



（一社）ケアラーアクションネットワーク協会 代表理事 持田恭子さん

元ヤングケアラーの持田さんにお話をききました。
「一歩踏み出すその勇気で拓がる世界」

わたしは小学生の頃から、心の病気で苦しんでいたり障害のあるお兄さんの世話をしたりしてきました。お

父さんは、お酒を飲みたいこともありません。大人になってホームページを作り、ケアラーとの交流を始めました。
そんな中で、ヤングケアラーの日常生活を映画にするプロジェクトを立ち上げて原作を募集しました。その中から、三つの物語を選び、オムニバス短編映



10月26日(土) 横浜にて上映

この映画では、家族のことを、誰にも言わない高校生、たったひとりの親友にだけ打ち明ける高校生、そして苦しくて勇気を出して一歩踏み出す高校生の姿を描いています。ヤングケアラーが「友達に家族のことを

打ち明けたら、友達関係が変わってしまうかもしれない。お兄さんに選んでほしい。お兄さんを選んでほしい。お兄さんを選んでほしい。お兄さんを選んでほしい。



家族の世話をしている子どもは、自分のことより家族のことを優先してしまいがちです。家のことを知られると、家族が責められたり、きずついたりするのではないかと、家族以外の人に話したり、相談したりすることをためらってしまったりします。でも、とても

秘密にしてほしいことは、「ほかの人にはいわないでね」というようににしましょう。友だちにもきみの気持ちがより伝わりやすくなります。また、できれば友だちだけでなく、学校の先生や病院の先生、看護師、ホームヘルパーなど、信頼できる大人に話してみてください。きつと家族が少し楽に生活できる方法を教えてくれる味方が増えるでしょう。

「セルフケア (self care)」とは、自分で自分の心と体の健康を守ることです。家族の世話に限らず、つらい気持ちになった時、自分自身を守る力を持っていると、とても心強いです。

ポイント1 リラックスする
ポイント2 自分の気持ちを知る
ポイント3 自分を好きになる
ポイント4 家以外の居場所を作る
ポイント5 話を聞いてくれる人を見つける

「お手伝いだとおもっていたけれど」
心の病気がある母親の世話をしているサキさんのことをマンガで読んでみましょう。

わたしはお母さんとふたりで暮らしている。大好きなお母さん、いつも明るい人だったけど……
サキちゃん、服を見に行こうか

最近、お母さんはふさぎがちになり会社に行けない日が多くなった。
お母さんもう晩ごはんの時間だよ

わたしは家で洗濯機を洗たくし、スーパーで買い物をし、お母さんの話を相手にもなった。
お母さんの話し相手にもなった。
わたしなんてなんの役にも立たないのよ

わたしの具合が悪いのにどうしてあなたは家のことを手伝わわないの?
あ、ごめん。おみそしなら作れると思う

洗たく
わたしは家で洗濯機を洗たくし、スーパーで買い物をし、お母さんの話を相手にもなった。
どうぶと油あげは買ったし、あとは……

料理
ちょっと味がうすいかな?
お母さん、今日は病院に行く日だよ

家事が終わると夜おそくなっていて宿題ができないことが増えた。
学校で
宿題はちゃんとやらないと勉強がおくってしまうよ
はい……

病院の看護師の小林さんは、いつもわたしのことも気にしてくれる。
こんにちは、サキちゃん。あれ、今日ちょっと顔色が悪いんじゃない? つかれているのかな。大丈夫?

看護師さんに家事が大変で宿題ができないこと、お母さんの病気が心配なことなど、話を聞いてもらった。
うん、実はね……

看護師さんの話を聞いて、「お手伝い」だと思っていたことが、実は「家族の世話」で、自分が「ヤングケアラー」だということを知った。
子どもがおうちのことをして、遊んだり勉強したりする時間が取れないことは当たり前じゃないんだよ

看護師さんに話ができなかった。
看護師さんに話ができなかった。
看護師さんに話ができなかった。
看護師さんに話ができなかった。

ヤングケアラーについて理解を深めよう!

ヤングケアラーについて正しく理解することはとても大切なことです。一度に完璧に理解することは難しくても、ひとつずつ理解し、みんなで考えてみましょう。



ポプラ社刊「みんなに知ってほしいヤングケアラー」より

みんなに知ってほしいこと 家のことをだれかに話してもいい



黒光さおりさん

黒光さんは、社会福祉士、公認心理師、スクールソーシャルワーカーとして兵庫県の小中学校で子どもたちの支援をしています。

私は、みんなが学校で安心して楽しく過ごすためのお手伝いをする仕事をしています。

スクールソーシャルワーカーの黒光さんにお話をききました。
先生やお家の人と協力して、困りごとを一緒に解決していきます。例えば、家族の世話をしている子がいたら、ホッとできる場所を見つけたら、使える制度を伝えたりします。
私自身も、子どもの頃、家族の世話をしていたので、みんなの気持ちや、少しだけ分かります。もし、同じような体験がなくても、専門的な勉強をしていると、みんなの状況が理解しやすいです。
もう、同じような体験がなくても、専門的な勉強をしていると、みんなの状況が理解しやすいです。

自分や家族の話を、何もしないで決めてもいいし、だれにどこまで話すかを自分で決めていいのです。せつかく友だちが話を聞いてくれたら、話さないことがあっても、友だちをうらやましているような気持ちになることもありません。無理に話をすると、よけいづらな気持ちになってしまいます。何を話すべきか話さないかは、自分で決めていいのです。

「セルフケア (self care)」とは、自分で自分の心と体の健康を守ることです。家族の世話に限らず、つらい気持ちになった時、自分自身を守る力を持っていると、とても心強いです。

ポイント1 リラックスする
ポイント2 自分の気持ちを知る
ポイント3 自分を好きになる
ポイント4 家以外の居場所を作る
ポイント5 話を聞いてくれる人を見つける

