

2021年11月号

本紙は、ケアラー（無償で介護や看護などをする人）に関する情報をわかりやすく発信する新聞。
発行責任者は全国初「埼玉県ケアラー支援条例」提案者代表・吉良英敏（埼玉県議会議員）。

Topics
特集

学識者が解説 精神疾患の親をもつ子どもの実情 (P2・3) ヤングケアラー オンラインサロン開催 (P4・5)



2018年1月、精神疾患の親をもつ子どもの会「こどもびあ」発会式にて (P2,3に特集)

Index その他の記事

- P1 埼玉県「ケアラー月間」ヤングケアラー啓発動画完成
- P6・7 埼玉県議会報告 ケアラー支援の進捗状況
- P8 ヤングケアラー支援をテーマにした学生政策コンテスト全国優勝 元ヤングケアラー's コラム

ケアラー月間に実施する埼玉県の取り組み (予定)	
ケアラー支援宣言	ケアラー支援の関連団体に宣言いただき、ケアラーを社会全体で支える気運を醸成する。100団体が目標。
オンラインフォーラムの開催	有識者による講演、パネルディスカッションを実施。11月23日に開催予定。
ケアラーサロンの取り組み紹介ページの新設	サロンの取り組みなどについて、県ホームページ内に新設ページを作って公表する。
ヤングケアラーハンドブック配布	11月に完成予定。小・中・高校生それぞれ違うバージョンで作成し、全児童・生徒に配布する。
オンラインサロン	1回10人程度、10月から6回に分けて開催予定。

ケアラー月間に限らず実施中の取り組み	
教育・福祉合同研修	教育機関と福祉部門が連携するための体制構築。研修は、4回のうち2回が終了、全体で1000人が参加予定。
出張授業	授業を行うことで、生徒・教師のヤングケアラー支援に関する意識を高める。中学・高校で、すでに実施中。

(2021年9月20日時点)

全国初の試みとして、埼玉県では11月を「ケアラー月間」と定め、さまざまな取り組みを実施する予定です。これらは、埼玉県ケアラー支援条例の第10条に規定されている「広報と啓発活動」の一環で、令和3年度予算にも組み込まれた施策。埼玉県主催の具体的な取り組みとしては、左表のとおりです。現在、フォーラムやオンラインサロンなどの開催、ハンドブックの配布などが準備されています。

「ケアラー月間」をきっかけに、ケアラー支援を埼玉県から全国へ波及させていくため、全国の当事者・支援者の皆さまにも、11月にイベント等を開催いただけたら幸いです。私自身も、民間企

業・団体や、ヤングケアラーはじめ、高校生・大学生・若者とのイベントのコラボも予定しております。このケアラー新聞やその他広報物にて、「ケアラー月間」の活動を紹介したいと考えていますので、事前・事後ともに皆さまの活動の情報をお知らせください。「自分たちの活動を取材してほしい」といったご要望も受け付けております。

この月間を通じて、未知の存在であったケアラー・ヤングケアラーという存在を認識し、社会全体で支援できる世の中にしていければと思います。一緒に「ケアラー月間」を盛り上げていきましょう！（文・吉良英敏）

全国初！
埼玉県「ケアラー月間」を
令和3年11月に開催

大学生と制作「ヤングケアラー啓発動画」が完成

「ヤングケアラー」という言葉を広めるべく、学生政策コンテストに優勝（8ページ参照）した学生たちと一緒に、ヤングケアラー啓発動画を作成しました。「知らなかった存在と分かり合えれば、素敵な世界が広がる」という世界観をもって、共生社会をつくりたいという願いが込められています。ぜひご覧いただき、まだヤングケアラーについて知らない方にもシェアしていただけたら嬉しいです。現在、新たに高校生とも短編動画を制作中ですので、こちらもお楽しみに！ <https://youtu.be/uaUIDRWjNk8>

YouTube動画はこちら▼



親が病気でも、子どもは

夢や希望を語れるように



精神疾患の親をもつ子どもの会「こどもびあ」設立者・横山恵子先生と。

こどもびあ(精神疾患の親をもつ子どもの会)
<https://izomobiya.amebaownd.com/>
 2018年に設立した、精神疾患の親をもつ成人した子どもたちの会。各々の体験を語り合い、家族学習会で共に学び合っている。親の疾患に悩む人同士、寄り添い合い、助け合い、一緒にリカバリー(希望や生きがい、生活を取り戻すこと)していくことを目指す。

横山 恵子さん 精神疾患の親をもつ子どもの会「こどもびあ」設立者。2021年3月まで埼玉県立大学保健医療福祉学部教授、現在は横浜創英大学看護学部教授。看護師。主な研究テーマは、精神障害者の家族支援・家族会活動・アウトリーチサービス・看護師のキャリア支援。

親の精神疾患にどう対応したらいいのか、誰に相談したらいいのか分からず、一人で悩む子どもたちが数多くいます。「こどもびあ」が実施したアンケート調査によれば、精神疾患の親をもつ子どものうち、約3割が小学生の頃から家事を担っており、約6割が親の情緒的なケアを行うヤングケアラーです。彼らの状況や思い、必要な支援について、「こどもびあ」を立ち上げられた、横山恵子先生にお話を伺いました。(聞き手・吉良英敏、対談日・2021年3月22日)

吉良 横山先生はこれまで、どのような研究をされてきたのですか？

横山 埼玉県立精神医療センターで看護師長として勤務していた頃は、精神疾患をもつご本人に対しては目を向けていたのですが、そのご家族にはほとんど接することがありませんでした。実はその点に心残りがあったので、大学では家族支援について研究してきました。

