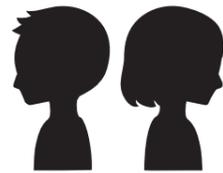


家族をケアする 子どもたち



「ヤングケアラー」という言葉を聞いたことがありますか。若くして家族を支える子どもたち。今号ではこのヤングケアラーについて考えていきます。

問合せ 子育て総合支援センター／Tel.686-3030

ID 081640

1 ヤングケアラーとは誰のこと？

「ヤングケアラー」は、本来大人が担うとされる家事や家族の世話を、日常的に行っている子どものことを指します。家族の中にケアを必要とする人がいる場合、例えば下図のように、家族の身体的・医療的・精神的なケア、きょうだいの世話、家族のための通訳や労働など、さまざまな役割を担っています。

ここで言う家族の「ケア」と「手伝い」との違いは、ケアを行うことが、子どもの日常生活や学業、友人関係、将来設計に大きな支障を与えているかどうかということ。本来なら享受できたはずの、子どもとしての時間と引き換えにケアをしている子どもたちがいます。

ヤングケアラーの事例

| | | | | |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--|
| <p>障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている</p> | <p>家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている</p> | <p>障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている</p> | <p>目を離せない家族の見守りや声かけなどの気遣いをしている</p> | <p>日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている</p> |
| <p>家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている</p> | <p>アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している</p> | <p>がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている</p> | <p>障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている</p> | <p>障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている</p> |

2 どれくらいいる？

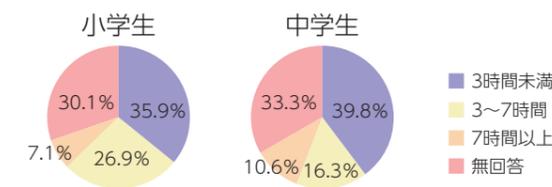
今年1・2月に市内の小学5年生と中学2年生（計約5,800人）に無記名のアンケート形式で実態調査を実施。全文は市ホームページに掲載しています

① 家族の世話をしている割合



「家族の中にお世話をしている人がいる」と回答した人は、小学5年生で7.8%、中学2年生で6.0%。小学生で13人に1人、中学生で17人に1人の割合でいることが分かりました。

② 世話に費やす時間



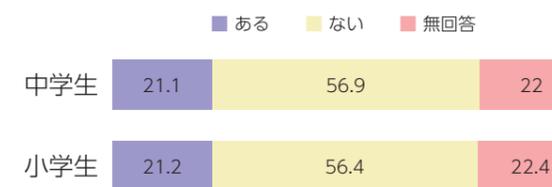
平日1日当たりの世話に費やす時間は、小・中学生いずれも「3時間未満」が最も高く、一方で平均値は小学生は3.5時間、中学生は4.8時間でした。

③ 1人で世話をしている割合



世話を一緒にしている人について、「自分のみ」と回答した小学生は14.7%、中学生では12.2%に上りました。

④ 世話について相談した経験



世話について誰かに相談した経験について、小・中学生いずれも「相談したことがない」と回答した人が半数以上でした。

3 どんな問題がある？

ケアによる影響は、まず学業や学校生活に表れやすくなります。例えば、遅刻や欠席、授業中寝ている、宿題ができていない、成績が低下している、進学・就職・やりたいことを諦めるなど。その子の人生に大きな影響を与えます。

また健康面や精神面でも、睡眠不足や栄養不足のほか、表情がさえないかったり、元気がなかったり、さらにうつ状態になる場合もあります。

友人関係でも、遊ぶ時間がなかったり、話題が合わなかったりして「自分は周りと違う」と悩んだり孤立を感じたりすることもあります。

一方、つらい状況でも、他人に相談できない（しない）場合も。家族を助けることは当たり前だ、家族に迷惑をかけたくない、かわいそうと思われたくないなどの思いが理由で、その多くが1人で抱え込み、状況がより深刻になってしまいます。

