父さんやお母さんが死んだことを、包み隠さず話すことにびっくりしました。でも、同じ境遇の子たちだとわかると、なんだか安心できたし、心も通い合える気がしました」。

さまざまな気持ちが絡み合っていた、悠馬くんの心。片岡さんは「でも、グリーフケアプログラムで感情を口に出して表現することで、心は解き放たれ、少しラクになったのではないでしょうか」と当時を振り返ります。

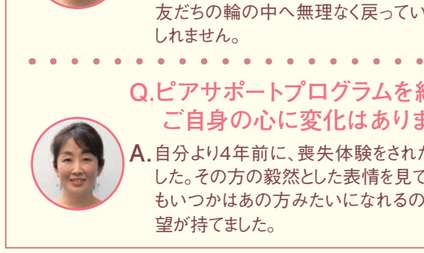
感情に蓋をしなくてもいい場所がここに

AIMSでは子どもたちのプログラムとは別に、保護者の人たちが喪失体験を話し、分かち合うピアサポートプログラムも別の部屋で開催。片岡さんはそのプログラムで「自身もすごく救われた」と言います。

「悲しみを背負った人たちの輪に入ると、ひょっとしたら自分の悲しみも深くならないかと心配もしました。でもそれは全くの間違いで、涙ながらに話した自分の喪失体験を、ほかの保護者の方もAIMSのファシリテーターの方も、みんなじーっと黙って聞いてくれました。感情に蓋をしなくてもいい場所で、素直な想いを言葉にしていくうちに、心が穏やかに落ち着いていくのを感じました」。

悲しみの質は今も変わらないけれど、プログラムに参加することで感情との向き合い方を学んでいったという片岡さん。やはり、同じグリーフを経験した人同士でないとわかり合えない想い、そんな人同士だからこそ生まれる安心感があるのだそう。

「私たちはAIMSのプログラムに参加したことで、強い孤独感から救われることができました。いまはコロナ禍で、さらに孤独を感じやすい時代。同じ喪失体験を抱える親子がいらっしゃったら、ぜひAIMSのグリーフケアプログラムに参加してほしいです」。



家族5人で群馬県の四万湖へ出かけたときの一枚。武志さんは家族旅行が大好きでした。

「AIMSで出会うお友だちとは、心が通い合える気がしました」

片岡よし子さん
悠馬くん（13歳）　＊ともに仮名

武志さんが逝去された平成29年から約2年間、AIMSのグリーフケアプログラムに参加。三兄妹の末っ子・悠馬くんは、部活でバスケットボールに励む日々。

AIMSのグリーフケアプログラムとファシリテーターとは

プログラムでは癌で親を亡くした子どもたちが集まり、自己紹介などをする「始まりの時間」、遊具などで自由に遊ぶ「遊びの時間」、「お話の時間」を行います。「お話の時間」は年齢別で部屋を別々に。上の年代の子どもたちが下の年代に気を遣うことなく、自分たちの感情表現に集中しやすい環境を作っています。プログラム中、子どもたちに寄り添うのは、AIMSの養成講座を受講したファシリテーター。彼らが優しく見守ることで、子どもたちが安心して自己表現できる空間を作りあげているのです。

❋ グリーフケアプログラム参加家族募集中

令和4年
東京会場　5月22日（日）／7月10日（日）に開催予定
大阪会場　4月17日（日）／6月19日（日）に開催予定
（社会状況により、開催を中止する可能性もあります）
ファシリテーター養成講座も、4月23・24日に大阪で開催予定。
詳細は、AIMSのホームページをご覧ください。
http://www.aims-japan.org/

片岡さん親子に聞きました。ふたりにとっての、AIMSとは？

AIMSのプログラムで、特に印象に残っていたことを振り返ってもらいました。ふたりの言葉に、AIMSが大切にしてきたことが詰まっています。

Q.ファシリテーターたちの第一印象を教えてください。

A. 人あたりがやわらかく、優しかったです。最初「心配でしたら、お子さまと一緒にグリーフケアプログラムへご参加を」といわれましたが、安心して悠馬を任せることができました。

Q.AIMSに参加されてお子さまが変わったなと思う点は？

A. 今思うと、心がすっきりして、バスケットボールへも積極的に取り組むようになった気がします。感情を出せる場所を別に持てたからこそ、学校や友だちの輪の中へ無理なく戻っていけたのかもしれません。

Q.ピアサポートプログラムを経て、ご自身の心に変化はありましたか？

A. 自分より4年前に、喪失体験をされた方がいました。その方の毅然とした表情を見ていると、私もいつかはあの方みたいになれるのではと、希望が持てました。

Q.初めてプログラムに参加したときの感想は？

A. 亡くなった人との思い出をしんみり話すような会なのかと思っていたら、雰囲気は明るく、温もりを感じる場所でした。家族以外で初めてお父さんの死のことを話せ、気分がラクになりました。

Q.プログラムに参加するとき、何が一番楽しみでしたか？

A. かくれんぼ！　子どもたち同士で鬼を交替し、隠れ合いました。お互い笑い合って話し合えたことも、すごく思い出に残っています。

Q.悠馬くんにとってファシリテーターはどんな存在でしたか？

A. 聞いてほしくないことは、そっとしておいてくれる。ただただ、優しく見守ってくれたのが良かったです。

aims
ミキハウスはAIMSの活動に賛同しています。

〒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

創立者：小林　真理子　- 故人 -
顧　問：浅利　慶太　（劇団四季前代表）- 故人 -
井上　孝代　（明治学院大学名誉教授　臨床心理士）
上田　紀行　（東京工業大学リベラルアーツセンター長・教授）
漆　紫穂子　（品川女子学院校長）
鎌田　實　（諏訪中央病院名誉院長）
川井　郁子　（ヴァイオリニスト）
川越　厚　（医療法人社団バリアン理事長）
野島　直樹　（NHK交響楽団前理事長）
（敬称略・五十音順）

代　　表：高井　伸太郎
事務局長：小林　孝雄
理　　事：明石　由紀子
池上　三六
上野　雄介
Aki Shelton
三浦　建太郎
（博士　医療福祉学）
上田　貴子
澤田　和香
監　　事：唐津　真美
（高樹町法律事務所　弁護士）