

# ヤングケアラー 若者ケアラーへの アプローチ

そらにじひめじにおける「いのちの実践」

そらにじひめじ だいすけ

## そらにじひめじについて

姫路駅から商店街を10分ほど歩いた先、アーケードのほぼ終点、商店街の隅っこにある  
みんなのスペース

- 商店街の外れで、人通りが多くもなく少なくもなく、一見カフェ風
- 木造2階建て 78.2㎡ バストイレ別 家賃 8万円
- 利用料1日300円(飲み物軽食付き)
- これまでの最高利用人数 ひと月の延べ人数300人
- 2匹の保護猫と1匹の保護犬が住んでいます
- 大事にしていること  
「安全」「公平」「誰もジャッジしない」
- いるだけでいい いつ来てもいい 誰かがいる
- ごはんが食べられる
- 自由にイベントに参加 LGBTQ交流会、  
アディクションカフェ、メンタルヘルスグループ  
グリーフわかちあいの会、ヤングケアラー交流会
- ヒューマンライブラリー、お花見会、ピクニック



## 自己紹介

そらにじひめじ だいすけ

- 自己紹介と言いながら  
私の当事者性はあまり出しません
- 専門職ではありません
- 相談員でもありません
- 資格もありません(ほぼ)
- 支援者ではありません
  
- お話できる話はほぼ現場の声とわたしの肌感覚の話です



## そらにじひめじという「場所」

- どんな人が来てるの？  
毎日入れ代わり立ち代わりで10人くらい  
30代~50代が半数くらい その他10代~80代くらいまで  
姫路市内近郊からが半数くらい ぱっと見の男女比半々くらい
- 窓口を広く、ハードルを低く
  
- 社会の周辺に押し出された人たち  
(いないことにされている・排除されている)  
不登校・ひきこもり、生活困窮、LGBTQ、精神疾患  
依存症、ヤングケアラー

## 知っておいていただきたいこと

そらにじひめじにはいろいろな属性のあるかたがいらっやいます  
なんらかの配慮が必要なかたはお知らせいただければ幸いです  
(=とにかくいろんな人が来ているよと知っててね)

- 全般に孤独、孤立を抱えたかた
- LGBT、LGBTQ、LGBTQ+、LGBTs、LGBTQIAなどと言われる性的マイノリティ
- ひきこもり、不登校、大人のひきこもり、主婦・主夫のひきこもり
- 生活困窮、生活保護受給のかた、無職、休職中、失業中、求職中のかた、借金がある、自己破産
- お金や時間、予定、通院や服薬の管理が難しいかた
- 精神疾患(うつ、躁、双極性障害、統合失調症、パーソナリティ障害、適応障害など)
- 発達障害があるかた(自閉症スペクトラム、ADHD、学習障害など)
- 感覚過敏、不安神経症、コミュニケーション障害、他人との距離をとるのが苦手なかた、偏食
- 症状としてさまざまな発作、パニック、てんかん、癲癇、解離、セルフネグレクトのあるかた
- 依存症(アルコール、薬物、ギャンブル、ゲーム、スマホ、摂食障害、自傷、共依存、ODなど)
- 外国籍のかた、さまざまなルーツや背景をもつかた(社会的、民族的、文化的、宗教的など)
- 病氣、難病、アレルギー、治療中、療養中、再発の不安のあるかた、妊娠されているかた
- シングルマザー、シングルファーザーのかた、母子家庭、父子家庭、機能不全家族
- DV、虐待、ネグレクト、性暴力の経験のあるかた、他者、異性への恐怖
- セックスワーカー、性風俗、性的搾取の経験があるかた
- 親しい人を亡くした経験のあるかた(グリーフケア)、希死念慮のあるかた
- 犯罪歴のあるかた、被害者、加害者やその家族、周囲の人
- さまざまな意味での、サバイバー、サバイブしているかた、グレーゾーンのかた
- そしてもうひとつ、さまざまな事情があつて今ここに来られなにかたのことを思つて、そらにじひめじをご利用、過ごしていただけたらと思います。



