

ヤングケアラー・若者ケアラー支援シンポジウム

3-1. 第2部 パネルディスカッション

事例・取組み紹介

【登壇者】

- ・宇都宮 聡 センター長（教育総合センター長）
- ・小林 鮎奈 氏（こどもぴあ副代表 一般社団法人ヤングケアラー協会事務局長）

瀬川課長／

それではですね、14:58 となりました。ただいまより、「ヤングケアラー・若者ケアラー支援シンポジウム」の第2部を開演いたします。

第2部では、ヤングケアラー・若者ケアラー支援に取り組んでいらっしゃる教育総合センター、宇都宮聡センター長、もう一方、こどもぴあ副代表であり、一般社団法人ヤングケアラー協会 事務局長でもあられます小林鮎奈様、お二人から、事例や取組みについてお話しいただいたのち、パネルディスカッションを行います。

それでは、はじめに、教育総合センター 宇都宮 聡センター長よりお話しいただきます。よろしくお願いいたします。

宇都宮センター長／

皆さん、こんにちは。教育総合センターという、若林にあるところからまいりました。センター長の宇都宮です。よろしくお願いいたします。小学校の教員を16年やり、そのあと、教育委員会、学校、教育委員会・学校と行ったり来たりしてこの3月でいったん60歳になったので、世田谷全体の教育を見ていきたいと思い、この仕事を引き受けました。校長も3校やりまして、3校やると900~1000人の学校をやっていたので、3000人ぐらいの子どもたちを見てきたかな、と。教員時代も担任をしたのが700人ぐらいでした。

担任をしているときもそうですが、昔と今、40年前の小学生と今の小学生は本当に違います。何が違うかということ、感じるものが違うというか、見るところが違うというか。ただ変わらないのは、子どもだということで、その子どもの感性はいつの時代も同じだと思います。

黒光先生、素晴らしい。私たちが話すことないねと話していました。学校のこと話されましたし、いろいろなお話をしていただいたので、黒光先生の話であと40分延長しましょうか、そんな感じもしますけれども、ヤングケアラーという言葉が出てきたときに、私、あることが思い浮かびました。何かというと特別支援教育、という言葉です。新しいようで古いのですが、例えばADHDや、高機能自閉症、LD、ASD、こういう言葉が

出てきたとき、先生たち、学校現場は理解できませんでした。

今、ヤングケアラーという言葉そのものも、今、学校はあまり理解できていません。これの本質的なところ、今もそうですが特別支援教育の本質的なところ、どのぐらい学校が理解できているかという、最初よりは深まってきているし、子どもたちにどんな支援をしたらいいか、先生方は勉強しているし関わってくれていると思います。ヤングケアラーは、ある意味、支援を必要としている子です。だから、これは特別支援教育で言っている、支援を必要としている子どもたちと同じなのかな。要するに求める支援がそれぞれ違うだけで、支援をすることが必要になるのだろうな。これは究極な話をする、インクルーシブな社会を作っていくっていうこと、多様な人権を尊重することに繋がっていくのだろうなと思っています。

そのためには、インクルーシブな社会をつくっていくための基本として、子どもたちでいえば、一緒に入り込んでいけない子どもたちがたくさんいて、共に学んで共に育つ環境に今はなっていないところが課題だと。そのための支援を、学校はどうしていけばいいのかなと思っています。

タイトルに示したのが、「子どもたちを守り育てるセーフティネット」です。最初からガツンガツンと支援するのではなく、子どもたちが支援を求めていく。手を伸ばしていかなくても、子どもたちから「助けて」と言ってくる、そうした環境をつくるのが、学校では大事だと思っています。

ここだけの話ですが、最近の若い先生に多いのが、コミュニケーションが取れないという場合が多いです。皆さんの近くの方々に、なかなかコミュニケーションを取るのが難しいという方が、いらっしゃるのではないですか？

実は昨日、ある大学の学校評価委員をやっているの、大学のカリキュラムについて話をしてきました。そのときにぜひカリキュラムに入れてほしいのが、コミュニケーション力の育成の授業と、授業の中にコミュニケーションを取らないと学べないような指導方法を取り入れてもらいたいと話したら、大学の方々も、私たちもすごく感じていますとおっしゃいました。先ほどの子どもたちが、支援をして、助けてと言ってくるためには、先生たちが、それを受け入れる、受容できるだけのコミュニケーション能力と余裕がないといけないと思っています。

