

はじめに——「ヤングケアラー」様々な課題を抱えた、支援を求めにくい子どもたち

最近、様々なメディアで「ヤングケアラー」と呼ばれる子どもたちが取り上げられることが増えました。各種の調査も試みられています。

厚生労働省のホームページ「ヤングケアラーについて」(<https://www.mhlw.go.jp/stf/young-care.html>)では、「法令上の定義はありませんが、一般に、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どもとされています」と説明されています。また「ヤングケアラーはこんな子どもたちです」として、一般社団法人日本ケアラー連盟が作成したイラストが示されています。イラストに付されている日本ケアラー連盟の説明では、「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歳未満の子どもをいいます」となっています。

「18歳未満」と明記されていますが、本書では、年齢で線を引くことにはあまりこだわらず、子どもや若者が、生活の中で自分のことより優先して家事や介護を行う状況、ととらえていきたいと思えます。ちなみに、「若者ケアラー」という言葉もあり、日本ケアラー連盟の定義では「18歳からおおむね30歳代までのケアラーのこと」とされています。

家族の中で自分を犠牲にしてきた子どもたちの存在にやっと光が当たるようになったのです。

もともと、そういった境遇の子どもたちは多く存在しました。けれども、家族のケアをしたり、家事をしたり、大人を支えたりする子どもは「偉いね」「すごいね」と言われることはあっても、支援の対象とはなってきませんでした。今、やっと、そういった子どもたちが、大人が手助けすべき存在だと意識されるようになったのです。「ヤングケアラー」が、ようやく社会の課題として認識されたといってもいいでしょう。

では、存在が確認された子どもたちに、支援は届いているのでしょうか。

一般に、困っていることが何で、何をしたらいいのかはつきりしていれば、人は動けます。2009（平成21）年に政府が初めて相対的貧困率を公表し、今まで表面化していなかった「子どもの貧困」がクローズアップされたことから、日々子どもたちが満足に食事ができていない現実がある、ということが見えるようになりました。子どもたちの「孤食」ということも問題となりました。2016（平成28）年くらいに「子ども食堂」が一気に日本全国に広がったのは、「子ども」「食」「居場所」という問題解決のキーワードがわかりやすく、支援も具体的にイメージができたからだと思います。

もちろん、これは入り口の話であって、子ども食堂がその後、学習支援の場になったり、多世代交流の場になったり、必要に応じていろんな形に発展していったのは、動いてみて初めて見えるものがたくさんあったからだと思うのです。その見えてきたことを新たに取り上げ解決しようとする、

そして、その活動からまた支援の在り方や必要な施策が生まれてくる、という循環がありました。

それに対して、ヤングケアラーという課題は、その存在が明らかになっても、入り口となる「困りごと」すら見えにくく、問題が複雑で、支援する側も何をすればいいのか手さぐりになります。気になりつつも、なかなか家の中のことまで口を出しにくい。また、周りは気にしていても、当の子どもたちは「ヤングケアラー」の自覚がないことも多いのです。親も、外からの支援を受け入れようとしにくいこともあります。

私は、病院の医療ソーシャルワーカーとして職業生活をスタートさせ、相談支援の仕事に携わることになりました。でも、相談窓口で待っているだけでは、困っている人の生活全体を見ることはできず、時折ヤングケアラーらしい子どもにも出会っても、その本当の「困りごと」を見極めることはできませんでした。そこで、地域の中に出てみようとなつたNPO法人を立ち上げ、子ども食堂などの居場所を通して人々の声を聴くことを始めました。現在は、大学でもおに精神保健福祉士の養成に携わっていますが、NPOの活動はずっと続けています。また、以前から受けていた電話やメールでの相談に加え、コロナ禍になってからはSNSでの相談を多く受けるようになりました。

そうした経験の中、たくさん子どもたちから多くのことを教わりました。聞かせてもらったことを発信し、彼らの支援に生かしていくことが私たち専門職の役割だと思えました。「困りごと」を抱えた子どもたちが声を上げることは本当に難しいことなのです。話を聞かせてもらった者として、

