

# あなたへ

父親をなくした子どもと母親の物語



# ..... 父親をなくした子どもと母親の物語 .....

1年前・・・



リョウタ

小学校5年生の男の子  
3年前にお父さんを  
なくしました。



母親

リョウタのお母さん  
介護施設で毎日忙しく  
働いています。



父親

リョウタのお父さん  
3年前に亡くなりました。



カズヤ

リョウタの友達。  
野球が大好き。



上司

母親が働く  
介護施設の上司。

## ..... 目次 .....

### 前編 ▶ p.1-13

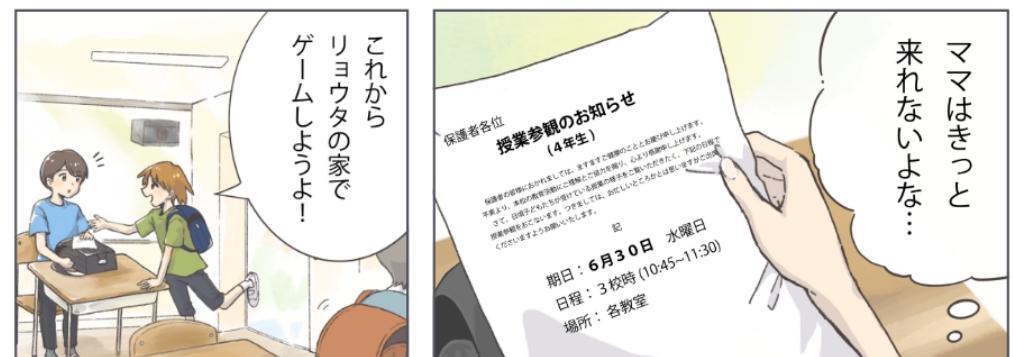
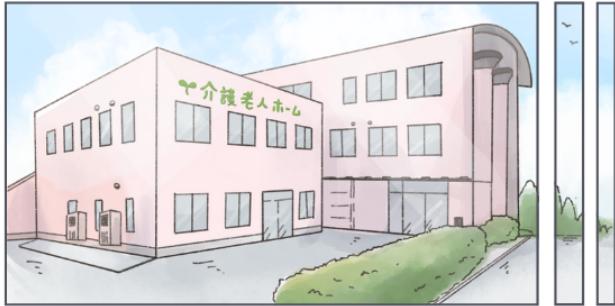
1年前。毎日の生活のなかで、リョウタ（当時、小学4年生）と母親に  
湧き起こる想いや感情、葛藤など、様々なこころの揺れ動きが描かれ  
ています。