先ほど、いろいろと話していただいた学校の、忙しいと言われている環境の中で、先生たちはいろいろなことを頑張っていると、フォローしていきたいと思っています。

実はですね、黒光先生の話は、9月の終わりくらいに聞いていて、尼崎にいらっしゃると聞いて、尼崎に追っかけていったんです。会いたいと思ったのですが、会えなくて、すごく残念でした。尼崎は、すごく地域がしっかりしていて、地域の方々子どもたち

を支援するシステムができていて、すごくありがたいと思ったのと、それから「ひと咲きプラザ」といって、1か所に子どもたちの支援を受け入れるポジションがあり、そこでも（黒光先生が）仕事をされていて、会いに行ったのに会えなくて、すごく残念だったです。そんな勉強をさせていただいた中で、今日話を聞いて、ありがたいと思いました。

先ほどのお話の中にもありましたけど学校現場でヤングケアラーの子どもたちは表面化しにくいんです。先生たちが、教職員のところにも書いてある、ヤングケアラーへの理解不足もあります。そこではなくて、例えば、家庭訪問はいつしかなくなりましたよね。私が教員のときは、ご家庭を回っていると、中の様子が見えるので、どんな状況なのか掴んだうえで、こちらから突っ込んでいくわけではないですが、できることがありますか、と関わることがありました。だけど、今はそれがなくなりました。それから、個人情報の保護で、昔は、これがいいかどうか分からないけど、どこに勤めていて帰宅時間がどのくらいと書く欄がありました。それが、個人情報保護の関係で一切記入がなくなりました。緊急連絡先も固定電話ではなく、ほとんどが携帯電話になっているのでどういうところからいらっしゃるのかも分からない。遠くで働いていて、来るのに1時間かかるかな、そうではなくてすぐそこにいらっしゃるよ、などが分かりづらいです。そんな中で、子どもたちの様子を見ながら、先生たちも、発達障害だけではなく、どんな状況にその子がいるのかを知るためには、ここに書いてあるように、保健室に行きたがる、宿題忘れなどの忘れ物が多い、遅刻が多い、着るものがずっと同じで洗濯されていないなどのそういった気づきから、何かこの子が支援を必要としているのではないかと、話をします。それから、本人と家族で感じられるのが、ヤングケアラーである意識がないです。それが当たり前で育ってきているから、自分の生活だと思い込んでいることがあったり、家庭内のことに触れられたくないことが、すごく強くあります。これはおそらく、子ども家庭支援センターの方や児相の方もそうですが、入りにくいのが事実です。ましてや学校の先生が家庭に訪問して、何かの情報を取ったり支援をするのは、ハードルが高いことだなということは、お知らせしておきます。

じゃあ、何もしないのか。教育委員会でやっているのが、『こども SOS 相談』といって、小中学生一人ひとりにタブレットを配っています。アイコンがあって『子ども SOS』をピッとやると、どんな相談内容か、相談員が行って相談しますか、学校の先生と話しますかそれともこのまま聞いておくだけでいいですかなどの選択肢があり、その子の実態に応じた受け入れをしています。当然、教育総合センターと3カ所の相談窓口があります。電話でもいいし、来て相談ができます。

世田谷区の教育総合センターにいらっしゃった方、どのくらいいますか？若林にあるのですが。来たことがあるという方、結構いらっしゃいますね。どんなことをやってい

るかという、特別支援教育、教育相談、不登校の相談。教育研究、先生方の研究活動を支援しています。それから今お話ししたタブレット、ICTの推進もしています。乳幼児期の教育、幼稚園、保育園の教育支援についての取組みを行っています。併設してあるのは、区の職員の研修もしています。政策研究・調査課といって、大学連携を中心にやっています。守備範囲の広い仕事をしているので、一度、見に来ていただくとありがたいと思います。そこに書いてあるのは、教育総合センターのリーフレットの一部分から抜いたものです。教育を推進する拠点として示してあります。

教育総合センターの外は、子どもたちが、どろんこ遊びができるどろんこ広場、芝生で寝転がれる所があります。先日も、子どもたちが泥団子づくりをしたり、なかなかできないことをやっています。泥団子づくりをした後に、お母さん方が、「こんなに汚して、どうやって洗濯しよう」というのを、ヒントにさせていただき、どこかの洗剤会社に頼んで、泥汚れをとる洗濯の仕方の講座をやったりしました。