吉良 横山先生はこれまで、どのような研究をされてきたのですか？

横山 長期にわたる入院や闘病は、家族をケアラーとして疲弊させるだけでなく、患者さん本人の回復を遅らせてしまいます。本人も家族も孤立してしまう

吉良 精神疾患をもつ患者さんのご家族の実態について教えてください。

横山 日本において、精神疾患で医療機関にかかっている患者数は400万人を超えています。2017年の全国精神保健福祉会連合会(家族会の全国組織)の調査によると、患者の平均年齢は45歳、発病後20年。家族が同居して看護している割合は約8割。看護が長期間にわたると、精神障害者への偏見もありますので、家族はもう地域の中で孤立しています。家族は自分の人生を犠牲にして、日常的なケアをしているのが実情。支援サービスをj利用していない家族が約4割、ケアラーのうち就労している人は1割弱しかいません。

また、統合失調症であれば、幻覚や妄想という症状が出ます。それを見た家族は、たとえ一時的に病状が落ち着いても、その時の恐怖が忘れられません。約6割の家族は、精神的な健康状態が悪いという実態もあります。

吉良 発病から20年が平均値というのは、ご家族にとってあまりに長いのです。そのご家族にどんな支援が必要なのでしょう。

横山 長期にわたる入院や闘病は、家族をケアラーとして疲弊させるだけでなく、患者さん本人の回復を遅らせてしまいます。本人も家族も孤立してしまう

吉良 子ども時代にそこまで大きなストレスを抱えてしまうと、その後の人生にも大きく影響してしまいますよね。

横山 そうなんです。大人になっても、生きづらさを感じる方が多いですね。頑張つて親の精神的なサポートや家事もこなし、極端に自分の感情を押し殺して、誰にも頼らずに生き抜いてきたわけですから、それが生きづらさにつながってしまうんです。自分の感情が分からず、他人が信頼できず、何でも自分で抱え込んでしまい、苦しんでしまうが、怖い経験もたくさんしていますから、恐怖をできるだけ感じないように「感情を瞬間冷凍している」と表現する方もいましたね。

吉良 精神疾患の親をもつ子どもたちの声は、横山先生の著書「静かなる変革者たち」でも読むことができますよね。(写真)

静かなる変革者たち
 こどもびあ 横山恵子 著
 精神疾患の親をもつ子どもの会「こどもびあ」設立者・横山恵子先生と。

それぞれの人生を狭めているのです。家族だからできること、専門職や支援者だからできることがあります。家族の皆さんには、ぜひ積極的に第三者の手を借りてほしいと思います。

横山 はい、ぜひたくさんの方に読んでいただきたいです。この本にも出てくるのですが、子どもが親のケアを頑張れば頑張るほど、親と子は社会から孤立していきます。社会から支援を受けられないことは、親と子

家族まるごと支援する

吉良 まずは、一番身近な大人として、学校の先生に研修を受けていただき、ヤングケアラーの実態や、精神疾患の親をもつ子どもの実情について知っていただきたいですね。また、学校の授業

と、追い詰められた子どもが親に暴力を振るったり、将来を悲観した親が我が子を手にかけたといった事件は後を絶ちません。そうなる前に、家族と社会がしっかりとつながっていることが非常に大切です。そこで重要な役割を果たすのが、家族会やピアサポート(同じような立場の人による支援)です。似た状況の人同士で語り合うと、安心して話

き合うことができると思います。

「リカバリー」を目指す

吉良 様々なご事情の家族がいらっしゃる中で、「精神疾患の親をもつ子ども」という立場に注目されたのですよね？

横山 はい。それまで、各都道府県に家族会があったのですが、「子ども」という立場に絞った団体はありませんでした。そんな中で、親の疾患に悩む子どもたちに「二人じゃないよ」ということを伝えたい、一緒にリカバリーを目指したいと思い、「こどもびあ」を一緒に立ち上げました。

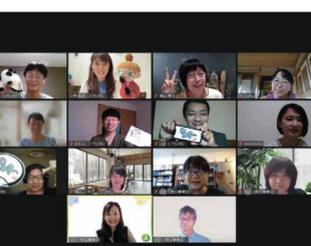
「こどもびあ」ホームページ

吉良 最近の子どもたち、特に高校生は、自発的に行動に移せる子も増えているように感じます。私は最近、ヤングケアラーが集うオンラインサロンを開催しているのですが、そこに集まる高校生は、みんな主体性があり、自主的に私にアクセスしてくれました。

横山 私のところにも、高校生から「つながりたい」「勉強させてください」といった問い合わせが増えていきます。それもあって、「こどもびあ」の成人した仲間が、小・中・高校生の子どもたちとグループを作って語り合う、新たな活動を始めたところです。未成年の子どもたち同士がつながることで、自らを主体的にリカバリーしていけると良いなと思っています。子どもたちには、希望をもつて今はしっかりと勉強してほしいとメッセージを送っています。

自分の人生は自分で選択できるように

吉良 私は視点を広げて、「心のケア」という部分に注目している



2021年8月、こどもびあ全国フォーラムの様子

吉良 「こどもびあ」の活動の一つである「家族学習会」は、どういものですか？

横山 家族学習会は、アメリカや香港で行われている「家族ピア教育」を参考にしました。これは、家族と家族がお互いの体験的な知識を交換し合いながら、体系的なテキストを使って学び合うていくものです。非常に効果的な学習法と言われていて、病院や保健所等で実施されています。

