

令和5年度ヤングケアラー・若者ケアラー支援シンポジウム

2. 第1部 基調講演

「沈黙のヤングケアラー～その笑顔の内側に～」

【講師】黒光 さおり 氏

(社会福祉士 公認心理士 特別支援教育士)

黒光講師／

こんにちは。今、ご紹介にあずかりました黒光さおりと申します。

今日は神戸市長田区というところからまいりまして、なるべく関西弁を喋らないでこうと努力して喋ろうと思うんですが、時間的に早口になると、どうしても関西弁になってしまうかもしれないなと思ってまして、お聞き苦しいですけれどもよろしく願います。

私は、大学の先生とかそういう研究とかもう全くわからないド素人で、なおかつ、ずっと現場ばかり 25 年以上やってきたということで、皆さまに学術的な話を何もすることができません。

しかし、私自身が元ヤングケアラーであることと、今現在小中高生のヤングケアラーの子どもたち、大体、毎月 100 人程度の子もたちと関わっているんですけども、日々、子どもたちの声とご家族の声をダイレクトにずっと聞いています。その中で私が話す話はたぶん皆様方、「この人が話すんじゃないかな」と思っている話とも、それから社会全般で言われている話とも、ちょっと違う変な話をするであろうと思います。でも私は、嘘をついているわけでもないし、一人だけ違うことを話すというのはすごく孤独だし、寂しいし辛いのですが、でもやはり子どもやご家族がどう感じているかを、私はソーシャルワーカーだから伝えないといけないと、そういう思いでお話をさせていただきますので、どうぞお聞きくださればと思います。私が話す話は、ヤングケアラーを探し出して救い出そうという話ではなく、皆さん全員にあるいは皆様のご子孫、近所の子もたちに今、危ない、危機が迫っているんだ、皆さんにもできることがめちゃくちゃあるんですよということを、ぜひ今日、話を聞いたあと、できることがあると知っていただけたら嬉しいです。

最初にヤングケアラーの概況的話をしたあと、私の生育歴の話をして。そしてその話と現場の子どもたちの話をもとにヤングケアラーの子どもたちの発達段階にあわせてこういうことがあるということをお話させていただいたあとに、ACE と PCE という科学的な根拠の話をしていただき、最後の方に一体どんな風に子どもたちと接したらいいかの話をします。私の話は小中高生の話です。このあとのパネルディスカッションに出られる小林さんとかは 18 歳以上の若者ケアラーの支援をされていますし、宇都宮

先生は教育現場の話をしてくださいますので今日は全体的な知識を持っていただけたら嬉しいなあと思います。では、はじめさせていただきます。

こちらは厚労省、こども家庭庁のヤングケアラーってどんな人というような図です。知っている方も多いと思いますが、ざくっというと介護、看護、家事、幼い子どもの世話とかをおこなうという、身体的なケアをおこなっている場合、それから感情の受け皿になったり、お話を聞いたり、見守ったりという精神的なケアを担っている場合。そして高校生に多いですが、働いて学費や家計を助けている場合、それから手話であったり、外国語であったりとかということで家族の通訳をしているような場合などを含めてヤングケアラーですよと図には書いてあります。この10個に入っていないとヤングケアラーではないかという、もちろんそうではないです。

例えばお家の方が経済的にしんどくて、夜も昼もずっと働いて家におらず、兄弟で助けあって生活している場合もありますし、ここに書いていないようなパターンが現場にはたくさんあります。これらは昔でいう、全部お手伝いにみえますね。お手伝いと何が違うのかというところですが、お手伝いであれば、その子がテスト前や体調が悪い場合、大抵誰か代替りの家族がしますが、そういう代替りの家族がいない。この子がケアできないと家族全部が回らなくなるような場合。その子が心や体の調子を崩してしまっているような場合、それからその子や若者が遊びたいとかスポーツをしたい、部活をしたい、学校（高校とか）に行きたいという思いが実現できなくなってしまっている場合が最近増えている、というところでヤングケアラーの問題がクローズアップされています。

では、子どもたちは遊んだり部活したり、勉強してばかりの方がいいのでしょうか？ 私はそうは思いません。特に学校現場で働いていると、今の子どもたちは、本当にいろいろな経験をする事ができていません。家事もあまりできない子が多いですし、そして核家族になって、近くに小さい子どもがいない。自分の兄弟はいても、2歳ぐらいしか離れていなかったらほとんど知らないみたいに小さい赤ちゃんの世話もしたことがない。高齢の方とも離れて住んでいることが多いので、歳を取るということがどういうことかほとんどわかっていない。障害のある方とも近くで接していない。という中で子どもたちはめちゃくちゃ経験不足なんです。でも超高齢化社会の中で、子どもたちは必ずケアに出会いますし、もしかしたら子育てもします。そんなときに経験不足の中で、どれだけ子どもたちは困るのでしょうか？ということ。ですからケアを子どもたちから遠ざけるのではなくてむしろ心身の調子を崩さないのであれば、どんどん皆様の中で何かケアとか介護とか看護が起きたときは、子どもに経験させてやってほしいと思っています。赤ちゃんが生まれたり世話をさせてもらうとか、家事を手伝ってもらうとかを子どもたちにさせないと、子どもたちは本当に困ってしまうだろうという風に思っています。

