

●目次

ヤングケアラーが表面化しにくいのはなぜか 森田久美子—— 3

私が在るために 沖村有希子—— 17

自分と家族の人生を問いつける 宮崎成悟—— 24

# ヤングケアラーを支える

私たち看護職が出会ったヤングケアラー 青木由美恵—— 32

ヤングケアラーを社会全体で支えよう 堀越栄子—— 50

〈コラム〉家族のこころの病気を子どもに伝える 北野陽子・細尾ちあき—— 61

## はじめに

これまで見えてこなかった家族介護者（ケアラー）の存在が浮かび上がっています。疾患や障害をもつ家族のケアを担うことによって自身の生活や友人関係、学業、就職に影響が生じている子ども「ヤングケアラー」。適切な支援が得られないまま、本来なら大人が行うようなレベルのケアを続けていると、教育を受ける権利や子どもらしく健康に生きる権利が損われてしまいます。二〇二二年、政府は実態調査結果を踏まえて初めて支援策をまとめたところです。

一方、子どもの「負担」だけに焦点を当ててのでは課題の解決には至らないという指摘もあります。「家族を大切にしたい」という前向きな気持ちに寄り添いながら、子ども自身の幸せと家族への思いが両立できるよう、彼らの人生を多面的に支援する必要があるでしょう。

ケアを行う子どもたちの存在にどう気づき、支えていけばよいか。本書では、ヤングケアラーの実態を知るための視点、成長した元当事者による率直な意見、支援体制づくりをめぐる昨今の動きをお伝えします。

（編集部）

## 私わたしが在るために

沖村 有希子

おきむら・ゆきこ ●元ヤングケアラー／若者ケアラー

家族とは何だろう。私が十一歳でケアラーになったとき、一番考えたことです。「血がつながっているから」「お金がないと生きていけないから」「愛情がないと寂しいから」等々。人々が家族たる形を保つ理由は、人によりさまざまです。

子どもが介護するなんて、不憫・かわいそう・親や親戚は何してるの？と思われることが多いヤングケアラーの話題。しかし、実際に私がそうであったように、この日本では子どもが介護をしなくてはいけない家庭がたくさん増えてきました。

どんなに気をつけていても、人間が生まれてから死ぬまでの間、家族の誰一人、ケガも病気もせず健康で、絶対に事故に遭わない！なんてことはありません。では、どんな家庭に生まれ育つのか選ぶ術を持たない子どもたちが、本来は大人が担うような責任や判断を任されたとき、どうすればいいのか。その環境を整えることができるのは社会や他人とのつながりです。

その子の意志や人生はその子のもの。大切な人や自分自身の心を守りながら、日本の子どもたちが成長していける社会とはどうあるべきか。私の語りが参考になれば幸いです。

### ヤングケアラーになるきっかけ

私がヤングケアラーになったのは今から二十年前の二〇〇一年六月、小学六年生のときでした。私の家族は、母と私の二人家庭。シングルマザーとして家計を支える母が、ある日突然、交通事故に遭い、頸椎損傷になったことがきっかけです。

女性である母が誰の手も借りず一人で二人の暮らしを支えるには、夜遅くまで働かねばならない日も多くありました。母の仕事が終わるまで、私が低学年のうちは学童保育も利用していましたが、高学年になってからは、ほぼ毎日、親戚の家に身を寄せていました。

友達と遊ぶのが好きな活発な女の子だった私は、その日はいつもと同じように母と家を出て小学校に行き、放課後は親戚の家にはランドセルを置いて外で遊んでいました。事故を知ったのは夕方。母の搬送された病院に駆け付けたとき、彼女は一緒に出かけたときの姿のまま、呼吸器をつけて静かにベッドに横たわっていました。母に



母と小学生時代の筆者

一体何が起き、今がどんな状況で、私はどうすればいいのか。どんなに呼んでも反応がない母の傍らで、十一歳の私は立ち尽くしていました。

母の意識が戻るまでの約一週間、私は「保護者の許可が得られない」という理由で母と会うことができず、一人自宅で過ごしていました。母の命の心配もあり、病院を行き来する毎日、自宅での生活が困難になり学校も休んでいましたが、母が目覚まし退院が長引くとわかると、親戚が私を泊めてくれました。

### お母さん死なないで

「あなたはまだハビリを続けても一生歩けるようには戻らない。お子さんのことを思うなら児童養護施設に預けるか、親戚と養子縁組してもらおうことが、双方にとって得策でしょう」。こう母に告げたのは、入院先の担当医。健康だけが頼りで、働くことで娘との暮らしを実現させてきた母は、障害がきっかけで仕事も解雇され、突然動かなくなった自分の身体をまだ受け入れられておらず、四肢の麻痺がひどく、口もしびれていて反論できない状態の彼女にとって、医師のその言葉はとても悔しいものでした。

それまでの私たちは、週末の限られた時間の中で溜まった家事を分担しながら、生活の術を試したり、その週にあったいろいろを話したり。そんなささいな日常が私も幸せで、尊敬する母と過ご

せる唯一の時間でした。母はいつも「あなたにはあなたの人生がある。私にできることは限られているけれど、あなたは自ら自分の人生を選んで生きられる人になりなさい」と、教えてくれました。自らの尊厳を大切にすること。それを教えてくれた母が、私が一人で生きなければならぬ可能性を突き付けられたとき、その悔しさは、とても大きかったことでしょう。それから母はしばらくの間リハビリを拒否し、親戚や友人、病院の人に「死にたい」と口にするようになり、誰も寄り付かなくなっていました。このままではお母さんは、本当に死んでしまうのではないか……？ 私は母が心配で、放課後は毎日、面会可能な二十時ギリギリまで会いに行きました。

グーもできない手を見ては涙を流す。そんな母を見ていた私は、何か自分にできることはないかと百円のカラーボールを買ってきて、握ると笑顔になる顔を描き、何とか母を楽しませようとした。それを見かねた一部の看護師さんは、面会時間を少し過ぎてしまっても、見て見ないふりをしてくれました。

### 母の入院中、私を支えてくれた医療従事者たち

退院できるまでの半年間、私は母と自宅で暮らす準備を整えるべく、大人の指示の手足となり、市役所への相談、生活保護の受給手続き、ケースワーカーさんに協力してもらったの住環境整備など、学校終わりに忙しい日々を過ごしていました。数カ月リハビリを拒否していた母も、私や一部