

# きょうだいの周りの みなさんへ

～きょうだいの気持ちと寄り添うヒントについて～

※「きょうだい」とは、障がいや病気のある兄弟姉妹がいる人のことです



## きょうだいの周りのみなさんへ

きょうだいに気持ちを寄せてくださって、ありがとうございます。



きょうだいは、日々の生活の中でいろいろな気持ちをもつことがあります。

特に学齢期のきょうだいは、友達や社会との関係で戸惑いが生じやすくなる時期だと考えられます。その時の気持ちを、きょうだいが言葉にして誰かに伝えることは簡単ではありません。ひとりで複雑な気持ちを胸の奥にそっとしまっていることも多いでしょう。

きょうだいもひとりの「こども」として、のびのびと健やかに育つことが大切です。  
(最近では、「ヤングケアラー」としても支援の必要性があげられています)  
まわりの大人の方が、その気持ちを想像したり気づくことが、きょうだいへの応援につながります。

あなたのきょうだいのことを思うあたたかい気持ちがきょうだいに届きますように。  
この資料が、少しでもきょうだいさんに寄り添ううえでのヒントとなればと思っています。



## 資料に出てくるキャラクターたち

### しぶりん

性格

おっとりしているが、たまにすばやい

役割

案内人、きょうだいサポーター

すき

眠ること、歌うこと



### 先輩きょうだい



ぼち太



にゃん太



らび子

### きょうだい



らんくん(8)



りんちゃん(10)



るんちゃん(14)



れんくん(18)



## きょうだいのいろいろな気持ち

きょうだいの持ちやすい気持ちを紹介します。どんな気持ちもあってOK！



きょうだいの経験や気持ちはその子によって違います。  
「きょうだいだからこう思っているでしょ」と決めつけないことが大切です。

わたしだって頑張っているのに、弟のことばかり！

#怒り



妹のことなかなか友だちには話せない・・・

#孤独感



お兄ちゃんと一緒に遊べない...

#悲しさ



好きな人はお兄ちゃんのことわかってもらえるかな？

#将来の不安



弟とバスに乗るとまわりの人がジロジロ見てくる

#恥ずかしさ



自分がお兄ちゃんのこと守らないといけないかな？

#プレッシャー



自分だけ楽しんでいていいのかな？

#罪悪感



なんで急にとっても大きな声を出すの？

#困惑



## きょうだいのいろいろな気持ち

ポジティブな思いとネガティブな思いの両方があることも、どちらかだけなこともあります。  
それも自然なことです。

友だちとの  
きょうだいの話には入れない…

隠してみたいで  
わたして最低だなあ  
妹のことは  
話題に出せないな…  
普通に話せる友だちが  
羨ましい  
妹のことは好きだけど



わたしの大事なうさぎの  
ぬいぐるみがこわされた…

ママはわたしのこと  
好きじゃないの？ お兄ちゃん泣かせちゃって  
ごめんよ…  
ずるい!!!  
ぐわしい! わたし悪くないよ!



100点を  
取ったのに…

弟なんかいなかったら  
よかったのに!!  
…ってそんなこと思っちゃダメ!!  
お姉ちゃんだから  
我慢しなきゃ  
弟がわいいな  
好きだな  
わたして  
いらぬ子  
なのかな…  
弟ばかりで  
さみしい…



## きょうだいのいろいろな気持ち

その子の気持ちを想像して、受けとめてもらえたらうれしいです。

いろいろな気持ちが  
混ざり合うことも

言葉にならなくて  
態度で表す時も

「こんな気持ち  
持ったらいけない」  
と思う時も

気持ちを  
伝えるのは  
勇気があることも

自分の気持ちを  
言いたくないことも



## きょうだいにとって大切なこと

ひとりじゃないよ」「あなたのこと大切に思っているよ」  
そんなメッセージが伝わって、きょうだい安心して過ごせるように…



### 安心できる環境で のびやかに育つこと

- 子どもらしく思いきり遊び、素直な気持ちを表現できること
- 自分は守られていると感じられること



### 自分は自分で OKと思えること

- 自分の気持ちを受け止めてもらえること
- ありのままの自分を愛されている感覚があること
- いろいろな経験をして自分を  
知ること



### 必要な情報を 得られること

- 兄弟姉妹のこと、将来のみとおし、困った時の対処法など
- 他のきょうだいの存在や生き方などの情報が必要な時に得られること



### 選択 できること

- 自分で選んで自分で行動できるようになること
- きょうだいの人生はきょうだいのもので、選択の自由が認められていること



# 先輩きょうだいが語る、子どもの頃のうれしかった関わり、イヤだった関わり

## うれしかった関わり



ぼち太

小さい時、「XXくん（兄の名前）の弟くん」と言われることがよくあって「自分は自分なのにな」と思っていたんだけど、ある大人の人から「ぼち太」と呼んでもらえたときはうれしかったよ。

夢中になっていたスポーツや音楽について興味を持ってくれたり、頑張っていることについて声をかけてくれたり、認めてくれたのはうれしかったな。



にゃん太



らび子

悩みがあってもなかなか言い出せなかったけれど、気にかけてくれた大人がいてうれしかったな。

## イヤだった関わり



ぼち太

まわりにお兄ちゃんのことを伝えていなかったのに、教室で「お兄ちゃん元気？」と先生に言われた時は冷や汗が出たよ。

まわりの大人が車いすに乗ったお兄ちゃんをジロジロ見てくるのはイヤだったな。逆に分けへだてなく接してくれている大人をみるとうれしかったな。



にゃん太



らび子

ネガティブな気持ちを伝えたら「そんなこと思っちゃダメ」「でもいいこともあったでしょ」みたいに否定されたり無理にポジティブに転換された時はイヤだったかな。



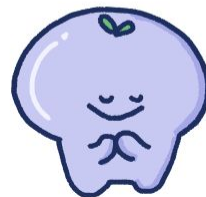
## 最後に・・・

きょうだいにとって、育ちのステージ、家庭や学校での状況、兄弟姉妹との関係など、その時その時によって感じる気持ちに変化があります。

そのうえで、身近なあの子に関わる時のヒントにしてもらえたらうれしいです。

最後まで読んでくださり、ありがとうございました。

発行 任意団体うえるしぶ  
監修 有馬 桃子



### 「きょうだい」について より知りたいと思った方へ

「きょうだい」へのサポートについてもっと知りたいと思った方は、NPO法人しぶたねさんが実施している「シブリングサポーター研修」をご覧ください。

「シブリングサポーター研修」  
<https://sibtane.com/ssw>



### 毎年4/10は「きょうだいの日 (シブリングデー)」です。

父の日、母の日の、きょうだい版の記念日で、きょうだい支援の団体がいろんな企画をしているので、ぜひチェックしてみてください。

きょうだいの日(シブリングデー) Facebook  
<https://www.facebook.com/siblingsdayjapan/>