さてこれは高校生向けに私が時々研修をするのですが、その中からちょっと引っ張ってきました。多くの哺乳類は、お猿さんのように群れで子育てやケアをおこないます。人間は哺乳類です。ですから、人間も昔は集団で助け合って生きてきたわけです。皆でちょこっとずつ子どもを見守ったり、世話をしたりしていたわけです。

ところが今や核家族化が進んでいく中であるいはまだ進んでいない方もいるかもしれませんが、この先、必ず進みます。その中で、お家の中には多くて大人が2人、少なかったら1人という状況が生じています。この1人か2人の大人が働いて家計を担って家事をして子育てもしている。正直、これだけでお家の中はいっぱいいっぱいの状態になっています。もちろん日本の働き方の問題もあります。でも人間は、必ず私たちは生まれた時に、裸で生まれてきますね。おむつをされて育て、ケアされて育ちます。最終的には歳を取って、病気になったりいろんなことになって必ずケアをされて死んでいくわけです。だからケアすることも、されることも、ものすごく普通の、当たり前営みであると言えます。ここはすごく大事ですが大抵の人は、自分が世話をされたいとは、決して望んでおりません。できるだけ自分の力で生きたいと思っています。

このように昔はたくさんの人、あるいは地域で担っていたケアや介護、いろんなことを今は少ない1人や2人の大人の上に、どかんと乗ってしまった。つまり、社会や地域でのサポートがめちゃくちゃ薄くなっていったことが、このヤングケアラー問題が大きくなってきている根本的な問題です。ですから、このところが解決されないと、ヤングケアラーという言葉のブームが過ぎ去っても、次の言葉が流行るだけです。はっきり言って、このことはヤングケアラー問題だけではなく、引きこもり、児童虐待、老々介護など、様々な問題のベースに、人の孤立、家族の孤立があるということです。

つまりヤングケアラーは家族の責任ではなく、社会の責任であるという風に言えます。私も、私の家族も、皆さんも皆さんの家族も周りの子どもたちもお友達も、いつ家族のケアを担うか、あるいは自分がケアをされるようになるか、誰にもわかりません。つまり可哀想な子がどこかにいるという話ではなくて、私たちみんなの問題である。そしてその社会で担っていたケアが、1人の家族とか個人にのっかかってくるのが、かなりしんどくなっているということです。

今、申し上げたように核家族化、地域や人のつながりの希薄化が、大きく影響しています。もう少し細かく言うと、例えば、昔、洗濯物を干していて、雨が降ってくるじゃないですか。私が子どもの頃は、ピンポンと来て、「雨、降ってるで」と教えてくれる人が結構いました。今はすごく減りましたね。そんなことを言ったら、「ひかれるのではないかと、遠慮するようになりました。ご飯を作ろうと思って、塩がないと思ったときに、昔の長屋みたいなものなら、「ちょっと塩貸して」と言いに行っていたと思います。今はそんなこと言わないですよ。コンビニに行ったらいいし、焼き肉のたれで代用したっていいんです。そうやって、ちょっとしたことを話すことがどんどん減っていく中で、ちょっとしたことを話すことも億劫になっていき、そんな中で「困ったと

きに相談してね」って言っても相談しないですよ。何でも言える関係性があってこそ人は相談ができるからです。住宅の構造もそうです。長屋のような家なら、小学生がどんな顔をしているかみんな知っていて、見ていますけど、ある日その子がしょぼーんと帰ってきたときに、いろんな人がいつもと違うことに気づく。今では元々どんな顔をしていたか、ほとんどの人が知らない。高層住宅だったらエレベーターに乗って、着いた後その扉を閉めてしまえば、その子が今どんな顔をしているか、困っているかがわからないということが起きています。

子育て世代の大半が経済的にしんどいと訴えています。それは調査でもあがっています。労働形態も不安定になっていますし、いろいろなことが影響してヤングケアラーが増えている、社会問題である、家族の責任ではないということです。

— 実際の事例を紹介しているため動画では割愛します —

さて、私の場合、RちゃんやMちゃんの場合、先に困っている人、先に支援が必要な人は誰なんでしょうか？私の場合は母ですよ。母はいろんな障害みたいなものがあって自己肯定感がそもそも低くて、不安の強い人でした。そこに加えて介護や父のことでストレスがかかりました。相談できる人が私しかいなかった。だからここではじめて、私が困ったんですね。Rちゃんの場合はどうでしょう。お母さんですよ。お母さんは自分が大切にされずに育ったため、育て方がわからないし、育てる力が低かった。ここでRちゃんが担わなくてはいけない状況が起きます。Mちゃんの場合もお母さんです。精神疾患の方が在宅で過ごすときにきっちり見守っていくという社会サポートが薄かった。足らなかった。その結果、Mちゃんが1人で困ってしまうということが生じていたわけです。つまりヤングケアラーの小中高生の事例では本人に寄り添うだけとか、本人に知らせるだけとか本人が相談にのってもらうだけでは、何も具体的には楽になりませんよということです。