その責任を果たしたい、そんな思いからこの本を書くことになりました。

ソーシャルワーカーとしての仕事を始めて最初に思ったことは、自分の物差しなんて本当に役に立たないということでした。自分の「あたりまえ」、自分の価値観、自分の生活の基準、それらすべてのことが、目の前にいる人にとっては意味のないことであり、人を理解しようとするにはかえって邪魔なものになりました。その人を知りたい、その人の「困りごと」を一緒に考えたい、そう思う時にはまず、話を聞かせてもらおうしかないのです。

その人の生活を、大事にしていることを、教えてもらおう。そのうえで、「困っているのはこんなこと？」と確認し、「何があれば助かる？」「何がなければいい？」と聞いていきます。考えてみれば、これは人を支援する時にはあたりまえのことです。「まず本人ありき」。でも、最近では、そんなあたりまえのことが、ふだんの生活でもできなくなっているような気がします。「困りごと」すら、周りに勝手に決め付けられて、強引に解決策を渡されてしまう……。

子どもたちの力になりたいと思っている人へ。

ヤングケアラーの存在を知って、あるいは身近に気になる子どもがいて、「どうしたらいいのでしょう」と声をかけてくる人も増えました。まさにそうした人に向けて、この本を書いています。

まずは個々の子どもと出会い、その子を知ってください。知ること、何をしたらいいのかが見えてくるはずです。

彼ら、彼女たちがいる境遇は様々で、困っていることや、つらいこともそれぞれです。だから本当のことをいうと「ヤングケアラー」とひとくくりにしてしまうことは、私自身本意です。というより違和感がある、抵抗がある、もやもやしてしまうという感覚です。

本書では、便宜上彼らを「ヤングケアラー」と表現します。でも、「様々な課題を抱えた、支援を求めにくい子どもたち」と読み替えてください。

本来、子どもたちの中には線引きはありません。課題があるうとなかろうと、困っていようとそうでなかろうと、大人が子どもたちの声に敏感で寄り添うことができる社会が必要なのです。線を引いて区別をしてしまうことで、「困りごと」はいつそう、見えにくくなります。そして、ステレオタイプの理解の仕方は人を傷つけます。

私自身、子どもの居場所を地域の中にならうと子ども食堂を始めた時に、「子ども食堂に行くのはかわいそうな子どもたちだから、一緒に遊ばせないほうがいいですか」という質問をSNS上に見つけ、愕然がくぜんとしました。何か動こうとすると、そのことによって新たな分断を生んだり、ステイグマ（差別や偏見、屈辱感や劣等感の烙印を押しすること）を生じさせてしまう、だから、私は、線を引かず「誰でもどうぞ」の居場所にしていこう、と決意しました。

親に頼まれて家族の「困りごと」を肩代わりしている子どもはほんの一握りだと思うのです。みんな、家の中の「困りごと」をどうにかしようとして、大好きな家族を守ろうと必死になって、自

分のできることを探します。そしてその探し当てた役割、姿が、私たちの目にはヤングケアラーとして映るのです。子どもたちは自ら、無自覚にヤングケアラーになっている、ということ。ヤングケアラーだと周りにラベルを貼られて支援につながることで、子どもたちが自身の「困りごと」に向き合い、自身をヤングケアラーだと認識して支援を求めてくることは、まったく意味が違うのです。

そのことをいつも頭の片隅に置いてください。

なぜ、子どもたち自身が声を上げにくいのかを、この本を通して考えていきましょう。そして子どもたちが声を上げにくいのであれば、自分の「困りごと」は隠す必要がないのだと思えるような環境を作っていきましょう。

見ようとしなければ見えてこないもの、知ろうとしなければ知ることができないことを、一緒に探せる仲間を増やしていきましょう。

2022年9月

加藤雅江

もくじ

はじめに——「ヤングケアラー」様々な課題を抱えた、支援を求めにくい子どもたち…………… 1

第1章 SNSでヤングケアラーの相談を受ける 13

1. 相談室で待っていても会えない…………… 14

子どもたちの「困りごと」に触れる機会がない／アクセスを拒ませるもの／SNSが身近になって／子どもたちの感覚に近づくように

2. コロナ禍を機にSNS相談を本格化…………… 19

家以外の居場所がなくなった／密室育児が虐待やDVを表面化させる？／専門職としてSNS相談に携わる／子どもや若者の絞り出すような声が届き始めた！／SNSというツールの可能性に気づく／子どもの先にいる大人の課題の解消へ