ただ一つ問題点があり、このような家族支援の活動には、診療報酬が支払われません。これが十分に普及しない原因。医療の中で、家族支援が取り残されているのです。私たち支援者や家族会の皆さんは「手弁当」で、家族学習会を開催している状況です。

吉良 素晴らしい取り組みなので、政治や行政がサポートできたらいいと思います。

横山 私たちが目指している「リカバリー」についてご説明すると、患者さんがその人らしく生きていくこと、健康状態がどうであらうとも、希望をもって人生を選択し、自分の能力を發揮していくプロセスのことを指します。これは、当事者の方から生まれた言葉で、今の精神医療の中で重要な考え方となっています。目指すのは、患者さんが元の状態に戻ることはなく、自分の人生の主導権を取り戻すことです。

て、「心のケア条例」が作れないかと考えています。これまでケアラー支援条例に携わつてきて、心の拠り所を誰がどうケアするか色々と考えてきました。文字化できない、正解のない部分を支援できる条例を作りたいんです。

横山 虐待やいじめ、孤独など、「心のケア」はとても大事なことです。今日お話ししたように、子ども時代に困難を抱えると、大人になっても問題が解決せず、ずっと生きづらさを抱えることになります。子どものうちに丁寧にケアすることで、成人してからの苦悩を減らせるかもしれません。

吉良 一方で、子どもが意見を自由に言える権利、虐待や放置から保護される権利、家庭環境を奪われた子どもが保護される権利などを定めた「子どもの権利」について知ること大事です。

横山 子どもは親の持ち物ではありません。「親を愛している」「親を世話しなきゃいけない」と考えている子どもが多いのですが、一旦その考えから離れてみると、自分の新しい気持ちに気づき、自分の人生を生きていることができるかもしれません。「親を想う優しさ」と「自分の夢」、どちらも大切です。そのバランスを自分で考えながら、自分の人生を選択していけるよう、これからは子どもたちをサポートしていきたいと思っています。

この考え方は、家族についても同様です。患者本人が元気になるためには、自分も楽しいことをしてはいけないと、自分の気持ちにふたをしてしまうご家族が多いんです。ですが、家族も希望を取り戻して、自分の生活や生きがいを取り戻すことが大切です。ご家族が社会とつながって元氣になれば、患者さん本人もリカバリーできると思います。

感情を瞬間冷凍した日々

吉良 そのリカバリーを目標に、「こどもびあ」ではどんな話をされるのですか？

横山 精神疾患の親をもつ子どもたちが集まりますので、悩みは共通しており、共感できる部分が多いと思います。実際に参加された方々からは「抑えていた感情があふれた」「親に対して違う見方ができた」「親の障害を受け入れる入口に立てた」といった感想をもらっています。

子どもたちは、親による養育が不十分なだけでなく、親から「あの人は悪い人だから話してはいけない」「学校が終わったらすぐ帰宅しなさい」などと行動を制限されることもあります。それらのストレスから、他人とのコミュニケーションがうまく取れなくなる子どももいます。また、離婚する家庭も多く、経済的な困窮により、進学や進路に大きな影響が出ています。

ケアラー？
 とは、
 ところやからだに不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアが必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアする人のことです。

遠くにひとり住む高齢の親が心配で頻繁に通っている
 仕事を辞めてひとり親の介護をしている
 仕事と介護でせいっぱいでほかに何もできない
 健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている
 障害をもつ子どもを育てている

きらきら オンラインサロン

実施日
2021年7月18日、8月4日、8月13日他

参加者
ヤングケアラー/
高校3年生 Iくん、Rさん、Uさん(東京都在住)
ナビゲーター/齋藤久美子さん
主催/吉良英敏

まずは自己紹介からスタート!

吉良 今日皆さんの声を聴かせていただき、それをヤングケアラー支援の普及・啓発につなげ、社会全体でサポートできるような流れを作っていきたいと思います!今日は熱い想いをぶつけてください!

齋藤 それではまず、「自己紹介」「将来の夢」「ヤングケアラーをどこで知ったか」を教えてください。

Iくん 僕はサッカー部で、将来の夢はプロサッカー選手。知名度を上げて、自分の名前や経験を活かして、ケアラーについて発信していきたいです。ヤングケアラーを知ったのは高校1年生の時に、母が教えてくれました。3才下の妹が滑脳症(かつのうしょう)という脳のしわの数が少ない病気で、重度の障害を持っています。妹は中学生ですが、話せない、歩けない状態です。母が一日中付きっきりで看護していますが、僕もご飯をあげる時などケアしています。

Rさん オーケストラ部で打楽器を担当していました。将来は介護関係をイメージしていますが、現場で働くというよりは、政策や法律など介護の根っこの部分に関わりたい。高1の時にネパールへ行った経験があり、貧困支援にも関わりたいと思っています。ヤングケアラーを知ったのは、祖父が認知症になった2年前。発症以来、家族関係が悪くなってしまい、認知症カフェで家族のことを相談していた時に、「もしかしてRさんってヤングケアラーなんじゃない?」と言われて、初めて自覚しました。

Uさん 私はダンス部です。1年間シンガポール留学した経験から、異文化に関心がありますが、母が看護師ということもあり、医療・介護にも興味があります。母に乳がんが見つかったから、ヤングケアラーという言葉を知りました。障害をテレビ番組で初めて知り、興味をもって調べているところです。

吉良 実は3人とも、僕にメールなどで直接アクセスしてくれました。議員に連絡するって、なかなかハードルが高いと思うのですが、そこにはとても強い想いがあったのかなと。私にどんな想いをぶつけたかったのか、教えてもらえますか?