ここでちょっと小学生のヤングケアラーの様子について振り返っていきたいと思います。小学生ヤングケアラーと書いていますが、ヤングケアラー全員が小学生だったときはなく、小学校の時からケアが始まっている小学生のヤングケアラーと思ってください。まず幼いからです。当たりまえ、困っていることが分かりません。「しんどいな」くらい感じていたとしても、言葉にする力もありません。そもそもヤングケアラーになっている家庭は、家庭自体が孤立している場合が多いので、家族以外の大人とのつながりが非常に少ない状態となっています。朝、起きて、お風呂入って、夜歯磨いて、寝るといった基本的な生活習慣さえ、お家に余裕がなく身につけていない子が多いです。読み書き計算なども、小学1年やったら勝手にやるわけじゃなくてお家の方がいろいろフォローしているんですよ。本来は。「宿題出しゃ。やったか？」みたいな。その余裕

がないと、見てもらえていないので、読み書き計算とか学習の基礎もだんだん遅れがちになっていきます。普通の子どもは学校に行って、少年団のスポーツなんかもして、習い事もして、家族でキャンプに行くなどのいろいろな体験をして発達していきますが、しんどい家庭の子どもたちは、YouTube とゲームぐらいしかすることがなくて、多様な経験が積み上げられないことが起きてしまいます。

中学生のときにすでにケアがはじまっている子どもたちです。部活に入っても続けられなかったり、ケアとの両立ができなかったり本人自身の対人面に問題があったりして部活続けられない子、入れない子が多い。そうすると中学校の頃の部活というのは大事な居場所なのでそれがありません。友達と疎遠になります。学習は、はっきりと自分の順位が分かってくるので、「自分ってあかんなあ、できひんなあ」ということをはっきり意識するようになります。塾に行っていない、部活に入っていないなどいろいろなことが重なって親以外の大人とのつながりも中学になるとますます少なくなり、孤立します。家では 13~15 歳なのに、お家に余裕がないので大人と見なされて、精神的に負担の多い仕事が増えていくということが起きます。

高校生になると、色が少し変わります。子どもたちは認知機能が発達したために、家庭のしんどさをはっきり自覚してまいります。自覚したと同時に、心身の不調が大きくなってきます。そして、誰かに聞いてほしい気持ちも出てきます。ところが、「言ったことで嫌われたらどうしよう、ドン引きされたらどうしよう」と思って、なかなか言えない。一般的に高校では先生との距離は薄くなります。学習は難しくなって、義務教育ではないので単位を落とすと中退ということに追い込まれていきます。自宅以外の進路を取りたい、大学に行きたいというときにも、家族とのケアの間でどうしよう、経済的にどうしようと悩みます。学費を稼がないといけない子は、バイトと勉強の両立ができず、結局勉強の方が上手いかわないことが起きがちになってまいります。若者ですねこちらは小林さんに（説明を）お任せします。

今、ヤングケアラーや家庭がしんどい子の話をしていたんですけど、そのことは忘れて、一般的な小中学生、高校生含めどんな人たちであるかを振り返ります。子どもたちは認知の発達過程です。そして思春期前後です。これからも家庭で過ごす時間が続いていきます。認知の発達過程は、客観的な態度や論理的思考が発達します。このとき同時に必ずみんな自尊心がいったん低下します。先生との関係も低下します。親子関係も低下します。つまり、今までのように、「先生、先生」、「パパ、パパ」とはいけなくなる。ちょっと批判的な態度になります。なおかつ、自分のことが嫌いになり、危険な状況と同時に認知機能が発達していきます。

思春期はどうか。前頭葉は 10~18 歳あるいは 20 歳ぐらいにかけて発達するので、感

情をコントロールするとか、人の気持ちを汲み取る力がまだまだ発達途中です。非常に気持ちのブレーキがききにくいというのがこの時期の子どもたちの特徴です。そして脳の側坐核というところはリスクのある行動に対して激しく快感を感じます。ですので、思春期の脳みそは危ないことが大好きな状態になっています。何もしなくても脳内ホルモンのバランスが崩れているので、イライラ、モヤモヤがこみ上げてくる。なので、思春期は人生の中において、すべての人において非常に危険な時期であるということです。18歳までは児相で措置される以外に家を出る方法はありませんから、子どもたちは家に帰ります。そうすると、家族関係が大きく心にも生活にも影響しますし、「自分の家はこんな家、こんなひどいことに遭ってきた」とふり返ってしまうと、家に帰らなければならないから非常にリスクが上がります。それを正しく受けとめるには発達的に難しい。「あなたヤングケアラーになっているよ」と意識させすぎると、その家に帰るわけですから衝動的な行動に走ったり、家庭生活がしんどくなったり親子関係に悪影響があるかもしれないということになります。