最後になりますが、教育総合センターの役割としては総合教育相談、アウトリーチ支援、SSW、教育相談窓口、児相、せたホッと、子どもたちが悩みを言えるところ。障害福祉部、子ども・若者部と連携して相談活動をしています。子ども・若者部で、「ヤングケアラーって何だろう」というリーフレットを作りました。小学生編、中学生編、高校世代以上編があります。公になっていますので、ぜひご覧いただければありがたいと思います。残り5分となりましたが、次にお渡しします。

瀬川課長／

ありがとうございました。続きまして、こどもびあ副代表および一般社団法人ヤングケアラー協会事務局長 小林 鮎奈 様にお話しいただきます。よろしくお願いいたします。

小林氏／

よろしくお願いいたします。私からは、ヤングケアラー当事者としての経験とかを話させていただきます。

はじめに、自己紹介です。一般社団法人ヤングケアラー協会の団体の事務局をしております、小林鮎奈と申します。私自身の経験は詳しく話しますが、お母さんが心の病気を、私が小学校2年のときに発症して、お母さんのことを悩みながら幼少期、思春期、大人になるまで様々な生活とともにあったなという感じでした。18年ぐらい、それに悩みながら生きてきました。大きくなってからもお母さんのことを相談できる誰かに出会いたいと思っていて、そのまま看護学校に進学しました。もともと精神科で働き、いろいろ勉強しながら、子どもや若者のメンタルヘルスに関わりたいと、今は一般社団法人ヤングケアラー協会という団体でヤングケアラーを支援することをしています。それ

とは別に精神疾患の親をもつ子どもの会、「こどもぴあ」という団体を運営しています。

これは、子どもの立場の家族会で、今日は最後の方でこどもぴあの紹介も少し触れさせていたただきたいと思います。こどもぴあという団体で本を出していますが、子どもの立場の気持ちを知りたい人は、ぜひ読んでいただけたらと。印税はこどもぴあの運営費に入るので宣伝させていただけました。

ヤングケアラー協会について紹介します。ヤングケアラー協会は、元ヤングケアラーの、子ども時代、若者時代に親や兄弟、祖父母等のいろんなケアの経験のある、今は7人で運営している団体になります。子ども・若者の頃、いろいろな疑問、社会への思いや、どうにかできるのではという思いを、今、形にしているヤングケアラー支援の中に自分たちの経験からできることをしようとして、社会の中でヤングケアラー支援を根付かせようと、いろいろな取り組みをしています。ビジョンとしては、『ヤングケアラーが自分らしく生きられる社会へ』をみんなと共有してもらっています。

ヤングケアラー協会ではヤングケアラーの状況を図式化しました。縦軸は年齢、横軸が精神的・時間的自由度を表しています。緊急度を考えてみたのですが、ヤングケアラーに限らず大変な状況がありますが、一番左の緊急度が高いものから一番右の緊急度が低いものまでを表しています。メディア等の一般に報じられるものって、本当に大変そうな状況みたいなものがでてくるかなという印象をもっています。ヤングケアラーはもっと身近で当たり前のことだと思っていて、ネガティブなことでは決してないと思っています。より大変そう、かわいそう、という見方をされると声を出しづらいし、もっと身近で自然なこと、気持ちがモヤモヤしたりすることももちろんあり、それが孤立につながることもあり、もっと大変になったときは学校に行けなくなることもあるんですけど、そのモヤモヤとか孤独感という手前の段階もいっぱいあります。モヤモヤとか孤立を感じてきた、そういう段階から大人がかかわっていく、そこから一人ではなくすることが大事だと思います。大変になったときに大変だと声を上げることのつらさを知っているので、そうじゃない手前の段階から、黒光さんがおっしゃっていたように大人が子どもを支える、家族も丸ごと支えるサポートをしていきたいと思って、図を説明しました。

ヤングケアラー協会ではやっていることは、主に3つの形に分けられます。自分たちも元当事者として、ヤングケアの当事者に届くようないろいろなメッセージを届けています。イベントの企画、運営もしています。全国的なヤングケアラー支援をしているのでSNSを通じた相談窓口の運営だったりとか支援者に届けるヤングケアラーポータルというサイトや、当事者に届けるROLES（ロールズ）というサイトを運営しています。あと自治体と協力して、ヤングケアラーコーディネーターというものをおこなっています。私は品川区でヤングケアラーコーディネーターをしています。自分の経験からも、分