### プログラム紹介 ▶ p.14-15

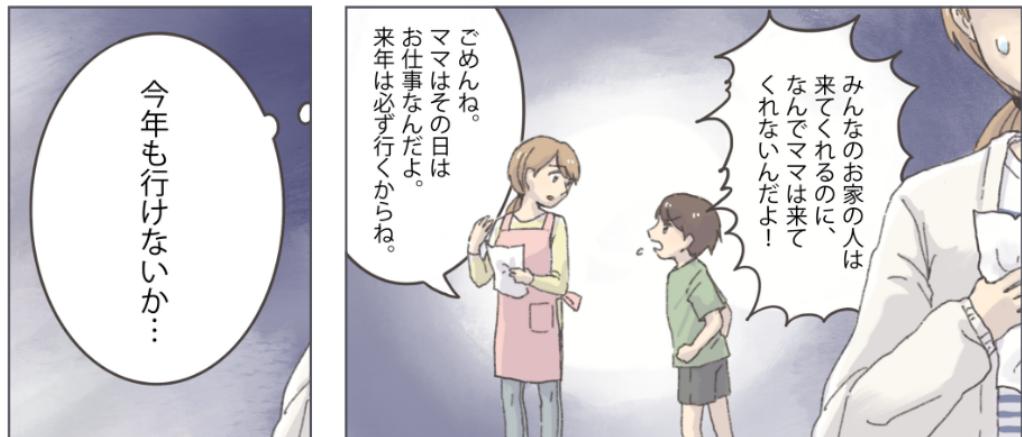
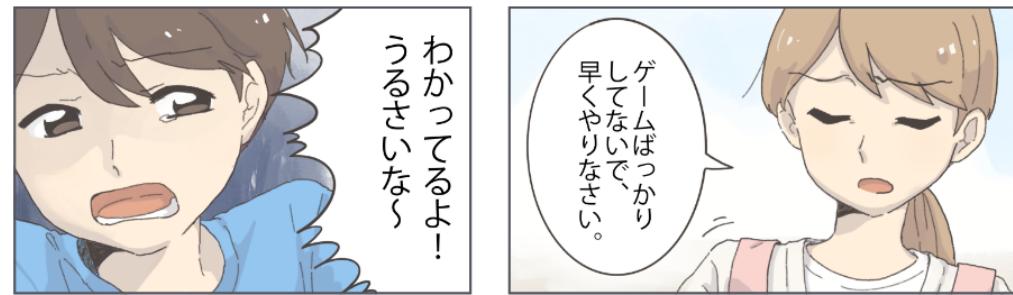
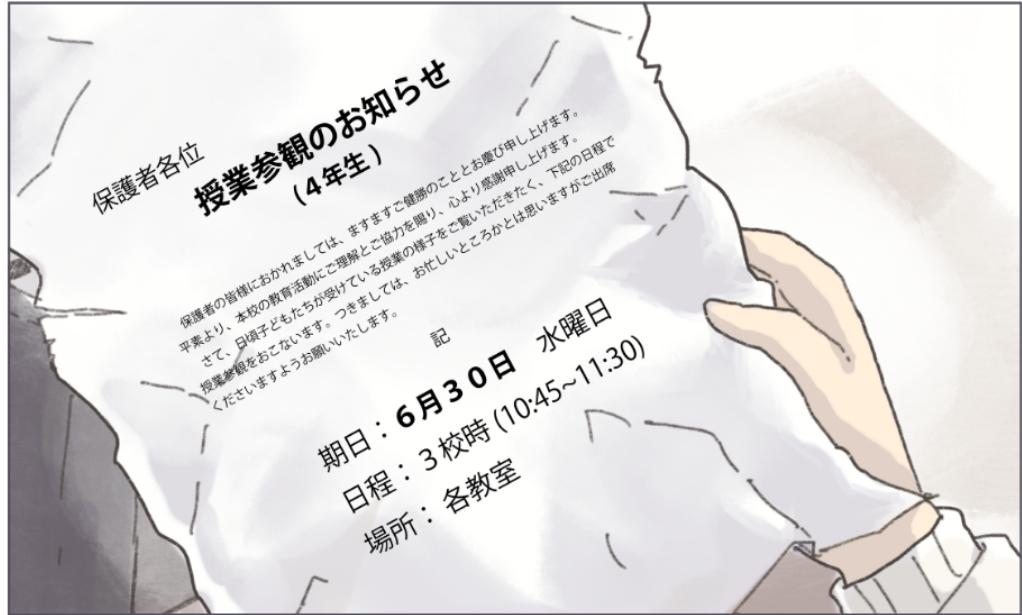
家族をなくした子どものプログラム“みんなのプログラム”について