小中学生のヤングケアラーは、現在最もしんどい渦中であってすごく傷つきやすいし、家庭について話す気持ちの余裕や言葉の力もない子がいますしその子たちは先が見通せないので、ヤングケアラーという言葉を知ったことで、お家でうっかり先のことを考えずに、「今日ヤングケアラーって言われてんで」みたいなことを言ったら、お家の方が「なんやと！」と怒るかもしれないし、もしくはお母さんが泣き始めて「私そんなん言われているんや。私なんていないほうがいい」となるかもしれない。つまり家庭が荒れてしまう。そして家庭に居場所がなくなって家出や自殺企図に追い込まれる可能性が十分あるということです。相談してもそのあと、そのお家に帰るのだから、自覚していなかったしんどいことが積み上げてきて1人でリストカットしたり、精神疾患の引き金になるということもあり得るわけです。

ほかの当事者の話を聞かせましょうという動きがありますが、子どもたちは認知機能が発達してないので、人は人、自分は自分の線引きができないので当事者さんの真似をしてしまったり、同一化したり、その話を聞くことでもう一度自分が傷つくという二次受傷を起こす可能性があるということです。

これは、あるアンケート調査です。小学校の先生に対して、「ヤングケアラーを支援するために必要なだと思うことは何でしょうか？」ということをして11項目から選んでもらいました。こういうアンケートが来た時、私たちはどう感じるかというと、「ここに書いてあることは良いことだ」と捉えると思います。先生方は忙しい中、ここから選びます。これにはきっと全部正解が書いてあり、順番をつけたらいいだろうと思うわけですよね。その結果、『教職員がヤングケアラーについて知ること』『子どもが教員に相談しやすい関係をつくること』そして最後に振りかえって「お、1番か」と思い、『子ども自身がヤングケアラーについて知ること』を選んでしまった。いいことが書いていると

思うから。その結果、今、全国的に子どもたちにチラシを配り、自覚をさせようという流れができました。

しかし実際に小中高生の当事者にずっと関わり続けている現場で、効果があることは、家族に具体的な支援があることです。子どもにとって大切なのは、遠いどこかの専門窓口ではなく、一番大切なのは安心・安全な近くの大人・支援者です。多くの場合は教員です。本人と家族それぞれに支援者の輪ができて、サポートしながら本人の気持ちを聞きながら家庭のことを相談していくことに非常に、大きな効果があります。

逆に効果がない非常に危険なことと思っていることは、「ヤングケアラーになっているよ」と本人や家族に伝えることです。なりたくてなっているわけではないのでそれを伝えてもらっただけでは何も助けになりません。高校生は三角としているのは、キャンパスカウンセラーもしていますが、ある高校生がすごく情緒的に落ち着いていて、そして養護の先生やいろんな先生にサポートを受けている安全な状態だったので、そのときに、私はカウンセラーとして「あなたはヤングケアラーみたいになっているよ」と言えば「そういうことか、わかった、今腑に落ちたわ」とすっきりした。なので一緒に当事者会に行ったりしましたがそういう子はまれです。子どもたちに伝えるのはすごく危ないし、伝える場合は完全に支援がセットになっていることが非常に重要です。

子どもに渡すアンケートもそうですし子どもに対してヤングケアラー研修の何が危険なのかということ、今の文脈で、ですが、元当事者が自分の体験を話して、みんなの周りにも困っている子がたくさんいるから助けてあげようと発信するのですが、何が危険かということ例えば、『戦争体験を聞く会』ってありますよね？『戦争体験を聞く会』って戦争を経験された方が、今、戦争をしていない人に向かって話すので、ちょっとしんどいけど、心理的にはセーフです。

ところが、子どもに行うヤングケアラー研修は、元ヤングケアラー、あるいは今ヤングケアラーである人が、今ここにヤングケアラーである子が沢山混じっている中で発信しているんです。つまり、戦争体験の会でいうと、戦争中の人がたくさんいるのに戦争の話をしている。これは心理的に非常に危険です。トラウマを投げつけていることになります。暴力的な行為だといえます。専門の相談窓口にすぐに繋いでしまうのも危険です。すぐにとというのがポイントです。家族に支援が必要なので福祉の支援に繋がらないといけないのですが、子どもはすごく勇気を絞って、この人ならと迷い迷った末に相談に来ています。そのときに、「ヤングケアラーか。すぐに専門窓口だ」としてしまうと、子どもたちはその先生に「見捨てられた、避けられた、回された」と思ってしまいます。子どもが言ってきたときは、「言ってくれてありがとう、これからもずっと一緒に考えていくよ、でも家族に味方が必要なんだと、そういう人に一緒に相談に行ってみよう」というような繋ぎ方をしないと非常に危険です。乱暴な繋ぎ方は子どもが「もう二度と話さないでおこう」と思ってしまいます。