かりやすい窓口があったり、縦割りのいろいろな仕組みがある中で、それを繋ぐ、横串の存在が大事ななと思っていて、それがヤングケアラーコーディネーターだと思っています。

詳しく説明すると、ヤングケアラーチャンネルという LINE 相談窓口をしています。LINE 相談窓口は子どもからすると一声を上げやすいので、そういった入口の段階になるかなと思って、当事者として相談を受けることもやっています。ヤングケアラーズキャリアというキャリア相談窓口、これも LINE から相談できる窓口です。若者ケアラーも結構多いと思うのですが、キャリアは『就職、進学』のことを主に言うと思いますが、もっと広くみると人生の生き方も表せると思います。主に介護、ケアは大人になって年齢を重ねてきたときに生まれる人も多いと思いますが、子どもや若者のときに介護やケアがあると、進学や就職で選択肢の幅が狭まることが多いです。その辺を一緒に整理したり考えたり、そうした存在が私も欲しかったので、ヤングケアラーズキャリアとしてやっています。時間があれば見ていただけたらうれしいです。ヤングケアラーポータルという支援者向けのサイトを運営していたり、当事者としての体験談が載っている ROLES というサイトを運営しています。ヤングケアラー協会の活動の説明は以上です。

ここで私と家族のことを少し話したいと思います。私自身、母と兄と父との 4 人暮らしで、お母さんが病気になる前の写真です。小さくてかわいい時期でした。小さい頃のお母さんは一生懸命なお母さんでお菓子作りをしたり、料理が得意な印象でした。一生懸命子育てしてくれていたお母さんですが、私が小学校 2 年生のときに統合失調症という心の病気になりました。統合失調症、聞いたことありますか？人によって症状は様々だと思いますが、私のお母さんの場合も、そこから 18 年間、いろいろな症状がありました。時には泣きながら落ち込んでいるときもあれば、家からいなくなったこともあったし、お母さんはお母さんですごくつらそうだったのを毎日見ていましたし、日には元気になるときもあって、そのときはおいしいご飯をつくってくれる優しいお母さんでした。

小学校のときは、病気は分からなかったので、できることをするしかない、元気になるってほしいと子ども心に思っていたので、自分なりにできることは、家のことをやったり、自分のことは自分ですることと、どうしても子どもの時の考えではそうなると思います。

皆さんがヤングケアラーを考えたとき、ケアをしていて大変だと思う人が多いと思いますが、私の小学生のときの困り事は、お母さんについては困って悩んでいましたが、同時に友だちと同じ話題についていけないこと、そういうことに悩んでいました。例えば、みんなテレビの話をしていても、同じテレビを全く見ていなかったのも、忙しいこともあり、気持ちがそこまで向いていかないようなときもあったので、同じ話題につい

ていけない、友達と遊びたいけど、遊ぶ元気がなかったり、もっと気になることが頭にいっぱいありました。友達と同じことをしたい、というのがいつも悩みでした。小学校の頃、中学校、高校の頃と、いろんなことがありました。

中学生くらいになってくると、一生懸命、私が何かを頑張ったところで、もちろんお母さんの病気がよくなるわけではありません。それは今の私には分かりますが、当時の私は頑張り続けるしかないと思って頑張っていたので、頑張っても、頑張っても、なんともならない現実が疲れてきてしまって、学校に行かなくなる時期もありました。学校に行かず、先のことを考えるのも疲れたなと思って、先のことを考えたくないと思っていました。

最近、研究でも言われていますが、思春期で鬱状態が強くなると、相談する意欲が持てなくなるという風に言われています。そのとおりだと思っていて、当時の私は相談しようとも、話したいとも思ってなくて、思春期のそういう時期に「相談してね」はなかなか響かない気持ちは、よく分かると思います。今考えると、3時間、5時間とか寝付けなかったこともよくあり、今でこそ不眠だったと分かるんですけど、当時の子どもの自分は、知識もないので全く分からなくて、常に疲れているし、遊びたいけど気力がわからない。常に全力疾走の状況だったと思います。