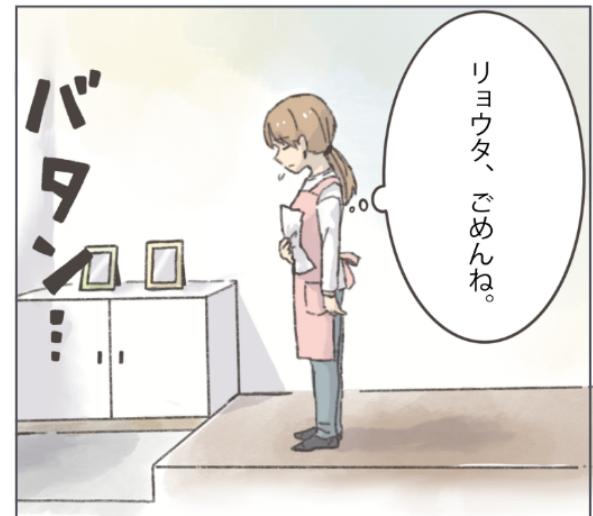
### 後編 ▶ p.24-16 ※左縦じでご覧ください

現在。母親へのインタビュー。これまでの生活や、みんなのプログラム  
での様子・想いを語っています。

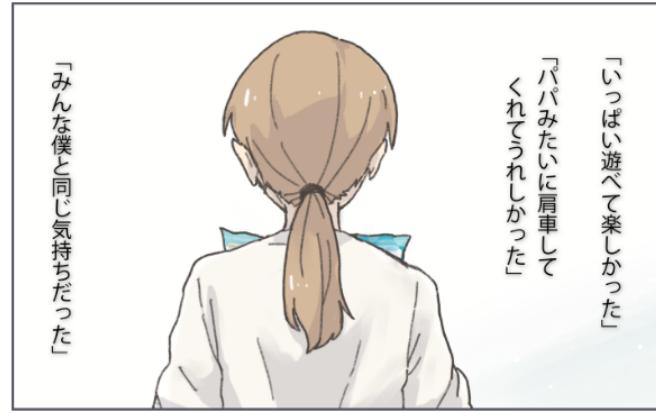
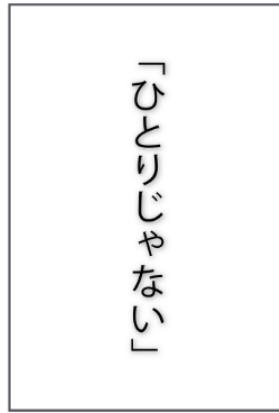
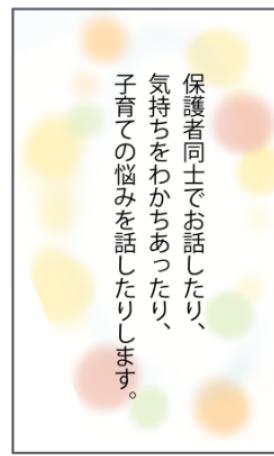












後編へ (►p.24)



# 家族をなくした子どものプログラム “みんなのプログラム”について

みんなのプログラムは、  
友だちやボランティアスタッフと  
好きなおもちゃで遊んだり、  
スポーツしたり、工作したり、  
おしゃべりしたり…  
自由に遊び、自由に過ごすプログラムです。

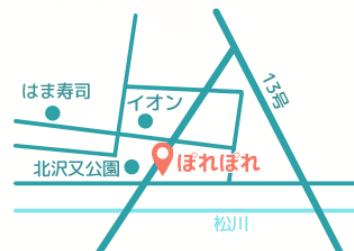


## 開催概要

日時 偶数月 第3日曜日 13時~15時  
会場 福島信陵子育てセンター"ぼれぼれ"  
対象 家族をなくした子どもと保護者  
(未就学児～小学生)  
\*病気、事故、自死、災害などの死因や、  
亡くなられてからの年数は問いません。  
\*保護者の会も同時に開催します。  
参加費 100円 \*お茶菓子代として

## アクセスマップ

〒960-8251 福島市北沢又上日行壇3-43



## 問合せ・申込み

ReLink事務局

☎ 050-3550-1840  
✉ relink.f@gmail.com  
✉ minnanoprogram



Instagram

メールアドレス



\*詳しくはリーフレットに掲載されています。  
ご希望の方はHPからお申込みください。

## 主催団体

特定非営利活動法人ReLink (りんく)