ヤングケアラーへの影響の例

| | | | | | |
|-----------------|------------------|---------------------|---------------------|------------------------|--------------------------|
| <p>勉強や受験、進学</p> | <p>部活などの課外授業</p> | <p>自分だけの時間を持つこと</p> | <p>友だちと放課後に遊ぶこと</p> | <p>子どもらしく自由に夢を描くこと</p> | <p>理解されること、気軽に相談すること</p> |
|-----------------|------------------|---------------------|---------------------|------------------------|--------------------------|

INTERVIEW 1

ふうせんの会

NPO法人ふうせんの会

令和元年に任意団体として活動を始め、4年にNPO法人に。
子どもたちが安心して交流できる場をつくり、夢をもって自分
らしく生きていけるような社会をつくるために活動している。
Tel.06-4790-8881、大阪市中央区谷町2-2-20
市民活動スクエアCANVAS谷町

誰かを頼ってもいいんだよ

ヤングケアラーを支援するふうせんの会。そのスタッフである、山中さんと高岡さんに、子どもたちが抱える課題や家族の在り方について聞きました。

Q ケアと手伝いの違いは？

A 場合にもよりますが、その行為が大人の見守りの中で行われているか、する・しないの選択肢が子どもにあるか、などが挙げられます

Q 子どもが抱える課題は？

A その子によって異なります。しっかりその子の心の声に耳を傾けてください

Q 何歳までが対象？

A はっきりと決まっていますが、18歳までを子どもケアラー、それ以降を若者ケアラーと呼ぶこともあります。切れ目のない支援が必要です

Q どんな活動をしているの？

A ヤングケアラー同士がつながる場をつくったり、理解を広めるためのセミナーや講演をしたりしています

◆子どもの頃

山中 私の家族は、父と兄が心の不調を抱え、それぞれ自分の人生を生きるのに必死でした。その中で母は、家族に目を向けてサポートしてくれていました。

私は学校が居場所になっていて、学校の友達と一緒にいることが楽しく、心のよりどころでした。友達の中には家庭でケアの役割を担っている子もいて、それぞれ悩みやしんどさを抱えていました。でも家庭のことをお互い深く話すことはなかったです。話さなくても、「友達」として一緒に居る、当時はただそれだけで良かったんです。みんなその時を楽しみながら、それぞれの悩みを直視しながら、「日常」を過ごしていました。家庭環境が似ていても似ていなくても、みんなが友達であることに変わりはありませんでした。

高岡 私が9歳の頃に突然母は難病にかかりました。幼い頃から母の手伝いをよくしていたこともあって、母の身の回りのサポートや家事を自然と私が担うようになっていきました。小学生の頃は、不安な思いや寂しさを言語化することは難しかったです。中学・高校生くらいになってからは周りの友達と自分の生活の違いなどを感じる機会が増えていきました。入学式や卒業式などの学校行事に親が参加することは難しかったし、日々の家事などしなくてはいけないことが常に山積みでした。

部活動をしたり、友達と放課後の時間を楽しんだりするような発想はあまりなかったです。しんどがっている家族が家にいると何をしてもずっとどこか気がかりで、毎日憂鬱な気持ちでした。でもそうした家族の悩みを誰かに話すことはあまりなかったです。



高岡里衣さん

小学4年生の時に母親が難病を患い入退院を繰り返すように。24年間にわたって母親の通院の付き添いや家事を担うようになった。当時のケアの経験を踏まえ、ヤングケアラーへの支援活動や普及啓発の講演会などを行う



山中葉月さん

幼い頃に父親が病気を発症し、中学～高校時代に兄が心の不調を抱えた。母親が家族を支えながら、葉月さんも感情面のサポートを担うことがあった。精神保健福祉士の資格を取得し、ふうせんの会で子ども・若者をサポートする

◆抱え込む

高岡 家のことを友達に話そうとしたことは何度かありました。でもなかなかうまく伝えられなくて。この人ならと思った友達に家のことを少し話してみたときに、悪気はないだろうけど「へーそうなんや」みたいな感じであっさり流されることもあって。時には「なんで今そんな話すんの?」「なんか暗くない?」と言われることもあり。そういう経験が重なって、誰かに家のことを話したところで何かが解決するわけでもないし、結局は家に帰って頑張らないといけないのは自分だから、言っても良いことないと思うようになりました。