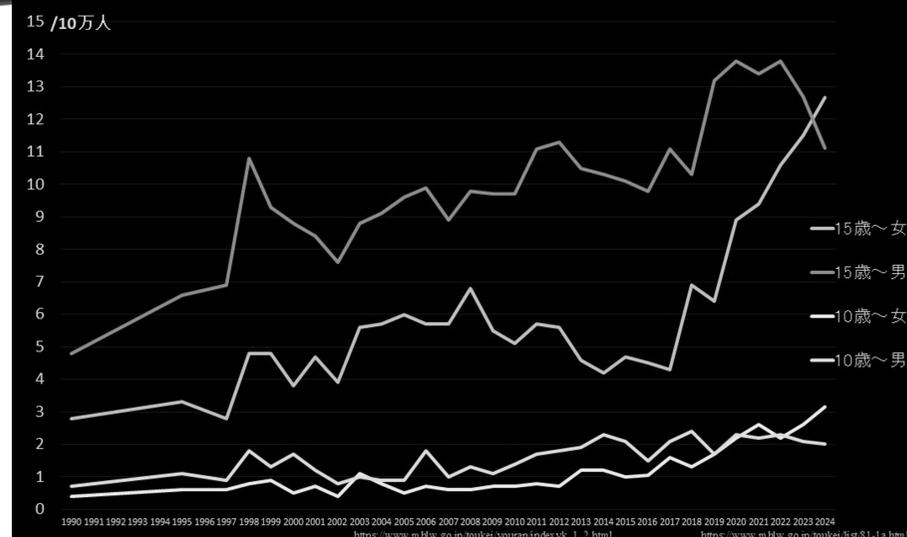
## いのちと尊厳 若者の孤立とヤングケアラー

- ヤングケアラーの話をしているんじゃないんです  
「いのち」の話をしています  
明日いなくてもいいかもしれない、昨日まで元気だったのに  
今日食べるごはんがないんです  
家に帰りたくない
- 若者の孤立・分断  
不登校、ひきこもり、自傷行為、OD(オーバードーズ)  
別の問題ではなく同じ土壌にある  
わからない→嫌→避ける→仲間外れ、いじめ、無視  
周りも知らない 傍観者 いじめに加担  
いないことにされている

## なぜこの場所が必要だったのか

- 昼夜逆転の人もいるので開いている時間は午後1時から午後8時～  
→行く場所がない 不登校・ひきこもり・無職・作業所の帰り  
→帰る場所がない 家に居場所がない 話す人がいない  
→生きづらから 生活困窮・精神疾患・依存症・障害・差別・人権課題
- 生きづらさって何？  
条件付きの椅子→性別、見た目、学歴、能力、競争、比較  
いないことにされている→無理解、カミングアウトできない  
これまでいろいろな支援の窓口で嫌な思いをさせられてきた

## 10代男女別自殺率の推移



出典:ヘルスプロモーション推進センター-オフィスいわむろ 岩室 紳也

## 若者の自死の理由の原因、その影響

- 理由・動機  
学校の問題、家庭の問題、家庭の問題のうちの親子関係
- 原因  
精神疾患、発達障害、経済的理由、人間関係、暴力
- その影響

いじめ、不登校、勉強についていけない、友だちができない、居場所がない、信頼できる人がいない、愛着障害、アダルトチルドレン、ACE(逆境の小児期体験)

孤立、家庭の悩みを抱えている子が多いことや、自己嫌悪や自責の念を抱えている子どもが多い希死念慮、自傷行為、自殺未遂

しかしそもそも理由がわからない自死  
自死遺族のケア(グリーンケア)

- なぜ孤立してしまうのでしょうか なぜ「助けて」と言えないのでしょうか

## ヤングケアラーは見つからない

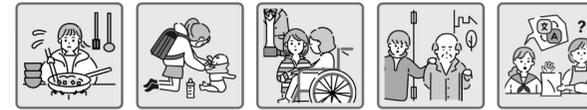
- 『親の介護をしています』『きょうだいの世話をしています』というラベルをおでこに貼って生きている人はいません