Iくん 妹の障害のことで、僕は小学生の時から学校でいじめられることがあり、何度も嫌な思いをしました。また、親が自営業なんですけど、夜忙しい時は、両親ともに仕事に行ってしまうので、その時の介護を自分は嫌とは言えずに、我慢してやっていました。そんなつらい気持ちの中、一番の心の支えとなっていたサッカーについて、親から「お前のサッカーにはお金がかかっている」と言われて、傷ついたこともありました。

高1でヤングケアラーという言葉を知った後、僕は専門家の方に連絡して、日本ではヤングケアラーの社会的認知度が低く、政治的・法的に進んでいないことなど、詳しくお聴きすることができました。そこで、どこか進んでいる自治体はないかと調べたところ、埼玉県で吉良さんが活動しているという情報を見て、アクセスしました。

埼玉県の令和3年度予算にも組み込まれた、ヤングケアラー向け「オンラインサロン」。それに先駆けて、吉良英敏の主催、ナビゲーターに元ヤングケアラーで、現在は栃木県でスクールソーシャルワーカーを務められている齋藤久美子さん(8ページにコラム)、そして3人の高校生ヤングケアラーとともに、オンラインサロンを開催しました。一人一人の経験や想い、ヤングケアラー支援の現状と未来についてなど、自由に話す場となりました。家族がくつろぐ温かいリビングのような雰囲気を意識していましたが、メンバーの意欲や情熱に、熱気あふれるサロンとなりました。

Rさん 私も、ヤングケアラーと自覚してからいろいろ調べるようになって、イギリスにはヤングケアラーを支援する法律があるのに、日本にはなぜないんだろうというのが気になっていました。その頃ちょうど埼玉県でケアラー支援条例が制定されて、なぜ埼玉県では支援が進んでいるんだろうと疑問に思い、吉良さんのサイトがヒットして、直接お話を伺いたいと思い、アクセスしました。

Uさん 私は先日、吉良さんが講演されたシンポジウムに参加して、ケアラー支援について学んだのですが、その中で消化しきれない部分があったので、吉良さんに問い合わせた次第です。

齋藤 皆さんすごい熱量と行動力ですね!

吉良 そうなんです!だからこそ、次につなげたい、熱い想いを具体化していきたいですね!

ヤングケアラー当事者として取り組みたいこと

吉良 11月に「ケアラー月間」があるので、今後やってみたいこと、具体的な構想などあったら、ぜひ聞いてみたいです。皆さん、いかがでしょうか?

Iくん 都道府県ごとに「きょうだい会」があるのですが、開催者の方からお話を聴いてみると、県内のつながりはあるけれど、県をまたいだつながりがないんですね。県境なく日本全体でケアできたら良いですね。また、ケアラーは我慢しやすく、自分の主張を表に出さない傾向があると思うので、「夢を語る会」を、オンラインまたは対面でやってみたい。

僕は、一番大事なのは幼少期からの関わりだと考えています。小学生の頃、妹のことでいじられていたのですが、それはチームメイト以外の人からでした。妹は小学1年生の時からサッカーの試合を見に来ていて、その存在をチームメイトはよく知っていたので、優しい目で遊んでくれました。障害をもつ子どもやきょうだいに幼少期から関わることで、本音で話し合える「共生社会」が生まれるのではないかと考えています。

吉良 Iくんが話してくれたように、今「共生社会」とよく言われますが、実際には、障害者と健常者が一緒に何かをする機会というのは少ないと思います。例えば成人式で障害をもたれた方を見かけることがありません。学校も「特別支援学校」ってありますよね。「特別」な存在として分けられてしまっているのです。そこで何が必要かというところ、Iくんのチームメイトが妹さんと優しく遊んでくれたような「共感」です。共感できる社会にするために、ヤングケアラーとしての経験や想いをぜひ社会に伝えてほしいと思います。

齋藤 Iくんのような当事者の存在は、これからどんどん必要になってくると思います。また、当事者の経験を情報として社会に共有することは重要なことですが、自分の人生経験を「話せること」自体も大事です。家族のことをどれくらい話していいかわからないかもしれませんが、私はなるべく多くのことを話しています。話すことで過去が整理されて、気持ちが浄化されていくので、いつも話して良かったなと思います。

Rさん 私は学校でヤングケアラー当事者として、政策提言できたらなと思っています。私の学校ではヤングケアラー支援がまったく進んでおらず、担任の先生に祖父の認知症やヤングケアラーについて話したのですが、先生はケアラー・ヤングケアラーという言葉を知りませんでした。ケアラー支援は、埼玉県で進んでいても、全国的にはまだまだ進んでいないので、これから教育現場での支援がとても大事になってきます。具体的には、先生方への研修をしてほしいなと思っています。私もヤングケアラー当事者としてどんどん発信するなど、何かアプローチできたらと考えています。

齋藤 私も学校現場で直接ヤングケアラーの支援活動がしたくて、栃木県のスクールソーシャルワーカーになりました。「栃木県でヤングケアラーを知らない人がいない」を目標に、どの学校へ行く時も、ヤングケアラーのリーフレットを持って地道に啓発活動をしています。実は、教職員向けの研修が開催される予定です。

Uさん 私からも3点ご提案していいですか?まず、青春ですぐ終わっちゃうんじゃないですか。ヤングケアラーの中には、青春を楽しめず、悲しい思いをする人もいます。やっぱり学校教育に支援や制度があったらいいなと思います。保健の先生にヤングケアラーの話をしてみたのですが、「うちの学校にはそういう子はあまりいないよね」と言われてしまって。そうじゃないですか。誰でもヤングケアラーになる可能性があるのです。ヤングケアラーとは何かという授業が必要です。