山中 私も家族のことを話すことはなかったです。まだ当時は父や兄に治療が必要なほどのしんどさがあることに気付かないまま過ごしていました。また、多かれ少なかれ各家庭にはそれぞれの事情があると思っていましたので、誰かに話すことではないと思っていました。それに、家族のことを勝手に想像されて、「普通」ではないと決めつけられることも、家族にとって良くないことだと感じていました。

高岡 私も学校では「学校用の自分」として過ごすようになっていました。学校では本当の自分は置いて、みんなと対等な立場で時間を過ごしたい。そう思っていました。

山中 誰にとってもサポートが身近なものであればと思っています。ただ、当時の私は「サポート」「支援」という言葉を聞いて、私たち家族が利用できるものとは感じていませんでした。

高岡 母は、自分が病気を患っていることで家族に負担をかけてしまっているとずっと気に病んでいました。闘病生活を送る母の隣で私もその葛藤を感じていたので、そんなふうに関心を持ってほしいと思っていました。誰も病気になんてなりたくないし、お世話もされたくない。母自身が一番苦しんでいたんです。だから、ヤングケアラーのニュースが流れたときは、見せたくなくて思わずテレビを消しました。

そんな私が自身のケア経験を話そうと思えるようになったのは、似たような境遇の元ヤングケアラーの方に出会えたことがきっかけでした。その方のケアをされてきた思いを聴いていると、自分が苦しかったときの思いとぴったり重なるところがあって心が震えました。こんなふうにご一緒してきたのはひとりじゃなかったんだと、これまでの孤独が癒されるような思いでした。

◆欲しかった支援

山中 私たちふうせんの会は、子どもたちの居場所づくりをしています。この居場所には、子どもたちが思っていることを自分事として感じ、考える大人がいます。

当時、子どもたちの声が届く距離に大人がいて、自分のことのように考えてくれる大人の存在を身近に感じられたら良かったなと思います。

高岡 私はありのままの自分に寄り添ってくれる存在が欲しかったです。誰にも自分のありのままの思いを話せずに孤独を感じていて、先のことを考えるといつも不安だったので。自分の価値観を押し付けずにじっくり話を聴いてくれて、今の状況を客観的に整理したり、これからのことを一緒に建設的に考えてくれたりする人がいたらどんなにいいだろう…とっていました。

◆家族とは

山中 今までずっと「家族」って何だろうと考えてきました。子ども時代には家族と過ごすことにしんどさを感じる時間はありましたが、気持ちのどこかで“わたし”は「家族の一員」であることを感じたいとも思っていました。

ふうせんの会に出会い、私自身が家庭を持つようになって、色々な人との出会いで、「家族のかたち」について少しずつ考え方も変わりました。学生時代から

時間が経過した今、私たちなりの「家族」の時間を過ごしている途中です。

高岡 母がある日突然難病になり、右も左も分からないまま台風巻き込まれるようにケア生活が始まりました。そこから長い年月をかけて、体が不自由になり、できないことが増えていく母のそばでケアし続けることは正直かなりつらいものでした。でも私は、一般的に子どもたちが享受するような時間は得られなかったかもしれませんが、「大切な人を大切にしたい」という、人生で一番叶えたい願望を叶えることはできたと思っています。人間に寿命がある以上、自分にとって大切な人との時間は限られたものです。それを大事にできたことに心から感謝しています。母と過ごしてきた時間は、今も私にとっての支えです。

◆家族を支えるあなたへ

高岡 「いつもよくやっているな」って自分のことを褒めてあげてほしいです。私もいつの間にか母のケアや家事をすることが当たり前になっていきましたが、もっと自分がしっかりしなきゃいつも気負っていました。でも、そのときの私は精一杯で、毎日必死にできることをやっていた。だから「自分を責めなくてもいいよ」「十分がんばっているよ」って、当時の私に、そして今ケアをしているあなたに伝えたいです。

大切なのは「ヤングケアラーかどうか」ではなくて「今、自分のことを大切にできているか」だと思います。あなたが大切に思っている家族と同じように、あなた自身も代わりのない大切な存在であることをどうか覚えておいてほしいです。