3. 対面相談とメール・SNS相談の違い、大事な共通点…………… 25

インターネットがコミュニケーションを変えた／SNSが生活や体の一部に／あくまでソフトな感情表現／SNSに頼る姿は相談事業の実施報告にも／対面でもメール・SNSでも、人に向き合うのは人になんかできない

4. 「困りごと」を支援につなげたい…………… 32

気持ちを言葉にすることが支援を求める第一歩／「感じたこと」の持つ意味を語る「場」を提供する／マイナスの感情も持っている、語っていいと伝える／「困りごと」を見立て、取捨選択できる提案をし

5. そのままを認める、受け止める……………37
 いつも以上に「受容と共感」「リスクアセスメント」が重要／自身の持つ力に目を向けられるように／
 「困りごと」に見えても彼らにはあたりまえかも

6. 彼らが求めるもの、支援する側にできること……………41
 相談ですべてが解決するわけじゃない／価値観やスタンスの齟齬が生む「がっかり」／安心して気持ち
 を吐き出す場の保障ということ／相談の窓口に向うということ

第2章 SNS相談で出会ったヤングケアラーの声 47

【事例1】「いやな言い方、聞きたいことが聞けない」……………49
 本人へのメッセージ 断つていい、聞いていいと知っておいて
 支援のためのアプローチ 気持ちを話せる機会を作りたい

【事例2】「将来の見通しが立たず、不安」……………53
 本人へのメッセージ 見通しを立てる手段はあります
 支援のためのアプローチ 家族全体の課題としてアセスメントする／確実に専門機関につなぐ、責任を持って
 見届ける

【事例3】「親の機嫌に振り回されて、自分のことを自分で決められない」……………57
 本人へのメッセージ 自分で決めたい思いをサポートしてもらおう
 支援のためのアプローチ 自分の大事なことを大人と一緒に決めるといった体験が保障されていない／応援する
 声かけが重要

【事例4】「自分を大事にするってわからない」……………61

【事例5】「居場所がない」……………65
 本人へのメッセージ 安全に話せる場所を探そう
 支援のためのアプローチ 家以外の居場所が必要になることがある

【事例6】「家族を壊したくない」……………68
 本人へのメッセージ 逃げる場所を探しておいて／暴力がある状態に慣れるのは危険。外の人の力を借りよう
 支援のためのアプローチ 支配や暴力、アディクションの問題に配慮／大人の問題に子どもが触れずにするよ
 うに／暴力による支配で家族が孤立しないように／DVの具体的な対応策を把握しておく

【事例7】「このまま家族に縛られて人生が終わるのかと絶望する」……………75
 本人へのメッセージ あなたの人生も同じように大切／地域の各機関に相談できます
 支援のためのアプローチ 点でなく面の支援へ／相談者がくじけずにする工夫も必要

【事例8】「死んでしまいたい、殺してしまいたい」……………80
 本人へのメッセージ 相談してくれてありがとう
 支援のためのアプローチ 衝撃的な言葉の裏にある心情に思いを寄せて

【事例9】「直接の相談はできない」……………83
 本人へのメッセージ 外の人の力を借りることを続けてほしい
 支援のためのアプローチ 次の相談につながることを大事

【事例10】「苦しんできたからこそ、今苦しむ人のために」……………86
 本人へのメッセージ 出会えてよかった、ありがとう
 支援のためのアプローチ ただそばにいて、理解しようとした大人の存在が大きい／リストカットの意味を問
 う

第3章 見えてきたヤングケアラーの現実 91

1. ヤングケアラーはどこにいる？ 92

調査などで姿を現すヤングケアラー／「ヤングケアラー」という言葉につながれなかった子どもたち
のこと／話してはいけない、外の人の目に触れてはいけない……個々の問題が点でとらえられラベリン
グされてきた／課題が縦割りの制度の中で分断されている／ケアする人をケアする視点が生まれつつ
ある今こそ
2. ヤングケアラーと家族の風景 98