連絡先:福島県立医科大学看護学部 佐藤利憲  
(住所 福島市光が丘1番地・電話 024-547-1844)

## プログラムのスケジュール

### 13:00【集合・はじまりのわ】

- 子どもたちとボランティアスタッフが“わ”になって、プログラムの内容・ルールの説明と、簡単な自己紹介を行います。参加は自由です。
- \*ボランティアスタッフは、家族をなくした子どもの支援に関する研修を全員受講しています。

### 13:10~14:50【遊びの時間】

- 自由に遊び、自由に過ごす時間です。
- スタッフや他の子どもたちと一緒に遊んだり、おしゃべりしたり、ゴロゴロしたり、何もせずにぼーっとしたり、静かに過ごしてもOKです。
- 途中、休憩しながらおやつを食べる時間を設けています。

### 15:00【おわりのわ・終了】

- はじまりのわと同じように“わ”になって、何をして遊んだかや、遊んだ感想などをみんなでお話しします。参加は自由です。

## 保護者の会

みんなのプログラムでは、別室で保護者の会も開催しております（自由参加）。他の保護者のお話を伺ったり、様々な想いや気持ちをわかちあったり、普段の生活では相談しにくいことなどを話し合う場にもなっています。必要に応じて、各専門家を招いて無料相談も行っています。

## スタッフ紹介



ReLink代表  
佐藤 利憲

子どもたちが安心して過ごせるような雰囲気づくりを大切に、そして、参加して良かったと感じてもらえるように関わらせて頂きたいと思っています。

子どもらしく過ごせる時間、ありのままに気持ちを表現できる場を作りたいと思っています。  
御参加をお待ちしております。



みんなのプログラム担当  
黒澤 ひとみ

## 最近のリョウタと私



野球クラブに申込んで、いざ始めようと思ったら、持っていたグローブは小さすぎるみたいで、パパのはボロボロだし、買い揃えようと思ったんですけど、結構かかるんですよね。

そんなことを保護者会で話したら、寄付でいただいた新しいグローブを譲っていただけたんです。

リョウタは大喜びですよ。

普段、片付けとかは全然しないんですが、いただいたグローブだけは、いつもきちんとしまってますから。

よっぽど嬉しかったんだと思います。

いまは、毎日毎日放課後に、お友達と野球をしているみたいで、仕事から帰ると、宿題もせずに、ソファでぐったりとしていることが多いです。

そのたびに私に怒られてますけど、毎日楽しく野球をしてて、やらせて良かったなあ～って思います。

## いまも、これからも、あの人と

プログラムに参加するようになって、友人から「リョウタ君はどう?」とか、「なにか変わった?」と聞かれることがあるんですけど、リョウタも私も、変わったという実感はありませんでした。

いまでも、あの人を思い出して泣くこともあるし、つらくなることもあります。



パパが亡くなつてから、キャッチボールなんて、ほとんどしてなかつたと思います。

でも、プログラムの度にグローブを持っていくので、「野球やりたいのって?」って聞いてみたら「やってもいいの?」って。

私は気を遣つて、我慢してたんだなあ～って、とても申し訳ない気持ちになりました。

悲しくて、淋しい気持ちは、ずっとあるんです。

いままでは、その気持ちを押さえようとか、変えようとか思つてましたけど、保護者の会に参加して、泣いたり、笑つたり、悩んだりする皆さんを見ながら、「こんな風に思つてもいいんだ」「変わらなくていいんだ」「私ひとりじゃない」と思えるようになりました。

プログラムのチラシを見るまでは、このような場所があるなんて知らなかつたし、まだまだ知らない人も多いんじやないかと思います。



私たちと同じような経験をした方全員に必要なのかはわかりませんが、私たちにとっては、とても貴重な時間で、本当に参加して良かったなあ～って思つてます。

リョウタは、プログラムが待ち遠しくて、前日は早く寝ちゃいますし、私も毎日忙しくて、なかなか自分の時間が作れないんですけど、このときだけは、自分のための時間で、エネルギー蓄える、充電する…そんな時間になっています。