山中 当時の私は、家族に分かってもらいたいことや知ってもらいたい自分の気持ちがありました。だけど家族みんなが必死だったから、通じ合わないこともあって、私たちってどうしたら家族になれるんだろうって思っていました。

「家族」には色々なかたちがあるからこそ比べることだってあると思います。比べたり、違いを感じたりしても、今思っている、感じているその気持ちをなかったことにしないで、と皆さんに伝えたいです。

あなたが大切にしたいことを大事に思っています。

ヤングケアラーかもしれない、あなたへ

まずは身近な大人や学校に相談を。難しくれば、下記の相談窓口へ。

- 子育て総合支援センター／Tel.686-5431
(面談・電話・オンライン) ※面談・オンラインは要予約
- 青少年相談 ※面談は要予約
富田青少年交流センター／Tel.694-3100
(面談=火・木曜14:00~16:00、電話=火~金曜9:00~12:00)
春日青少年交流センター／Tel.676-7123
(面談=第2・4金曜14:00~16:00)



ID 110522 申込順50人

ヤングケアラーの理解を深め支援を考える

ふうせんの会を講師に迎え、ヤングケアラーについて学び、自分にできることを考えます

日時 1/24(水) 14:00~15:30
場所 子育て総合支援センター
料金 無料 問合せ Tel.686-5363
申込 12/7(水)から HP 〻 で



INTERVIEW 2

立命館大学
教授
斎藤真緒さん

フラットに、話を聞いて

ヤングケアラーに対し、私たちは何ができるのでしょうか。問題の背景や周囲の大人ができること、これからのケアラー支援について聞きました。

Q なぜヤングケアラーが問題になったの？

A 高齢化の進展と家族の構成員の減少で1人の子どもが担う負担が増えたからです

Q 日本だけ？海外は？

A イギリスでは1980年代から支援が始まっています。日本では近年ようやく問題視されてきた状況です

Q 周囲の人は何ができるの？

A 構えず、子どもが話しやすい、フラットな関係を。もし子どもから相談があればしっかり応じてください

Q どんな社会を目指せばいい？

A 地域のつながりを深め、支え合い、助け合える社会に





齋藤真緒さん

立命館大学産業社会学部教授。「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」副代表。「子ども・若者ケアラーの声を届けようプロジェクト」発起人。高槻市内でもこれまでにヤングケアラーについての講演やセミナーを行ってきた。

■社会の背景

ヤングケアラーが問題になってきた背景には、家族構成の変化があります。家族のメンバーが少なくなっている一方で、高齢化が進み介護などのケアを必要とする家族が増えてきました。また同時に親が共働きで家にいないとなれば、どうしても子どもたちが家のことやケアを担う状況が増えてきます。そして今後もさらに増えるだろうと考えられます。

■問題点

子どもの多くは、家族が困っているとき、自分も何かやりたい、という気持ちを持っています。ケア自体がダメなのではありません。ケアはむしろなくなるにしろ、ずっと続くことです。

問題なのは、ケアにだけ、自分のエネルギーを注いでしまう状況になること。ケアには、自分のことが後回しになる側面があります。その生活が続くと、ケアにどんなにやりがいがあったとしても、他のことができなくなってしまいます。将来ケアがなくなったとき、ケア以外の生活ができない、やりたいことが作れない。それはバランスが良くないと思います。

ケアがあったとしても、自分のやりたいことをする時間をちゃんと作れ、興味関心を育てられるという環境を、学校や社会が整えていくことが大事だと思っています。

■なりたくない心情

子どもたちは、大人がヤングケアラーという言葉を使えば使うほど、それを避ける傾向にあります。

理由は複数考えられますが、一つは、やっぱり周りからかわいそうだと思われたくないから。自分や自分の家族が支援される側だと認めることは、楽しいことではありません。また、家族や親が何か責められることは望みません。しんどくても自分だけ我慢すればいいんだと考えてしまう子も多いです。