子どもですので、中高生が家からオンラインサロンに参加するのはよくないし、心理

的にも危ない。

ヤングケアラー支援で足りてないのは、子どもの権利とトラウマインフォームドケアの視点です。トラウマインフォームドケアとはトラウマティックなことを人に伝えるときは、必ずケアとセットで伝えましょうということです。トラウマだけを投げつけたらそれは暴力です。

というわけで、東大阪市で同じように『ヤングケアラー支援を実現するために必要なことはなにか』というアンケートをしました。この中に、先ほどの選択肢にないものを1つ入れてもらいました。それが4番です。『ヤングケアラーとその家族に関わる支援者、教員、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーや児童福祉専門職員等の充実』をいれてもらいました。同じように何の説明もなく先生方に答えてもらいました。

何が1位になったか。この4番だったんですね。現場で福祉や教育をしているとき、みんな思っているんですよ「余裕がなさすぎる」と。火事みたいになった事案に振り回されて本当にちょっとしたシグナルに十分に動けない状態にある。だから困っている家族や子どもに手が届かないのは、福祉、教育の現場でみんな実感しています。だからこの選択肢を入れると一番に選びました。もし、このアンケートから施策を展開していたらどうなったでしょうか？

ある女子高校生の言葉です。「高校でヤングケアラーのチラシが配布された。みんなが私の方を見ている気がした。学校だけが安全な私の居場所だったのに。」この女の子は障害のある弟の世話を家でいつもしています。弟の世話は大変だけど学校は楽しい居場所で、明るく、家のことを隠して楽しんでいました。学校である日、ヤングケアラーを知っているかという啓発チラシが全員に配られました。女の子はそれを目にしたとたん「これは私のことだ。そういえばNさんは私の弟を見たことがある。みんなにバレるかもしれない」と呼吸が上がって、手が震えました。「みんなが私の方を見ている気がしました。世話は大変やけど大切な弟。大切な弟までもが皆の好奇の目にさらされていると思った。もしこのチラシを持って帰ってお母さんが目にしたらどれほど悲しむでしょうか」その子はチラシを持って帰ることができず小さく、小さく切って捨てました。捨てる時に寂しさがこみ上げました。

ある中学生の男の子です。「テレビでヤングケアラーという言葉がでたら慌てて消している。家族に聞かせたくないから。僕はお母さんのケアをしている。お母さんはこちらの病気なんだ。いつも死にたいと泣いているお母さんを励ましている。お母さんが笑っていると僕はとてもうれしい。でもこの頃テレビでヤングケアラーという言葉がよく出るようになった。その内容は、子どもたちがかわいそうだ、困っている、助けなければいけないという内容でケアをされている家族のことがちっとも考えられていない。だからその言葉がでたら慌ててテレビを消すんだ。もしお母さんが傷ついたら、結局お母さんを支えるのは僕なんだ」

子どもたちは何を望んでいるか。何があるかとか、どういうことが受けられるかわからないので、具体的に希望するのは無理なんですよ。ただ家族が喜ぶことを望んでいます。そして家族によくない変化が訪れることを、非常に恐れています。ですから、発達途中の子どもたちに自覚を促して手を挙げて助けを求めさせようという考え方は完全に間違っています。近くにいる大人たちが気づいて、その代弁をするべきなのです。そして近くにいる大人たちにもう少し余裕が必要であるということです。子どもにとって相談するのは、困っているかも分からない、また困った時に、急に相談できるわけではないんですね。普段からなんでも話せる安心できる関係性があるからこそ相談できます。安心できる環境でないと話せない。話しやすい手立てや工夫があります。子どもたちには、話す権利も、話さない権利も、いつ誰に、どこで話すかを決める権利もあるということです。

ヤングケアラー支援で、本当に必要なことは、家庭が介護やケアや育児にサポートを社会的に受けられるようになることです。昔あった地域社会でのサポートがほとんどなくなってしまったから、それを今、人工的に作らないともう回らないということです。

そして、子どもに対しては変化に気づける大人の余裕です。つまり、教員や福祉職員を、適正な数に配置することです。一人ひとりの子どもを多くの大人で見守って、子どもにも大人にもいつでも安心できる・相談できる人がいる社会になることが必要です。これだけでは、わたしの経験則の話にすぎないんですが、実はヤングケアラーや家庭がしんどい子どもたちを早く支援すると社会にとっても得だということを示す研究結果があります。それは ACE Study と呼ばれるものです。知っている方もいると思いますがこの後の話がしたいので話させてください。

アメリカの大規模な調査です。たくさんのアメリカの大人に、子どもの頃のよくない体験についての 10 個の質問が設定され、10 個の中で子どもの頃に何個あったかを聞きます。大人になった今、あなたの健康や労働などに、数とどんな関係があるかを調べた調査です。1 番、2 番が身体的虐待、3 番が性的虐待、4 番が心理的虐待、5 番がネグレクト、6 番が家族のアルコール薬物への依存、7 番が家族とのお別れ、8 番が面前 DV といいます、目の前でお母さんとかが殴られているところを見てしまうというようなこと、9 番が家族の精神疾患、10 番、家族の犯罪です。どちらかという、アメリカチックな 10 個の質問になっているかなと思います。何個あったかと成人になってからの関連性を調べた調査です。慢性閉塞性肺疾患という大人になってからの身体上の病気を患っている数ですが子どもの頃の ACE の数が 1~4 だった人と完全に比例しています。大人になってからのメンタルの調子が悪い人の数も ACE の数が 5 個以上あった人と完全に比例しています。