いまでは、リョウタとパパの話をいろいろするようになりました。

リョウタから聞かれて、時々答えたくないと思うときもありますが、忘れかけていたことを、思い出させてくれることもあるんです。

あの人が亡くなつて、「居なくなつてしまつた」「もう二度と会えない」って、ずつ思つてついましたが、いまは、リョウタと私を、いつも見守つてくれているような気がするんです。



Fin

## 保護者の会での話題

保護者の会は、亡くなった方の話もしますけど、「義理の親と会ってる?」とか、「お正月は旦那の実家に行くの?」「お墓はどうちに入る?」こんなことも話題になったりするんです。



他の人の話が聴けるのって、とてもありがたくて。

なかなか普段は、話題にならないし、同じような経験をしている人じゃないと話せないですよね。

子どもの話も結構するんです。

リョウタも段々生意気になって、最近は、私の愚痴を皆さん聞いてもらっている感じですけど。

先輩ママさんが、反抗期にご苦労されたこととかを聴いたらすると、リョウタもまだまだ子どもだなあ～って。

ちゃんと宿題も見てあげられなくて、勉強も難しくなるし、高校や大学の進学のこととか、これから沢山お金もかかりますしね。

スタッフの方から、ひとり親支援の情報を教えてもらったり、いま、リョウタは学習塾に通っているんですけど、この塾も、ここで保護者の方に教えてもらったんです。



## 毎日のなにげないこと

先月だったかな、奥さんを亡くした方が、娘さんの成長??からだの変化の話をされていて。

リョウタも5年生だから、これから身体つきも変わってくるし、ひげが伸びたり、声変わりしたり、性のこともありますよね。

同級生のママとは、「男の子のことは全然わからないよね~」なんて言しながら、笑い話みたいになることはありますけど、あまり困っている感じもなくて。たぶん旦那さんに聞いたりしているんですよね。

同級生のママにも聞きにくいし、ましてや周りの男性には聞けないじゃないですか。

だから私なんかしぬきや…って思うんですけど。



毎日生活していると、何気ないことかもしれませんけど、こういうことって結構あって、積み重なっていくんですよね。

男性も生理のこととか、ナプキンの使い方なんてわからないですよね。

その娘さんは、プログラムのときにボランティアのお姉さんから、かわいい髪の結び方を教えてもらったり、生理の話とかもしてもらったみたいなんです。



ちょっとしたことを一緒に考えてくれたり、お話できるのって、とてもありがたいなあ～って思います。

## プログラムでの過ごし方



最初は、プログラムのイメージがつかなくて、カウンセリングみたいに、パパのことをいろいろ聞かれるんじゃないとか、皆で一緒ににかをする??絵を描いたり、歌ったりするような感じ…って思ってましたが、全然違っていました。

ボランティアのお兄さんやお友達と沢山遊ぶみたいなんです。



ただ遊ぶだけなのか…と思ったこともありましたが、遊びながらいろいろなことをおしゃべりしているみたいで。

リョウタもキャッポールをしながらパパの話をしたって言ってましたけど、他の子も「ママのハンバーグがとっても美味しいかった」とか、「パパとカブトムシを獲りに行った」とか、自分から話す子も結構いるみたいで。

学校では、パパのことを聞かれるのが嫌だから、自分からは話さないし、周りに合わせることもあるようなんですね。



でもここでは、自然に話しているみたいで。

リョウタも、同じような経験をしてる子どもたちだから、話しやすいんですかね。

## 帰りの車の中で



リョウタは、ずっとボランティアのお兄さんやお友達と遊んでいたみたいですね。  
帰りの車の中で「疲れた～」と言っていましたが、  
来たときよりもニコニコしていて、私も同じような感じ  
だったと思います。