良くも悪くも、人は家族に縛られて生きていく／慢性化し複雑になった「困りごと」を抱える家族の場
合……目に見える姿は一人／他者と関わることの楽しさを教えてくれるはずの親が……
3. 気持ちに蓋をして生きる日常 103

大人に守られる経験がないまま大人になって……気持ちを表す言葉を知るにも幼時からの経験が必要
／大人になつてからも、人に気づかせてもらうことがある／感覚や気持ちと言葉を合わせる体験に乏し
い／気持ちや感覚に蓋をして、見ないようにしてやり過ごす
4. 他家^{よそ}とは比べられない「家」の姿 108

自分の常識、他人の非常識／少人数・家族だけの集合体ゆえのきつさ／家のルールが「あたりまえ」に
／「お母さんは食べない」／家のルールの課題が表面化する時／「親も家も大切」その思いで踏ん張っ
ている子どもたち
5. 子どもたちにとつての「ケア」する意味 115

「昔」とは違う負担感／それでも前向きな姿を見せる子どもたち／ケアする日常があたりまえ、存在理
由にもなっている／大人の責任として社会の側に仕組みを

第4章 ヤングケアラー支援の5つの視点 121

1. 「困りごと」は大人の課題、責任は社会にある 122

発見して終わりではない／丁寧なアセスメント、そして確認の声かけを／「困りごと」は大人が取り組
むべき、解決すべき課題／言い訳のための線引きをしたくない
2. 本人と相談して決めていく 127

結果や変化を求めるあまりに……彼らは変化が良いことをもたらさない経験もしている／年齢に応じ
た話し合いを積み重ねること共有していく／子どもに説明すべきだったと悔やんだ経験から
3. 点から線、そして面へ 132

「困りごと」が少し見えた時の対応が肝心／「困りごと」は話していいと思えるように／きつかけをつ
ながらにしていけることが大切／気持ちのサポートまですること、生活全体を見ることが難しさ／支援
がうまくいかない言い訳にしていたことも……点であることを自覚してつないでいく／たくさんの点
を社会に用意していく／支援する側も周りに支援を求めていく
4. 援助希求能力とエンパワメント 140

「自己肯定感」への違和感／自分を大事にする力はあるもともと持っている／「援助希求能力を高める」？
／エンパワメントし続けていくことが支援に／「人を頼むことは悪いことじゃないよ」
5. 社会につながる力、言葉にする力を奪わない 146

必要な情報が届いていない、窓口であきらめさせている／社会への信頼を回復するために／相談する場
がお守りのようにならばいい／言葉の持つ力を信じて

第5章 専門職ならではのアプローチに向けて

151

- 1. 自戒を込めて、苦い経験を振り返る……………152
 保障されるべき子どもの権利に気づかないでいた頃／今、彼に会つたら…／困った時に助けてくれたのは専門職の人ではなかった！？／本当の「困りごと」に近づく機会を失ってきた
- 2. 閉ざされた家庭内のメカニズムに気づく……………157
 閉ざされた家庭／閉ざされることで秩序とバランスが保たれる／理不尽なコントロールにさらされることで認知に歪みが生じる／やがて、負のスパイラルに／ポジティブに解釈するために、安心できるために／家庭を閉じないために
- 3. 大人と子ども、その境界線を意識する……………164
 親の世界を子どもが引き受けてしまうと…／子どもには子どもたちだけの世界があるはず／境界線をふまえて相談相手に
- 4. 機能不全の原因をふまえる……………166
 「貧困の連鎖」という視点／「虐待の連鎖」という視点／かつての「アダルト・チルドレン」ととらえる視点／生きつらさを生き抜いた「サバイバー」というとらえ方も
- 5. 今一度、専門職としての役割を見直す……………171
 支援者との出会いがポジティブであるように／地域の専門職同士が連携して／関係作りのために、アンテナを張り五感を鍛えておきたい／精神疾患への理解が進まない中で／専門職として子どもたちの生きる権利を守る

終わりに……………

177

参考文献……………

182



SNSでヤングケアラーの
相談を受ける

第1章