社会の考え方も要因になっています。それは「家族は助け合わなければならない」ということ。私たちが当然のこととして教わってきたことですが、これが、家族の中の問題を家族で抱え込んでしまい、SOSを出せない結果につながっています。特に真面目な子ほど、言い出しづらいように思います。自分の人生を生きること自体がダメなんじゃないか、家族を見捨てることになってしまうんじゃないか、というように罪悪感を感じてしまう子どもが多いです。ジレンマから抜け出すための道を社会がちゃんと示すことがヤングケアラーの支援の肝なのだと考えます。

■周囲の人ができること

ケアは、誰もが自分事になり得ます。いつか自分もケアされる存在になるかもしれませんし、ケアする側になるかもしれません。

もちろん社会の仕組みを充実させることも必要ですが、ケアを通じて地域の人たちが、つながり合ったり支え合ったりすることが何より大切です。そのために身近に暮らす私たちだからこそできること、例えばちょっと声掛けするとか、ごみ出しのときにあいさつするとか。普段から関係をつくっておくと、いつか自分の家族の中にケアが必要になったと

きに、地域の人々とのつながりが、生きてくるのではないのでしょうか。

■子どもが楽しめるように

また、ヤングケアラーを支える上で大切な視点は「フラットな関係の付き合いをする」ことです。支援をする・される、かわいそうだから助ける・助けられる、といった関係性は望まれません。フラットな関係で、純粋に子どもが楽しめるプログラムにつなぐ機会を提供すること。今ある家庭の状況と少し離れたところで、何かすごく楽しいことをする。その中でももしかすると「こんなことをもっとやってみたい」という気持ちが育つかもかもしれません。

例えば、地域のラジオ体操に誘ってみる、町内会や児童会でのイベントを紹介してみるなど、子どもたちも気軽に参加しやすいですね。構えず、フラットに、いつでも参加してね、待ってるよという姿勢がいいのかなと思います。

■これからのケアラー支援

ケアをする人「ケアラー」が支援の対象だということがまだ社会の中にできあがっていません。ヤン

グケアラーがきっかけになって、全世代のケアラーへの支援への議論に深まっていけばいいなと思っています。

ケアラーへの支援では、国も近年示している「多機関・多職種の支援」を進めることが大切です。つまり、支援者はケアラー本人だけを見ていても不十分で、彼らがケアしている相手の支援がどうなっているか、とセットで家族全体の支援をデザインすべきです。多様な相談機関を通して、介護保険制度をはじめ、さまざまな社会の仕組みをどんなふうに使えば、その家族が助かるのか、ケアラーが自分のやりたいことにもチャレンジできるようになるかを考えることが必要です。

また、ケアをする人とされる人との「つらさ比べ」をしないという視点も重要です。病気の人、障がいの人にはその人固有の大変さがあります。でも、その隣にいる家族にもケアによって自分の人生を生きられない固有のつらさがあるので、どっちがしんどいとか、こっちは後回しでいいではなくて、両方のつらさに寄り添って家族全体を支えていく。そのことで、家族関係もうまく回り、家族が元気になる。これが今求められているのだと思います。

ヤングケアラーかもしれない子どもを見かけた、周囲の大人へ

自分をヤングケアラーだと自覚している子どもは少ないと言われています。本人が話したがらず表面化しにくいことも。子どもの話をよく聞いて、ヤングケアラーだと思われる場合には、下記の相談窓口へ連絡してください。

市の相談窓口

- 子育て総合支援センター
- 青少年相談
(14ページ掲載と同じ)
- くらしごとセンター／Tel674-7767
仕事・健康・多重債務などで生活にお困りの人
- 福祉相談支援課／Tel674-7171
高齢者、障がい者の生活相談や権利擁護の相談
- 人権相談（人権110番）／Tel674-7110
人権に関する相談
- 電話教育相談／Tel673-0783
(平日、12:30～16:30)
子どもと保護者の不安や悩みなど教育の相談

国の相談機関 ※いずれも通話無料

- 児童相談所相談専用ダイヤル
Tel0120-189-783 (24時間365日)
子どもの福祉に関するさまざまな相談
- 24時間子供SOSダイヤル
Tel0120-0-78310 (24時間365日)
いじめやその他の子どものSOS全般
- 子どもの人権110番
Tel0120-007-110
(平日、8:30～17:15)
いじめや虐待など子どもの人権問題に関すること