次に、私は幼少期をイギリスで過ごしたのですが、イギリスの学校の生徒手帳には「ヤングケアラーとは何か」が書かれています。私の学校でもやりたいと思ったのですが、私自身生徒手帳をあまり見ないので、みんなが目につくところに掲載してみたいです。

最後に、タブレットでオンライン授業が受けられれば、家で看護・介護をしながらも、授業に参加できますよね。アフターコロナ時代にも、オンライン授業は続けるべきだと思います。

齋藤 青春時代を今振り返れば、自分が透明人間のように居なかったですね。友達を楽しんでいても、自分はいつも家族の心配をされていて、どこへ行っても全然楽しくない。家族に後ろめたくて遊びに行きづらく、自分で自分を縛り付けているような感じでした。皆さんはどうですか?

Uさん すごくわかります。私もお母さんが乳がんだと知ってから、何をしても心配だし、「お母さんが頑張っているのに私は遊んでいいのかな」と思ってしま。周りの人が何の自由もなく楽しんでるのを見て、羨ましいなと思ってしまいます。自分一人で家事をやるので、家に帰って誰もいない時に、「ああ、自分でご飯を作るのか、洗濯するのか。もうやなくていいかな」と思って、すごく暗い生活になっていきました。ご飯を食べなかつたり、洗濯しなかつたりするので、生活的に全然良くなかったです。

齋藤 そうですよ。自分がケアを提供しているけれど、本当は自分も優しくされたい、守られたいと思う部分はありますよね。私は40歳を過ぎてやっと「本当はあの時守ってもらいたかった、助けてほしかった」という気持ちがあったことに気づいて、泣けてくるんです。その辺りを支援に盛り込んでいけるんじゃないかと考えています。

ヤングケアラーとは?

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている、18歳未満の子どものことです。ケアが必要な人は、主に、障がいや病気のある親や高齢の祖父母ですが、きょうだいや他の親族の場合もあります。



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



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



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

吉良 当事者の皆さんのこういった声を発信していくことが大事だと思っています。これからはオンラインを活かすから、活動や想いを指数関数的に広げていくことが可能です。皆さんの声の一つ一つが、ヤングケアラー支援活動を広げるパワーになっていくと思います。

「責任感」「忍耐強さ」「思いやり」など長所にも目を向けて

齋藤 ケアラーに共通して言えることは、目の前の出来事やトラブルに対処しないといけないので、自分の本音にふたをしてしまうんですよね。自分のことは後回しにして、表向きはニコニコして、「良い子」でいる方が多いと思います。家族のバランスを取ることで、家族の機能不全な部分を補う役割を見いだしてしまう。「良い子」でいることで、いつか親から褒められるんじゃないかと、役に立つんじゃないかと思うんです。そういう承認欲求があるし、親から愛されたい。その気持ちを隠して、親にとって「都合の良い子」になっていくんです。だからこそ、本音で話すことが大事だと思います。

ヤングケアラーって認知度が低いし、報道ではネガティブな取り上げが多いので、「かわいそうなん」と捉えられるのが嫌ですね。ヤングケアラーについて研究されている、澁谷智子先生(成蹊大学文学部教授)は、「ヤングケアラーの長所は、ケアを最後まで投げ出さない責任感がある、思いやりがすごくある、生活に即した知恵を早く獲得していること」と挙げてくださっていて、それが希望だなと思っています。

Iくん 僕もその点をぜひ発信していきたいです。ヤングケアラーは、マイナスイメージを持たれてしまいがちですが、「忍耐強さ」や「優しさ」など、たくさんの良いところも知ってほしいです。

吉良 私がもし経営者だったら、そういった経験をたくさん発信して、活躍してほしいと思い、採用したいと思います。ヤングケアラーの経験は、共生社会を築くために必要です。高校生の皆さんには経験や想いをぜひ発信してほしいですね。今日は良い出会いもあり、強い想いが伝わってきたオンラインサロンでした。今後も定期的に開催していきましょう!

サロンを終えて (ナビゲーター 齋藤さん)

高校生の皆さんがケアラー支援に関心を持ち、少しでも情報を獲得しようとする熱意を知り、とても驚きました。他国と比較した時に「なぜ日本のケアラー支援が“今”なのか?」というグローバルな視点を持っていたり、ケアラー同士のつながり方としてSNSの可能性に期待していたり、未来をまっすぐに信じる姿に心を打たれるのと同時に、一人一人の頼もしさも感じました。オンラインサロンは、その場に居て受け止め合う姿勢が、居心地の良さにつながっていくと思います。これから一人一人の心の拠り所となって、無限に展開していくのではないのでしょうか。

Q【吉良・齋藤による】オンラインサロンに参加希望の方はこちら



QRコードで友達追加、または@221hzwupと検索!
☆きら英敏☆公式LINEまでお気軽にご連絡ください!

Q【埼玉県主催】オンラインサロンに参加希望の方は、P7をご覧ください。

吉良英敏が埼玉県議会でズバリ質問!!

