

おばあちゃんが
おしえてくれたこと



ぶん・え / やまざき ひろな

いま、みんなの



は どんな いる？



いろをぬってみよう！

【うれしい いる】



【かなしい いる】



【おこってる いる】



【たのしい いる】



いろいろあるね。

じゃあ、だいすきなひとが

いなくなったときは

どんないろ？



にいろをぬってみてね！

おばあちゃんが
おしえてくれたこと



ぶん・え / やまざき ひるな



さくらちゃんは、
おやすみのひになると、
おばあちゃんに
あいに行きます。


あさは おさんぽをして、かえってきたら おままごと。



おやつに、てづくりの クッキーをたべて、
よるは、おばあちゃんのおおきな パジャマをきて ねます。



(おばあちゃん だいすき。)

A stylized illustration of a coastal town. In the foreground, a yellow car is partially visible. In the middle ground, a red boat is docked at a pier. In the background, there are buildings and a hillside. The scene is set against a blue sky with stylized clouds.

あるひ。

グラグラグラ、おおきなじしん！

ゴオー、バキバキバキ、すぐにつなみがきた！

おばあちゃんの いえは、こわれて しまいました。
さがしても さがしても、おばあちゃん
みつきりませんでした。



さくらちゃんが いないところで、
おとうさんと おかあさんは
なきました。

でも、さくらちゃんの まえでは
えがおで いようと やくそくし
ました。



「さくら、よくきいてね。

このまえの おおきなじしんと つなみで
おばあちゃんの いえが こわれちゃった
の。それで、おばあちゃんも どこにいるか
わからなくなったんだ。」

おとうさんが いいました。

「いっしょに おばあちゃんが かえってくる
のを まっていようね。」

おかあさんが いいました。

♡ (いなくなった？ でも、またあえるよね！)



おやすみのひが きました。

さくらちゃんは にこにこだけど…

こころは、モヤモヤで いっぱいです。

- ♡ (おばあちゃん、いつかえってくるの?)
- ♡ (おばあちゃんに あいたい。)
- ♡ (おばあちゃんの クッキーたべたい。)

でも、だれにも いえません。

だって、みんな わらっているから。



さくらちゃんは、おもちゃ
ばこから、いぬのぬいぐ
るみを見つけました。

それは、おばあちゃんが
くれたぬいぐるみでし
た。

さくらちゃんのめから
なみだがあふれました。



「いつかえってくるの？」

「あいたいよ！！」

さくらちゃんは なきながら
いいました。

さくらちゃんを "ぎゅっと"
だきしめて いっしょに
なきました。

♡ (みんな かなしかったんだ。)