つまり、体にも心にも、子どもの頃の良くない環境はずっと影響し続けるということ

を示しています。自殺企図もそうです。レイプされた方、犯罪への被害の巻き込まれも ACE に比例。欠勤の数も ACE に比例。大人になってからの貧困も ACE の数に比例。大人になってからの失業などの労働上の問題も ACE に比例しています。

子どもの頃のよくない体験が、心にも体にも行動にも経済にもすべて影響していることがわかりました。ACE を完全になくすことができれば、アメリカの 1 年間の支出を 10% も節約できることもわかったんですね。ここで育児支援にお金を使うようになったという話を聞いています。

じゃあ、なんで私はこのヤングケアラーの話でこの ACE の話をしたかということと家庭がしんどい子どもたちヤングケアラーの子どもたちの多くは、このままの質問でも ACE を 4 個くらい持っています。私も 4 個持っています。これはどの程度とか頻度、どれにあてはまったかなどはあまり関係ないとされています。そしてこれはアメリカで多くの人に共通しやすいトラウマを 10 個選んでいるので、1 つのガイドラインですね。これ以外にトラウマ体験があったとしたら、その人のリスクを 1 つずつあげることを意味します。いじめ被害や兄弟の虐待の目撃、災害、事故、家族の病気や障害、貧困こういうものも ACE をあげていくということの意味します。

つまりヤングケアラー、家庭がしんどい子どもたちは ACE スコアが非常に高く、今、何も症状をだしていない子どもであっても、大人になっても長い期間ずっと影響を受けていく可能性が高い。

ヤングケアラーや家庭がしんどい子どもたちに早く支援をすることは、子どもたちをいろいろなものから守ると同時に、将来にわたってずっとリスクを減らし、社会保障費を減らして社会を豊かにしていくということが言える。そんなことを言わなくても、ここにいる皆さんは、子どもたちに良い環境は大事だということを知っていると思います。

私も福祉の仕事をしていますから、当然わかっています。「子どもたちに何とかいい環境を作らんと」と思っている。家庭環境がしんどい子どもがいるとわかって、いろいろ頑張っても、早々簡単に家庭環境を外からよくするのは、めちゃくちゃ難しい。私はいつも、「何でこんなにできひんのやろ、無力なんやろ、こんな仕事は辞めたい」といつも思っていました。

ところが、大丈夫なんです。ACE のように悪い影響を与える体験に対抗して、子どもの頃のよい影響を与える体験は何かという研究があります。これが Positive Childhood Experience といいます。PCE です。子どもの頃のよい体験の研究ですね。これもアメリカの研究ですが、子どもの頃のよい体験という 7 つの質問が設定されていて何個あったかと、先ほどの ACE の 10 個のうち何個あったか、それぞれ答えてもらいます。そして大人になった今、メンタルヘルスの調子が良いですか、悪いですかということと、大人になった今、あなたはどれだけ社会的サポートを受けられますかということとを質問しました。これがその 7 つの質問です。見ていただいたらどれも良いことですよ。私も思

いました。ただ、例えば3番、地域の伝統的な行事を楽しみましたか？って「ラジオ体操も行ってたし、それって、そんな効果あるの？さっきのACEドロッドロでしたでしょう？こんなほわんほわんしたもので効果あるの？」と、心の中で馬鹿にしちゃったんです。

ところが、とんでもない効果があったんですね。これは大人になってから、鬱とかでメンタルヘルスの調子が悪いと答えた人の表です。青い線は先ほどのよくない体験ACEがなかった人、オレンジは1個あった人、グレーは2~3個あった人、黄色が4~8個やった人です。そしてグラフの横軸は、左が良い体験PCEがほとんどなかった人、真ん中が3~5個やった人、1番右がほとんど満点やった人です。ACEがなかった人は、PCEの数に関係なく、大人になってもまあまあメンタルヘルスを保っているんですね。ところが、たくさんよくない体験があった黄色の線を見てください。PCEがほとんどなかったら6割ぐらいの人が心を病んでいます。ところがPCEが3~5個に増えたら、ぎゅーん、6~7個に増えたら、ぎゅーんとその差を縮めて、ほとんどACEがなかった人と遜色ないぐらい大人になってもメンタルヘルスを保っているということがわかったんです。ACEが1個やった人も、2~3個やった人も、全く同様にこのPCE1つ1つにとんでもない効果があるということがこの調査でわかったんですね。

よい体験が少なかった人は多い人に比べて、大人になってもメンタルヘルスが悪いと答える人が4倍もいて、よい体験が多かった人は少なかった人に比べて大人になってもいつでも援助やサポートを受けられると答える人が2倍もいて、ACEの数に左右されなかった