「どうだった？」って聞いてみたら、  
「皆といっぱい遊んで、お兄さんとキャッチボールもした!!」  
「また来たい!!」というので、それからは、ほぼ毎回参加する  
ようになりました。

## 参加した後のリョウタ

最近はお兄さんとキャッチボールをするのが楽しみで、  
自分のグローブを毎回持つて行ってます。



何回か参加した後だったので、「僕、パパと沢山  
キャッチボールしてたよね」って聞いてきたんです。

突然だったので、ビックリしましたが、「いっぱいキャッ  
チボールしてたよ」と言ったら、「お兄さんのボールが  
パパみたいに速かったんだよ!!」「パパも大学生のときに  
野球やってたの？」って、次々にパパの話が。



亡くなつてから、パパの話をすることなんて  
ほとんどなかつたし、私もなんて話して  
いいかわからなくて。

リョウタも同じだったのかな。

お互いに、パパの話を避けていたのかも  
しません。

## あの人が亡くなつてから

亡くなつた当時は、なにも手に着かなくて、これからどう生きていけばいいのか…

正直、リョウタのことも考えられなかつたんです。

なんで早く病院に連れて行かなかつたんだろう、疲れて  
いるのに、なんで休ませてあげなかつたんだろうって。

私のせいかもしれないって、ずっと考えてて、  
毎日のように一人で泣いてました。



私の父や母もとても心配していたと思います。

友人やその当時勤めていた職場の人からも、いろいろ声をかけてもらつたんです。



私がそなだつたから、心配してくれるのは、本当にあり  
がたいんですけど、「いつまでも泣いていたら旦那さんが  
浮かばれない」とか、「母親なんだからしっかりしな  
さい」とか、「リョウタのためにも再婚した方がいい」なん  
て言う人もいて、そんな言葉がつらくて。

もう他人なんてどうでもいい、誰も知らないところに  
行つてしまつたって思うこともあります。

それで前の職場も辞めたんです。

引越もしましたし、3年経つて、当時のことを知っている人は、親と仲のいい友達だけで、いまの職場の人も、  
リョウタのお友達もママたちも、知らない人の方が多いと思います。

毎日、家のことや仕事で慌ただしくて、リョウタも段々大きくなってきたし、いろいろ我慢させててるんじゃ  
ないかなって。

こういうことって、他人に話すことでもないし、変に気を使われても、またつらくなるだけだから、話しても  
しょうがない…プログラムのチラシを初めて見たときも、そう思つてました。

周りからは普通に生活している。できている。  
そんな風に見えるんですよね。

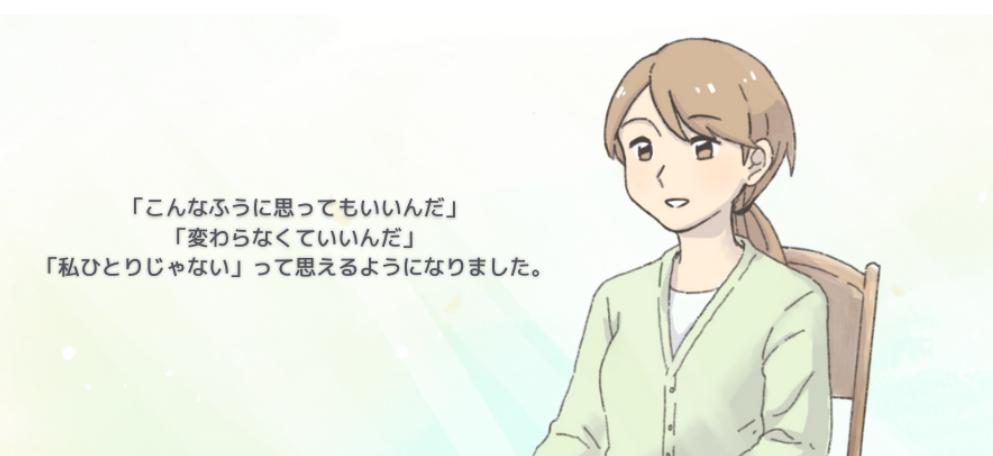
だけど、何年経つても悲しい気持ちちは全然変わらないし、  
これって私だけ?私って変なのかな?って。

