

きょうだいさんのきもち。たとえば…

不安

怒り

はずかしさ

罪悪感

さびしさ

プレッシャー

幼少期～：親御さんとの関係、きょうだいとの関係が中心のせまい世界です。

「ママとパパはぼくを嫌いになっちゃったのかな？」

「私のせいで妹が病気になったの？」

「病気のきょうだいなんて好きじゃない」

子どもが「えっ？」と思うことや「おや？」と思うことを言った時は、言葉通りにでなく、その奥にある願いを一緒に探してみましょう。本当の気持ちは「ぼくもほめてほしい」ただそれだけかもしれません。そして、願いがわかってもらってもやっぱりショックだったお母さんお父さんの気持ち、それも大切な気持ちです。

中高生～：世界が広がる時期。仲間との関係、世間の目に傷つくことも。

将来のことも考え始めます。

「学校の友達にきょうだいのこと聞かれたらどうしよう…」

「家族で出かけると人の目が気になる…」

「将来医療や福祉の道に進んだ方がいいのかな…」

大人になって、「この家族でよかった」「自分の人生をより深く生きることができた」と話すきょうだいもいます。きょうだいだから何か欠けてしまうということはありません。「きょうだいだからこんな風に育てなければ」と思うと、大人も苦しくなってしまうので、「この子はこんな風に育っているんだな」と、同じ情景を見る日があってもよいと思います。

きょうだいさんの安心のためのヒント

- ・大好きな気持ちを伝わりやすく伝える
- ・どの気持ちもまるごと受け止められた経験が心の土台に
- ・不安の軽減のために話を聞く、知りたいことに答える、作戦会議をする



<先輩保護者さんの声>

病院から家に帰ることに不安でいっぱいでしたが、お家に来てくれるお医者さんや看護師さん、保健師さんが連携してかかわってくれるので心強かったです。

きょうだいの学校の先生に「いつもと違う様子があったりしたら教えてほしい」とお願いしていました。見守ってくれる人を増やすようにしました。

きょうだいの習い事を続けさせたことで、きょうだいにとって自分の好きなことに打ち込める時間が心の安定につながっています。送り迎えの間に親子で話せる時間も大切な時間です。

アラームで起こさないようにきょうだいの寝室は別にしていましたが、一緒に寝ることで家族らしくなりました。