問題って誰の問題？

- 「ヤングケアラー問題」と言いますが、本人は問題だと思っていないことも多い。むしろ『しっかりしている子』と言われる
- 本人もヤングケアラーだと意識していないことが多い
- 病院で『親の入院承諾書にサインさせてごめんね』と看護師に言われた
- バウンダリー  
家族の問題/子どもの役割、責任 その境界が曖昧になっている

## ケアラーSOSを拾う？耳を澄ます？

- 「親に迷惑をかけるから」「先生に迷惑をかけるから」  
相談を断るのは現状変更への恐れからくる"防衛本能"
- 本心としては「家族を助きたい」
- 考えることをやめてしまっている  
「自分で考えること」「自分で決断すること」「自分で行動すること」  
を手放す方向に行くことは不幸だと思う
- 「わからない」と言えることは勇気のいることで、他者との対話の入口、  
本心を言える/聞ける環境
- 「変化が怖い」
- 「相談しても変わらないと思ったから」



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  
家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている  
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  
目を離せない家族の見守りや声かけなどの責任を負っている  
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



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  
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  
がん・障害・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている  
障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている  
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

出所：厚生労働省（<https://www.mhlw.go.jp/younge-career/>）

こども家庭庁



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  
家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている  
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  
目を離せない家族の見守り・声かけ・声かけなどの情緒的ケアをしている  
日本語が第一言語でない障がいや病気のある家族のために通訳をしている



障がいや病気のある家族に代わり、家計を支えるために働いている  
精神疾患やアルコール・薬物・ギャンブルなどの問題を抱える家族の情緒的ケアや関係性の調整などを行っている  
がん・障害のほかに慢性的な病気の家族の看病をしている  
障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている  
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

## ケアは身体だけではない 情緒的ケアというケア

- 親の愚痴を聞く
- 親の機嫌を取る
- 家の空気を保つ
- 親を支えるための自己犠牲的ケア



精神疾患やアルコール・薬物・ギャンブルなどの問題を抱える家族の情緒的ケアや周囲との調整などを行っている。

- 外から見えない感情のケア
- 学校では、優等生！真面目！しっかり者！
- でも家ではケアを担っている



目の離せない家族の見守り・声かけ・気づかいなどの情緒的ケアをしている。

(出典)ASKヤングケアラー研究チーム

## そらにじひめじでのアプローチ

- 支援のズレ 行政・施設・学校・医療・福祉
- 担当者や窓口によって対応がバラバラ
- 支援が干渉になることもある

- 居場所では支援ではなく干渉でもなく**緩衝(材)**
- ただ来ている → 雑談 → ごはん → 猫 → ゲーム → ぽつり
- 相談ではなくぽつりと出てくる言葉  
家に帰りたくない  
親がしんどい  
今日帰るのが早い
- ここではじめてケアラーの話になる

## そらにじひめじで聞く生きづらさと ヤングケアラーの重なる課題と対応

- 生きづらさの背景  
カミングアウト、アウティング、近所、世間体、周りの目、プレッシャー
- そらにじひめじでの対応  
その人の選択を尊重する(主体性)、自己決定  
自分を守ることは他者を守ること
- 居場所の意味  
自分が自分でいられる場所  
自分は自分でいいと思える  
理解できなくても、お互いを認め合う
- 実感  
「支援」という名の施策が成功か失敗は置いて、利用する  
支援の前に医療につなぐことが大切

## そらにじひめじで大事にしていること

- 安心と安全  
肯定も否定もしない:とにかく逆効果にならないような配慮  
ひきこもりの人の居場所なの？ひきこもりの人以外は行ったらあかんの？来ないであの人なに？異質と思う利用者・・・行けない・・・ということがないように→**みんなのセーフスペース**
- 公平、誰もジャッジしない  
ただ場所があって、年代も性別も背景も違ういろんな人が来て、一緒に過ごしているだけ。でもそこでいろんなことが起きます
- パーンアウトしないように→自分で自分の居場所をなくすか共倒れ
- ここだけを居場所にしてはいけない。依存先を複数、増やす
- 最後に「ようやく自分の人生を生きれるようになった」と思えるようになるまで、【唯一の目標】いつか戻ってこられるまで続ける