ケアラー支援の進捗状況



埼玉県の今年度予算には、ケアラー支援事業に2億円弱の予算が付いている。それを踏まえて、支援策がどのように検討され、進捗しているか、また今後どう進捗していくかについて質問しました。具体的な提案も盛り込んでおり、教育長や福祉部長から前向きな答弁を引き出すことができました。(文・吉良英敏)

ケアラー支援を行う市町村への支援について

Q 吉良 6月18日の閣議決定で、ヤングケアラー支援が骨太方針に明記されました。一方、ヤングケアラーの認知度は令和2年度16%にとどまっており、まだまだ認知されていません。そこで、今年度「ケアラー支援普及啓発事業」で、小学4年生から高校3年生までの全ての児童生徒、教職員を対象として、約70万部のヤングケアラー支援のためのハンドブックを作成・配布することとされています。全員配布ということですが、強い意気込みを感じる一方、作成は

ヤングケアラー支援へのオンライン環境の活用について

Q 吉良 県の学力・学習調査について、先日、県は今後段階的にオンラインやタブレットを使う調査へ移行していくと発表しました。県で本格的にオンラインを活用していく中で、ヤングケアラー支援においても、アンケート調査や、オンライン相談情報提供など、オンライン環境の有効活用を提案したいと思いますが、見解を伺います。

度や良好な人間関係を築く力などを身に付けられるよう指導することが求められます。そのため、ハンドブックを配布する際には、作成の目的はもとより授業などでの活用の方法、留意点などについて具体的に示し、各学校で積極的に活用されるよう促してまいります。

Q 吉良 県の学力・学習調査について、先日、県は今後段階的にオンラインやタブレットを使う調査へ移行していくと発表しました。県で本格的にオンラインを活用していく中で、ヤングケアラー支援においても、アンケート調査や、オンライン相談情報提供など、オンライン環境の有効活用を提案したいと思いますが、見解を伺います。

Q 吉良 国のGIGAスクール構想により、小中学校では児童生徒一人一人に端末が整備されるとともに、高等学校においてはBYOD (Bring Your Own Device)方式によるオンライン学習の環境整備が進んでおります。これにより、一人一人の学習状況に応じた課題を配信するなどの個別最適な学びが可能となります。また、議員ご指摘のとおり、ヤングケアラー支援の取り組みを進める上でも、有効に活用できると認識しております。アンケート調査やオンライン相談情報提供と

しての活用につきましては、今後、学校や市町村教育委員会とともに積極的に検討してまいります。

特別支援学校でのヤングケアラー支援について

Q 吉良 障害などがある子の兄弟姉妹のことを「きょうだい児」と言います。実態調査でも、ヤングケアラーのうち22%が兄弟姉妹の介護を行っているという回答がありました。きょうだい児は、周りの家庭との違いに孤独感を感じたり、家庭の中でも孤立感を感じたりと、支援を必要とするケースが多くあります。そこで、県内43校の特別支援学校において、各校の児童生徒だけでなく、その家族、兄弟姉妹についても支援する視点が必要だと考えますが、いかがでしょうか。

Q 吉良 サロンを多様にするには、オンラインサロン導入が解決策の一つになります。実は私もすでに立ち上げており、毎週のように高校生と意見交換しています。オンライン上では、参加者同士のネットワークが生まれ、拡散していくことを体感しました。オンラインでのつながりは指数関数的に広がると言っても過言ではありません。県では、今年度オンラインサロンを実施されるようですが、誰が運営し、どのように声を聴き、寄り添っていくのが、規模感など運営の全体イメージを伺います。

支援学校におけるヤングケアラー支援が充実するよう、しっかりと取り組んでまいります。

サロンは、愚痴を言ったり、日頃から抱えている悩みや不安を相談できたりする場です。安心して気軽に参加できるよう、規模感としては1回当たり10人程度の参加者を考えています。概ね月1回程度、ヤングケアラーが参加しやすい休日に2時間程度での開催を予定しております。

地域包括ケアシステムの構築に向けた今後の取り組みについて

Q 吉良 地域包括ケアシステムの構築を掲げて7年。本来の地域包括ケアシステムのあるべき姿とは、高齢者介護だけでなく、障害児者、そしてケアラーと、様々なケアを包括的に支援できる仕組みにすることです。それは縦割りを超えた横軸展開。今回の予算では、「地域包括支援センター職員等」を対象とした研修を実施し、ケアラーに対する相談支援体制の強化を図るとあります。

先日、春日部の地域包括のケアマネージャー(以下、ケアマネ)さんと意見交換をしました。ケアマネさんは日々すごく忙しいので、ケアマネ支援も必要です。そこで提案したいのが、支援資源を増やすことです。例えば、医師・看護師、あるいは家庭内のトータルに関わることのある警察官にもケアラー研修を行い連携する。地域包括ケアシステム構築に向けて、支援資源の拡充など、今後どのように取り組んでいくのか伺います。

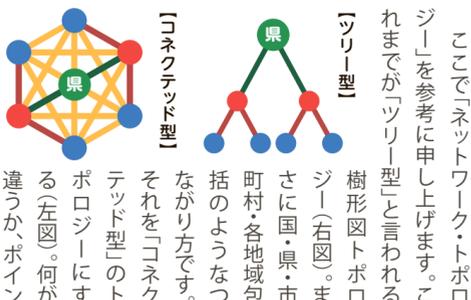
福祉部長 議員お話しのとおり、高齢者の支援から始まった地域包括ケアシステムは、その考え方を深化させることが必要です。また、ケアラー支援を推進するためには、関わる可能性がある様々な人々にその支援の必要性について知っていただくとともに、地域で顔の見える協力体制を築いてもらうことが必要です。