だから、旦那さんを亡くした方のお話を聴いてみたい、  
親を亡くしたお子さんに会つてみたいって思つたんです。



# VOICE

みんなのプログラムに参加して1年。  
そこでの体験や思いを聴きました。



## みんなのプログラムに参加するまで

あのチラシを見てから、しばらく悩みました。

なにをするのか全然イメージできなくて。

私たちには必要ないって思ってたし、全く知らない人に話すことでもないような気もして。

いろいろ聞かれるのかな、余計に悲しくなったり、つらくなったりするんじゃないかなって。

ネットでも調べたり、ホームページを観たりもしました。



少しづつ行ってみようかなあ～って思うようになったんですけど、連絡するって、勇気というか、決心するまで結構時間がかかりました。

話だけ聞いて、もし私たちに必要なければ行かなければいいんだって言い聞かせて、連絡してみたんです。

そしたら、スタッフの方がとても丁寧にお話を聴いてくれて…

リョウタに話したら「遊べるの？ママも行くならいいよ」って言ってくれて、ようやく行く決心がつきました。



## はじめて参加した日のこと

当日は、リョウタも私も、なんだかすごく緊張して、ドキドキしながら行ったんですけど、電話でお話をしたスタッフさんやボランティアの皆さん、笑顔で迎え入れてくれて、なんだか意外な感じがして、ちょっと安心しました。

リョウタは、初めは私の陰に隠れてモジモジしていたんですけど、スタッフのお兄さんが優しく声をかけてくれたおかげで、緊張がほぐれたみたいです。



子どもたちの部屋と親たちの部屋は別なんです。



保護者の会がはじまるときに、スタッフの方から、この会のルール、お約束事の説明があつて…

最初は、皆さん黙っていたんですけど、ある保護者の方が、亡くなった旦那さんの話しへはじめて。

ちょうど夏休み中だったので、御家族で行ったキャンプの話から、この時期になると、思い出して悲しくなるとか、キャンプ用品がどうしても整理できないとか。



そしたら、皆さんとても丁寧にお話を聴いてくださって。

初めてで、すごく緊張して、悲しいとか、つらいという感じではなかったんですけど、自然に涙が出てきて、自分でもとても不思議な感覚でした。



前半は亡くされた御家族の話をして、後半は茶話会というか、ざっくばらんに皆さんとおしゃべりしました。

かけがえのない人との別れは、  
誰もが体験するとても大きな出来事です。  
その想いや感情は、1人ひとり異なり、  
折り合いをつけるまでの歩みもそれぞれです。

家族を亡くした子どものプログラム  
“みんなのプログラム”は、  
2017年12月から福島市で開催しています。

これからも、同じ経験をした子どもたちが、  
一緒に遊んだり、おしゃべりするなかで、  
『泣いてもいい』『笑ってもいい』  
『ひとりじゃない』と感じられるような場を、  
子どもたちと保護者のみなさんとともに、  
創っていきたいと思っています。

ReLinkスタッフ一同

▶ この物語はアニメーションでもご覧いただけます



前編



フルバージョン



後編

父親をなくした子どもと母親の物語 あなたへ

2022年4月 初版

原作・脚本 佐藤利憲  
脚本協力 宮崎恵美 黒澤ひとみ 吉田幸子 本田啓之  
イラスト 菅野愛希  
編集・制作 絵かきの庭

製作・発行 特定非営利活動法人 ReLink  
Tel : 050-3550-1840  
Mail : relink.f@gmail.com  
HP : <https://relinkf.com>



Mail



HP



現在 . . .



Re Link  
りんく

特定非営利活動法人ReLink