ここにPCEの可能性が 있습니다。この7つは何を教えているのか。1と2と7は、周りからそう簡単に変えられないと困っている家庭環境です。3番は地域コミュニティへの所属意識です。4番は高校と書いてあるけど、何でもいいので居場所があること、集団への所属意識です。5番は友達との関係性。6番は教師や周りの大人との関係性です。7分の3は専門職でないと中々関われないし、専門職でも変えられないほど難しい。ですが7分の4は学校でも地域のおじさんでもおばさんでも誰でも、1つや2つ、子どもたちに与えることができるということなんです。

それが、私たちができる7分の4だということです。

よくしんどい子どもやお家の方に接するとき、「何もできひんやん」と私たちは思うことがあります。一部は事実かもしれないですが、でもすべてではないんです。しんどい子どもやお家の方ほど、誰もが忘れてしまうようなものすごく小さいことをずっと心に宝石のように抱えて、何十年経ってもくれたその人が忘れてしまっても、人生をずっと照らしていく懐中電灯のようにして生きていくから。私がそうであったし、そのことをPCEは科学的に証明しています。皆さんが専門職であろうが一般の住民であろうが関係ないんです。皆さんがちょこっとした声かけをし、あるいは登校している子どもに「おはよう」と挨拶して子ども知らん顔して俯いて無視されても、しんどい子はそのことを

忘れません。そのことをずっとずっと心に残して生きていく。

それは子どもに対してもお家の方も同じです。お家の方に声をかける、挨拶ができる、世間話ができる、そういう関係を作っていくこと、それが、直接子どもたちを支援していることです。ヤングケアラーであるのか、ないのかは子どもたちにはあまり関係ありません。なぜなら超高齢化社会にむかって必ずケアに突き当たります。どの子どもたちもしんどくなる、あるいは今社会で育児をすることもしんどくなっている。学校現場もしんどくなっている。その中でしんどい子だけじゃなくてすべての子どもたちに地域や人との繋がり、声をかけるという PCE をたくさん振りまくことが、今求められていることです。

さっきの PCE を絵にかいてみました。幼児や小学生には、家族への具体的な支援がないと意味がないし、学校では長く過ごすので、学校や園で過ごしやすいように環境調整するのが大切になります。地域での居場所は信頼できる大人が多いほどいいです。

中学生になるとそこに加えて学習、進路のサポートが非常に大切となります。しんどい家庭ほど進路について話されてなかったり、オープンハイスクールなどの手続きができていなかったり情報が少なかったりします。子どもたちは進路のことで非常に困っています。若者になると変わります。一人暮らしだと経済的なサポート、トラウマができて心身の調子を崩すので医療や心理治療があります。あとは小林さんが話すと思うのでここは飛ばします。小学生と中学生、高校生と若者では必要とすることが全然違うということを私は言いたかったのです。

これは私が描いた子どもが人生を運転していく車だと思ってください。この車は四輪駆動です。前輪は絶対に必要な公的な制度や支援策です。両輪になるのは地域での居場所や支援策です。こちらは条件が終わったらなくなってしまうかもしれないから。両方が必要です。後ろの大事な車輪は公的な機関です。学校や福祉の関係機関です。その両輪になるのは地域の大人や友人になります。こちらも卒業したり期間が切れたりある年齢がくると終わります。走るには元気が必要なので PCE が必要です。

でも 4 つがそろって、ガソリンがあってもダメなんですよ。シャフトも必要。シャフトがケースワーカー、ソーシャルワーカー学校の先生や福祉の関係機関の方などです。

なぜシャフトが必要かということ日本はすべてのものが申請主義なので、困っている人が申請できない。なぜ申請できないかということ何が書いてあるか読めなかったり、書き方がわからなかったり、それがあつてどんなメリットがあるか想像できていなかったり、前に断られたことがあつたり嫌な顔をされたことがあるなど、そういうことに頭がいっぱいになり、相談できないし申請できない。信頼できる人に繋がって、「こんなメリットがあつて将来こんなに得なんだ」とか「こういう風には書いたらええで」「この書類一緒に取りに行こうか」と言っていけないと、たどり着けずに網の目から落ちてし

まいます。

現在、この繋ぎの役割の人が圧倒的に足りていません。それは福祉と教育に人が足りないからです。

子どもの人生なので子どもが運転します。横に乗っているのは支援者です。支援者は地図をもっています。これは子どもの選択肢です。子どもですからつい先のことしか見越せません。

ですから、大人が先の見込も含めて子どもにわかりやすいように提示してあげて、「こんな風になるよ」「こっちのメリットがあるよ」と、ちゃんとわかりやすく伝えて、子どもが選ぶのを手伝ってあげる。子どもが道に迷ったとき、気づいてあげられるような距離にあって、支援者だけではなく、多くの地域の方がちょっとずつ子どもを見守ることが必要。ヤングケアラーであろうがなかろうが、同じです。ヤングケアラーや家庭がしんどい子が生きやすい社会は、つまり大人が生きやすい社会です。