このため、ケアラー支援を本来業務としている地域包括支援センターの職員に対して、これまで支援に関する研修を実施してきましたが、なお一層充実させます。また、ケアマネージャーは、支援が必要なケアラー等の発見・把握に重要な役割を果たすため、各種研修の場などで理解を深めていただいています。医療従事者については、認知症のかかりつけ医や歯科医師、看護師、薬剤師等を対象とした研修の機会を捉えて、理解を深めてもらう予定です。警察官等については、周知方法も含めて、警察本部と調整を図ってまいります。

ケアラーに関わる様々な人々に理解と協力を呼び掛け、今後とも支援資源の拡充やその連携を推進してまいります。

ケアラー支援を行う市町村への支援について

Q 吉良 ケアラー支援条例4条の県の責務では、「市町村に助言、その他の必要な支援を行うものとする」とされており。市町村を視界の悪い大海原に放り出



すのではなく、目標とすべき灯台、そして市町村をバックアップする拠点が必要。千葉県では、10数年前に障害者の支援として立ち上がった、千葉県中核地域生活支援センターが県内に13箇所あり、包括的な相談支援等を行っています。先日、拠点の一つ、市川市にある「がじゅまるとん」と意見交換をしました。

時代の変化と共に役割も変わり、児童虐待や貧困をはじめとした生活支援に取り組んでいます。複雑混合したケアラーの現場の課題に対応していくため、こうした包括的なバックアップ拠点が重要だと思いました。

一方で、埼玉県の場合は、県庁からの市町村支援という形であるため、現場のことは市町村に丸投げという状態にも思えます。丁寧なバックアップが求められていながらも、アドバイザー派遣にとどまっており、無責任なご当地主義にも見えます。

ここで「ネットワーク・トポロジ」を参考に申し上げます。これまで「ツリー型」と言われる樹形図トポロジ(右図)。まさに国・県・市町村・各地域包括のようにながりが方です。それを「コネクティブ型」のトポロジにする(左図)。何が違うか、ポイン

トは2つです。1つ目は、県もこのネットワークの中に入っているという所。2つ目は、接続されている線の数にご注目ください。ツリー型は6本ですが、コネクティブ型はなんと3倍の18本。指数関数的な接続の増加を見せます。これは連結力、すなわち複雑化、困難化事例への解決力がアップします。市町村をバックアップできる県の体制を築くことで、具体的事例に共同支援ができ、ケアラー支援の一層の推進につながると思えます。県が先頭に立つ「灯台」そして「バックアップ拠点」の役割を果たすべきではないかと考えますが、見解を伺います。

まずは、各種研修会などを通じて、市町村で支援に携わる方々に計画の趣旨やケアラー支援の必要性を十分に理解していただくことが重要と考えております。ケアラーが抱える個別の課題に対しましては、住民により身近な市町村が主体となつて、相談者に寄り添い、支援していくことが適切と考えます。

Q 吉良 今年11月、ケアラー月間が開催されます。ケアラーの認知度は令和2年度調査で17%にとどまっており、条例の基本理念である「社会全体で支える」ため、まず社会に広く浸透させることは大前提となります。実は私も独自に発行する「ケアラー新聞」の2万部の発行等を通じて、

ケアラー支援を行う市町村の相談体制の構築を支援するアドバ

ある事業者と共にオンラインサロンを運営します。

オンラインサロンの導入について

Q 吉良 サロンを多様にするには、オンラインサロン導入が解決策の一つになります。実は私もすでに立ち上げており、毎週のように高校生と意見交換しています。オンライン上では、参加者同士のネットワークが生まれ、拡散していくことを体感しました。オンラインでのつながりは指数関数的に広がると言っても過言ではありません。県では、今年度オンラインサロンを実施されるようですが、誰が運営し、どのように声を聴き、寄り添っていくのが、規模感など運営の全体イメージを伺います。

Q 吉良 ケアラーのコーナーを作ることは、図書館などにヤングケアラーのコーナーを作ることについては、設置に向けて関係機関と調整してまいります。また、学校の授業で取り上げることについては、今年度から県政出前講座の中にヤングケアラーの現状や支援の必要性を伝えるテーマを設け、学校の授業でも利用いただけることとしております。

表でできるようにしてまいります。

2点目、図書館などにヤングケアラーのコーナーを作ることについては、設置に向けて関係機関と調整してまいります。また、学校の授業で取り上げることについては、今年度から県政出前講座の中にヤングケアラーの現状や支援の必要性を伝えるテーマを設け、学校の授業でも利用いただけることとしております。

3点目のヤングケアラーの支援については、オンラインサロン開催やヤングケアラーからの相談を受ける窓口などを掲載した「ヤングケアラーハンドブック」の作成などにより、支援体制の構築や居場所につなげていきたいと考えております。

4点目のポータルサイトについては、ケアラー月間に向けて、現在のページを一新し、市町村とも連携して先進的な事例等を発信してまいります。

11月に設定したケアラー月間は、期間中に集中的に広報啓発を行うことで、ケアラーについて知っていただくとともに、ケアラー支援に関する気運を醸成する機会となることを目指してまいります。市町村を始め、ケアラーを支える関係団体や経済団体、職能団体などに幅広く協力を呼び掛け、官民一体となってケアラー月間を大いに盛り上げてまいります。

▼埼玉県主催オンラインサロンはこちら

体などに幅広く協力を呼び掛け、官民一体となってケアラー月間を大いに盛り上げてまいります。

ヤングケアラー支援をテーマに全国優勝!