つぎの おやすみのひ。

「ママ、クッキーつくろう！」

おばあちゃんみたいに クッキーを
つくれるようになろうと れんしゅ
うちゅうです。

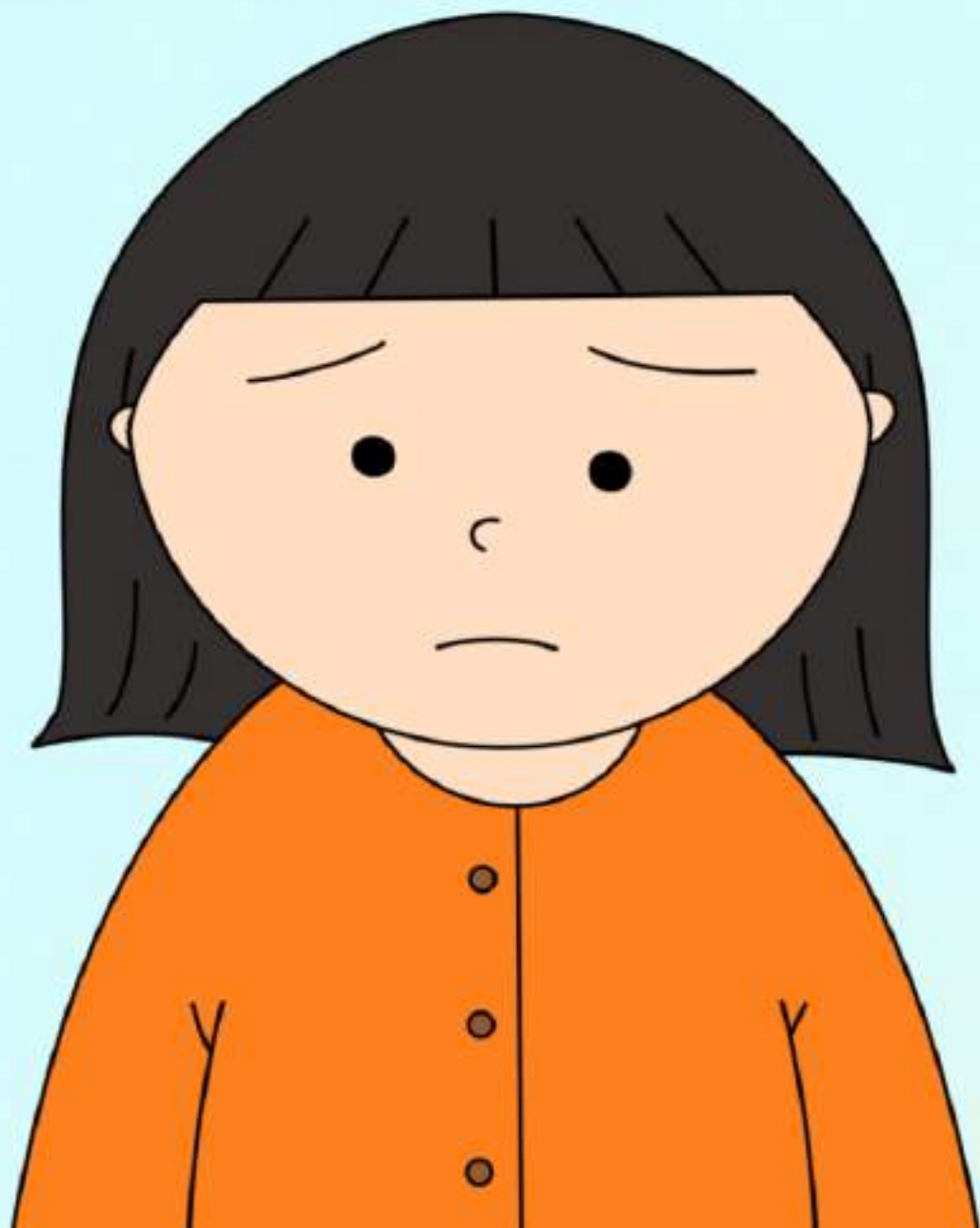
「パパ、ママ、おさんぽいこうよ！」

いつもとちがう みちだけど、みん
なで おさんぽに いきます。

おいしいクッキーも たのしいおさん
ぽも おばあちゃんが おしえてくれ
たこと。

とても たいせつな おもいでです。

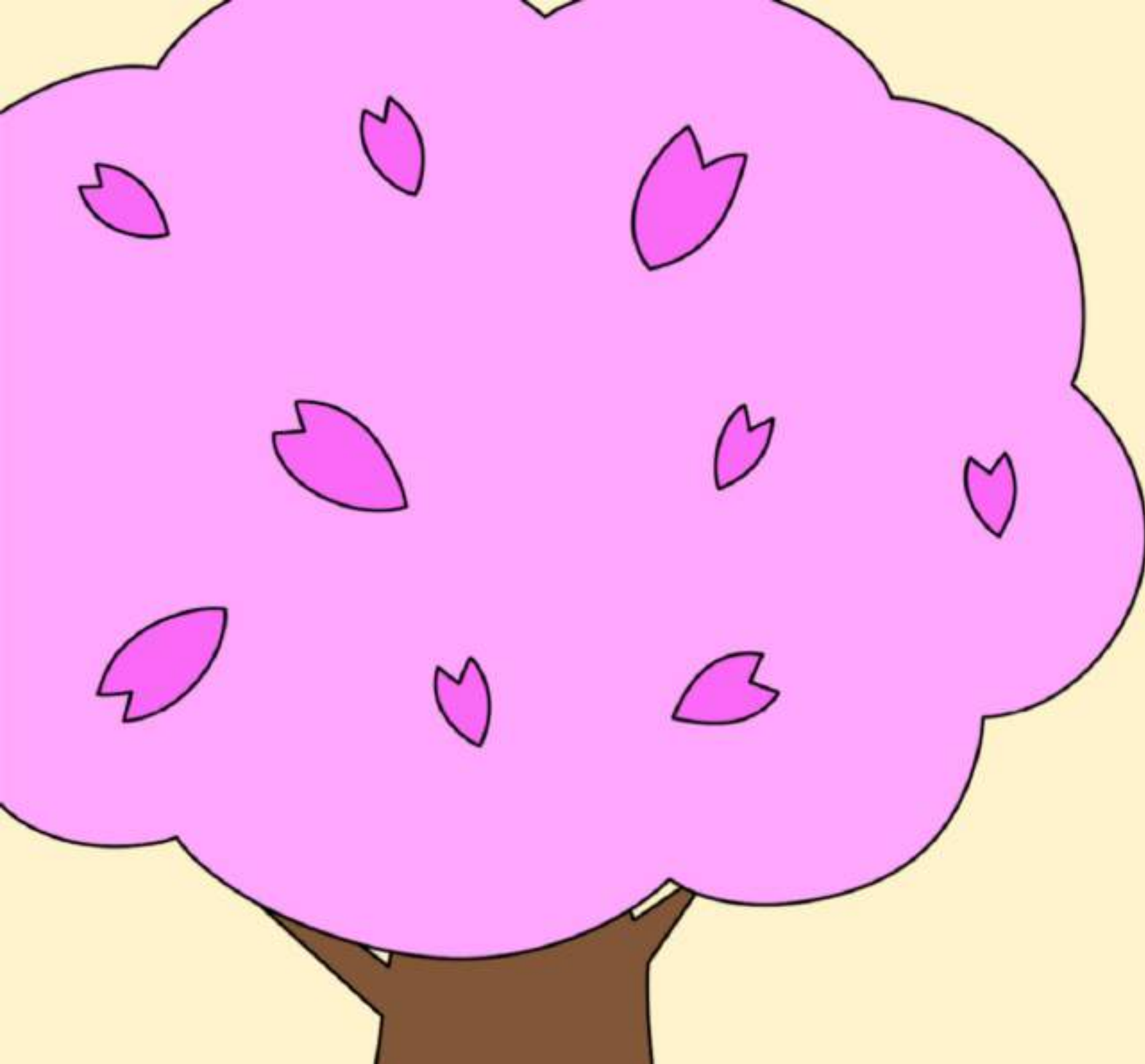
おばあちゃんが いなくなってから、1ねんご。
おばあちゃんは まだ かえってきません。