もっと言うと、例えば、学校で先生が働きやすい学校は、子どももいきいきと生活できる学校になる。目指すは、大人も子どもも生きやすい社会になるということです。

ヤングケアラーを支援するために、本当に、本当に気をつけてほしいことがあります。

まず、子どもたちは先生方や地域の方を信用していないわけではなく、家族のことを悪く思われたくない、家族のことを悪く言いたくないと思って必死に隠しています。

「助けてあげる、困っているんでしょう」という視点で近づかれると、残念な悲しい気持ちになってしまいます。基本はさりげない支援を入れたり、いつでも向こうから相談できる関係性を継続することに価値があります。子どもたちの気持ちを大事にして焦らさないということも大切です。

子どもの貧困、ヤングケアラーというと、「子どもが大変だ、子どもを助けないと」と思いますが、実は家庭がしんどい子どもたちは意外に自分が喜ぶことに貪欲ではなく、それよりも、自分の大切な家族を喜ばせてくれる人を大切に思うことが多いんですね。お母さんとかお家の方と普通に話ができたり楽しく話ができることは、子どもたちを安心させます。例えば近所に出て「うちはうまくいってないから、みんなに嫌われているかも、責められたくない」とこそこそしているとするじゃないですか。でも普通に話しかけて、話したら楽しかったと思えて、お家の方が外に出て誰に会っても楽しいと思えるようになり、お母さんの機嫌がいいと思ったら子どもはダイレクトに楽になります。子どもが大切にしている家族とよい関係を築くのが、かなり近道になると思ってください。子どもたちはケアが人生や体の一部になっているので、ケアを取り上げると、ぽこっと穴があいてぶっ倒れます。ケアを取り上げるのではなくて自分の楽しみもできるように、本人に聞きながら調整する視点が大切です。

先ほど申し上げたように家族を支援する、仲良くなることが大切です。子ども食堂は

「食べにおいで」と言われたら嬉しいことは嬉しいですが居場所ではないんです。自分が活躍できるから行きたくなるので、手伝ってほしいと頼むと子どもは行きやすいです。公共の場所で、老人給食するということだったら、「クリスマスの飾り付けを手伝ってくれへん?」「チラシ描くんやけどどこらへんに絵描いてくれへん?」など頼むと子どもは喜びます。そんなかわり方がポイントになります。支援者と同時に同じような環境にある当事者と繋げることは有効なのですが、小中高生に「あなたはしんどい家庭の子よ」と言うのはおかしい。「あなたと同じ環境の子よ」と紹介するのも絶対おかしい。じゃあどうやって会わせるのかということこちらはわかっているので同じ班にしたりグループにいれたり、そうすると、匂いでわかるので、学校の友だちとちょっと違うなと子どもたちは感じてこの子というのとホッとするなという風に感じます。

つまり子どもも家族もかわいそうだと思われたくないんです。支援が必要な人だと接してほしくない。私たちもそうですよね、かわいそうと思われたら悲しい。活躍して、認められること、自分にもできることがあると思うことで、はじめて前向きになり、支援を受けていこうという気持ちになれる。ということはこの取組みで私は実感しています。

先日子ども虐待防止学会でこの発表もしたのですがこの取組みに来ている子どもたちの7割がACEを3個以上持ち、3割はACEを7個以上持っていました。結果的にPCEを8割の子が3個以上ゲットして、今も続けています。

最後に締めくくる言葉が「教育は、世界を変えるために使うことができる最強の武器である」ネルソン・マンデラさんの言葉を書きました。

なぜこの言葉を書いたかということ、教育や福祉は、その時にはぱっと効果が出ないんですね。どっちかということ、何年も何年もたってから、輝き始めます。ですから、ぱっと見、分からない教育や福祉の効果は目立たないから、もっと目立つことをしたほうが、早い、キラキラと輝いて見えます。

でも、本当に長い間人を支え続けるのは、やはり教育だし、公的な福祉だと思います。もちろん民間もすごく大事です。公的なところがまわらないところや、公的なところがかなわないところを民間の方はされます。同時にすごくしんどい子どもたちに寄り添える、介入できるのは、公的福祉や学校の先生しかない。だから学校、公的教育をしっかり充実させ、公的福祉を充実させる。つまり、人を寄越してもらわないと、よくなるのではないかと思います。

公的な福祉や教育に携わっていない皆さまも、子どもたち、家族にも実は今までもたくさんいろんなことを、いろんな人にPCEを与えていて、そのことは決してなくなり、皆さんが忘れていても残り続けていて、これからも皆さんがいろんな方に繋がっていくことで、まだまだPCEをまいていける。そのことが、今これからケアと直面する子どもたち、しんどい育児に直面する若者たちに寄り添うことになるということと皆様のこれからのご活躍をお祈りして、私の話を終わりにします。

ありがとうございました。

瀬川課長／

黒光先生、ありがとうございました。

黒光先生には、第2部のパネルディスカッションのコーディネーターとしてもご登壇いただきます。引き続き、よろしくお願いいたします。