「未来自治体全国大会2021」の『30年後の日本一住みたいまちを決めるコンテスト』にて、チームネクサス(吉良事務所のインターン生)が提案した、ヤングケアラー支援をテーマとする政策「きずな家」が、全国優勝を果たしました。コンテストには全国から約1500人574チームがエントリーし、3月に実施された最終審査では国会議員とのディスカッションもあり、この大舞台に学生たちは力を存分に発揮してくれました。



チームネクサス 吉良英敏事務所で議員インターンシップ(10期生)を行った大学生のチーム。討論会開催、視察、動画制作など様々な活動を行う中で、閉園予定の幼稚園舎をリノベーション等で有効活用する方法について調査・研究を行い、その成果を「未来自治体全国大会2021」にて発表した。

政策の提出にあたり、「30年後のまち」という抽象的なものを議論する必要があったため、学生たちは頭の中のイメージを絵に描きながら、政策を一から創り上げていきました。政策の中身としては、少子化、核家族化や地域コミュニティの希薄化など、孤立化する社会課題に対し、ヤングケアラー支援などをベースにした、20〜30人規模の社会的基礎単位(共同体を「きずな家」と命名)を作るといったもの。人間関係の根幹をなす「きずな」に着目し、直接的なつながりと、オンラインでのつながりをハイブリッドにデザインした斬新な政策です。また、2022年春に閉園となる幼稚園の木造園舎を有効利用する事例として、今後地域



2022年に閉園予定の吉田幼稚園にて

社会に必要な拠点や機会を具体的に示しています。

私はこの政策づくりを身近で見ている若者がいかに孤独を感じ、つながりを求めている

かを感じました。今の大学生は、少子化で周りに子どもの数が少なく、地域とのつながりも薄く、人間関係に淋しさを感じているのかもしれない。埼玉県でヤングケアラー調査でも、「もっと大人に相談したい」という声が多くありました。現代社会にとって、子どもや若者の居場所や、心の拠り所に向き合うことが求められていると思います。(文・吉良英敏)

元ヤングケアラー's コラム ヤングケアラーを支えるために、周りの大人ができること



栃木県 スクールソーシャルワーカー 齋藤 久美子 さん

当時の私は、離れた両親に心配をかけないように、祖父母宅でも学校生活でも「いい子」でいなくてはいけなそうと思っていました。けれど、離れた生活は数か月が限界でした。会いたくて甘えたくて、それ以上は頑張れなかったのです。父は手術後に意識を失い、その後脳死になり人工呼吸器での延命が始まりました。月に1度、週末に父と母に会いに長野へ。会えるのは嬉しいのですが、道のりを思うと果てしなく、そして帰りを思うとどうして家族みんな帰れないのかと、寂しい思いを押し殺していました。

そんな矢先に父が亡くなったと連絡がありました。家族みんなで帰れると信じていましたが、父の亡骸と共に静かに栃木に戻ることになりました。

私の経験から、ヤングケアラーを支えるために必要なことは、まず「家庭の事情を知り、子どもの代わりに状況や大変さを代弁できる大人がいること」です。子どもは自分の状況をうまく言語化できません。周りの大人が状況を把握し、代弁すること、子どもは「自分ひとりではな」と安心することができず。

そして、学校生活での異変に気付いて、さりげなく寄り添ってくれる大人の存在も必要です。学校で「自分はヤングケアラーです」と自ら訴える子は少ないため、体調不良や遅刻・早退・忘れ物・学業不振・不登校という違和感から、家庭の状況に変化がないか探ることが重要です。宿題や勉強の時間が捻出できない場合

には、提出期限や試験日時等を調整するなどの特別な配慮も必要になります。家族のことを打ち明けられるような雰囲気づくりと、ヤングケアラーを合理的配慮の対象として捉え、福祉的な視点を取り入れていくことも大切だと思います。

「ヤングケアラーはかわいそう」という深刻な報道が増えたことで、「自分こそまで深刻ではなく、ヤングケアラーではない」と、ケアをしている子どもが自覚を持てなくなる恐れがあります。また、家族から「あなたは犠牲になっていて」と感じているの?」と言われることで、ケアラーと名乗ることに後ろめたさを感じることもあるかもしれません。一方、家族の障害や病気を周りに隠し、家族の秘密を守る大切な役割があると考えている子もいます。本来、ヤングケアラーだと名乗ることは、支援を求め安心につながるための「希望の切り札」であり、自分や家族を否定し孤立することではないのです。

以上のように、ヤングケアラーの心境は非常に複雑です。家族を大切に思い続けられる距離感を保ちながら、自分の将来に希望が持てるように、携わる専門家が丁寧に関わることが求められます。目の前にいる子ども一人ひとりが、安心を得ながら成長していくためにどんな支援が必要なのかを、子どもの持つ力を信じながら一緒に考えてくれる大人の存在が増えていくことを心から願っています。



父に最後に祝ってもらった11歳の誕生日

お問い合わせ先
 ケアラー新聞編集部 吉良英敏 〒340-0133 埼玉県幸手市惣新田1465
 TEL 0480(48)1172 / FAX 0480(48)0721 ✉ kira.hidetoshi.jimusyo@gmail.com
吉良英敏(きら・ひでとし)プロフィール
 1974年、埼玉県幸手市の真言宗「正福院」の16代目として生まれる。衆議院議員秘書を経て、2015年から埼玉県議会議員(2期目)。全国初「ケアラー支援条例」提案者代表。特技は剣道、趣味は芸術創作。

☆きら英敏☆
公式LINE

ケアラー新聞の発送をご希望の場合は、お名前、ご住所、ご希望の部数を明記の上、公式LINEよりご連絡ください(無料)。(LINEが使われていない方は、お電話でご連絡ください。)

ケアラー新聞の電子版はこちらよりご覧ください。