さくらちゃんは いまでも、
おばあちゃんのことを
おもいだします。



♡ (あいたいな。)



「おばあちゃんに あいたくなっちゃった。」
さくらちゃんは、おかあさんに いました。

すると、おかあさんは こんなはなしを
しました。

「にわに さくらのきが あるでしょ？
あれは、あなたが うまれたときに おばあち
ゃんが うえてくれたのよ。とてもたいせつに
そだてられて ここまで おおきくなったの。
あなたといっしょね。」

おばあちゃんとの おもいでも、さくらのきも、
ずっと たいせつにしていこうね。



だいすきなひとを おもいだして、
なんかいも かなしんだっていいんだよ。

だいすきなひとを わすれなくたって
いいんだよ。

だいすきなひとに あいたくなったら、
「あいたい」って 言っていいんだよ。

ぜんぶ、おばあちゃんが おしえてくれたこと。

♡ (おばあちゃん、だいすきだよ。)

あとがき

私は、東日本大震災で「さよなら」「ありがとう」を言えずに、大好きな人とお別れをしました。――あれから12年たったいま、この絵本を描きました。

この絵本は、「あいまいな喪失」と向き合うことがテーマになっています。“子どもには難しい”“まだ知らなくてもいい”と思う方もいるかもしれません。また、子ども達が手にとりにくい絵本だとも思います。それでも、一度、読んでほしいです。すべてを理解できなくてもいいのです。この絵本で、「悲しむ」ことはあたりまえだと気づき、もし心にモヤモヤがあれば、それを言葉にするきっかけをつくれたらと思います。子ども達だけでなく、大人の方にも届けたい思いは変わりません。

ですが、大人の方に1つだけお願いがあります。それは、この絵本と子ども達を繋げてほしいということです。子ども達のことを理解し、支えてあげられるのは、近くにいる大人の皆様です。残念ながら、皆様がこの本を読む時に、私は近くにいることができません。大切な人の「あいまいな喪失」とうまく向き合えるように、子ども達の心に寄り添いながら、一緒に読んでほしいと思います。1回でも、何十回でも、読んであげてください。

そして、大人の方も読み聞かせをしながら、大切な人の「あいまいな喪失」とどのように向き合うのか、子ども達にどんな言葉を掛けるのか、考える時間になれば嬉しいです。

同じ喪失経験をした時、大人の方は、子ども達が不安にならないように“強く”いなければいけないと思うかもしれません。当時は気づきませんでしたでしたが、私自身も、その強さに支えられて、大切な人の「あいまいな喪失」と向き合ってきたのかもしれない。でも、喪失において「大人だから」「子どもだから」ということはないと思います。誰でも、大切な人を失ったら不安になりますし、悲しくて、涙がでます。その感情を、大人と子どもが共有する時間があってもいいと思います。悲しいのは自分だけじゃないと安心し、みんなで「あいまいな喪失」と向き合っていけるのではないのでしょうか。この絵本が、その一歩になればとても嬉しいです。

時には、大切な人を失った方々の悲しみに寄り添える絵本、時には、「あいまいな喪失」との向き合い方を知ることができる絵本として、皆様のところに届きますように。

山崎 寛奈



どうやって喪失を受け入れていくの？

- ① 精神的打撃と麻痺状態 一時的に現実感覚が麻痺状態になる
- ② 否認 死を受け入れられない
- ③ パニック 死に直面した恐怖からパニックに陥り、集中力が失われる
- ④ 怒りと不当感 なぜ苦しめないといけないの？という感情から怒りを覚える
- ⑤ 敵意とうらみ 周囲の人々や故人に対して、やり場のない感情をぶつける
- ⑥ 罪意識 過去の行いを悔やみ、自分を責める
- ⑦ 空想形成、幻想 亡くなった人がまだ生きているように思い込む
- ⑧ 孤独感と抑うつ
- ⑨ 精神的混乱と無関心 人生のあらゆることに無関心になる
- ⑩ あきらめ—受容
自分が置かれた状況を見つめ、つらい現実と向き合おうとする
- ⑪ 新しい希望—ユーモアと笑いの再発見
ユーモアと笑いは悲嘆プロセスを乗り切ったしるし
- ⑫ 立ち直りの段階—新しいアイデンティティの誕生

私たちは、このような「悲嘆プロセス」を経て喪失を受け入れ、立ち直っていきます。しかし、「あいまいな喪失」は、悲嘆プロセスを始められなかったり、繰り返したりすることがあります。この悲嘆プロセス通りに立ち直っていく人もいれば、そうでない人もいます。また、感情の表出の仕方、立ち直るまでの時間も人それぞれです。これらすべてが、あたりまえのことなのです。

この絵本では、「悲しみ」を中心に描きました。ですが、みんな同じではありません。怒る時もある、自分が悪いと責めてしまう時、ぼーっとする時もあるでしょう。それは、喪失を受け入れていくための、とても大切な時間なのです。

その時間を共にして、一緒に向き合ったり、支え合ったりしながら、大切な人の喪失をゆっくり受け入れていきましょう。



「あいまいな喪失」ってなに？

あいまいな喪失は、喪失が「最終的」か「一時的」かが不明確である状態のことを意味しています。

Bossによると、あいまいな喪失には2つあるとされています。

【さよならのない別れ】

身体的には不在であるものの、心理的には存在している状態

ex) 失踪、移民、戦争、自然災害による行方不明

【別れのないさよなら】

身体的には存在しているものの、心理的には不在な状態

ex) 認知症や慢性の精神疾患
薬物やアルコール依存症

記念日反応（命日反応）

大切な人がいなくなった日、亡くなった日、つらい・悲しい経験をした日など、あなたの記憶に残る特別な日が近づくと、心や身体が不安定になることがあります。これを、「記念日反応」といいます。

誰にでも起こる「自然な反応」です。
時間が経過していても起こります。

もし、つらくなったら「あたりまえのことだ」と受け止めてあげてください。
時には、大切な人との思い出を語り合ったり、気分転換をするのもいいかもしれませんね。



大切な人のことを話してみませんか？

大切な人を失ったこと、それは語っていいものです。

心が落ち着いたら、誰かに話してみてください。
一人で抱え込まずに、支えてもらいながら、支え合いながら、向き合っていきましょう。

そして、勇気を出して話してくれた時には、耳を傾けてあげてください。話を聞いてくれる人がいるだけで、心の支えになります。ただ、無理に話させようとはしないでください。大切な人のことを、いつ、どのように語るかは、自分の心と相談して決めます。

そっと見守り、「おはよう」と、いつものように言葉を掛けてあげてください。これだけでも、心が温かくなり、明日も頑張ろうと思えたりするものです。



"いっしょ" に絵本を読みませんか？

1冊、5分です。

絵本は、文字もページも少ない本です。だからこそ、子ども達は絵を見て想像をふくらませ、語りかけてきます。「たのしそうだね！」「なんで泣いてるんだろう？」というように。子ども達が想像したこと、感じ取ったことに正解はありません。語りかけてきたことに答えてあげてください。

今は理解できなくても、何回も読んだり、子ども達が大きくなって自分で読んだりすると、想像することや感じ取り方も変わるでしょう。

今、子ども達が語りかけてきことに耳を傾け、一緒に笑ったり、泣いたりする時間を大切にしてほしいと思います。



【参考とした文献】

アルフォンス・デーケン (2001) . 生と死の教育 岩波出版
公益社団法人 日本小児科医会 (2012) . もしものときに…
子どもの心のケアのために

Boss, P. (1999) . **AMBIGUOUS LOSS – LEARNING TO
LIVE WITH UNRESOLVED GRIEF** . United States of
America : Harvard University. (ボス, P. 南山浩二 (訳)
(2005) . 「さよなら」のない別れ別れのない「さよなら」 – あ
いまいな喪失 – 学文社)

Boss, P. (2006) . **LOSS, TRAUMA, AND RESILIENCE :
Therapeutic Work with Ambiguous Loss**. United States of
America : W. W. Norton & Company. (ボス, P. 中島 聡
美・石井千賀子 (監訳) (2015) . あいまいな喪失とトラウ
マからの回復 – 家族とコミュニティのレジリエンス – 誠信書房)