何とか、友達とか担任の先生のおかげで、定時制の高校に進学できました。そこからは働きながら、学校に行く日々が続いていきました。

小中高と大人になるにつれて、自分でもなんとなく知識を持てるようになっていきました。病気のお母さんのこと、病気だからなんとかできるはずだとか、誰かにもう少し支えてもらえるのではと思って、インターネットで検索したりしました。インターネットに書いてあることは、概要は書いてあっても、具体的にどうしたらいいのかが分からなくて目の前の困り事にどう対処したらいいのかが、日々の悩みでした。

高校生、専門学生になったときに、自分の人生のことも考えないといけない時期でもあってアルバイトして、学校も行って、自分の先のことも考えると、休みもないし、でも遊びたいという中で、月1回とか一日の休みで母の通院の日をつくるのも大変だったので大人になるにつれて、自分が責任を持つことの大きさもだんだん増えていったと思いますし、周りからも、どんどんしっかりした人として見られていくのですが、内面では、一生懸命に頑張り続けているだけで、周りから見られることとのギャップがあったと思います。

ヤングケアラーはいろいろな経験をして、ライフスキルをいろいろ獲得できるとか、内面的に成熟するなど、強みがあると言われるんですけど、そうならざるを得なくて、強みも生まれてくるのですが、それが周りからはしっかりした人と見られる。

私も母の通院先の病院で、娘さんに話をよく聞いてもらってね、と言われて、私をもっと頑張らなきゃいけないと思いながら、帰ることもありました。そんな風にヤングケ

アラサーに限らず、若者になってきたときに、責任の重さが変わってくると思います。

当時、専門学校くらいの時のお母さんとの写真です。専門学校時代のときにいろいろな社会資源とお母さんがつながることができて、今は障害年金を取得し、障害者手帳も取得しながら、お母さんもお母さんで楽しく生きています。

今お話ししたんですけど、ヤングケアラーは18歳までというのが、一般的には広まっている言葉ですが、18歳を過ぎたときに悩みが消えるわけでもないし、ケアが終わるわけでもない。自分の人生もこれから先のことも関わってくる大切な時期なので、18歳を超えたときに何かが変わるのか、ヤングケアラー支援が終わるのかというと、そうではないのかなと思っています。

私が高校になんとか進学できたのは、中学校3年生の時の担任の先生の存在が大きかったです。担任の先生は、私が学校に行かなくなっても結構気にかけてくれるような人でした。その先生に、私が何か相談したことはなかったですけど、先生も、私が学校に来なくなったので、声をかけざるをえなくて気になって声をかけてくれたんだと思います。それが1日、2日とかではなく、継続して卒業まで声をかけてくれたということが、その時には、助かったとかは全くなかったのですが、後になって私のことを気にしてくれていた人がいたのは、人生の糧になる存在だったという風に思います。黒光さんの経験と近いなと思っています。

あとは学校の先生だけでは、どうしても大変だと思うんですけど周りの人にもできることは、たくさんあると思います。

この図は、精神疾患の親を持つ子どもの体験と学校での相談状況という、こどもぴあで調査をした表です。学校で相談したことがありましたかという質問で、ない人が8割から9割だったのですが、学校以外で助けられた経験がありましたかという質問に3~4割答えた方がいて誰に助けられたかでは、近所の人や親戚が多かったです。それが何を表しているのかというと、子どもにとって助けになる存在は、知識やスキルが必要なのではなく、子どもにとって身近な存在だと思います。黒光さんもおっしゃっていましたが子どもの頃にケアを行う困難さは、大人になってから大きな影響があると、私たちもすごく感じています。

精神疾患の親を持つ子どもの会、こどもぴあを運営しているメンバーでアンケート調査をしました。黒光さんから、ACEという逆境的体験の話がありましたが、こどもぴあの運営者の中で、ACEの体験を何個持っている？という調査をしたところ平均4個だったことがありました。

いろんなケア体験に限らずかもしれませんが、精神疾患の場合、一時的に暴言・暴力な

どが、病気の症状によって起きてしまい、どうしても ACE の点数が高くなることがあります。ポジティブな子どもへの経験が、すごく大事ですし、ここに載せている黄色い 2 つは、周りの大人が誰でも子どもに向かってできることだと思っています。

最後にこどもびあの紹介をします。こどもびあという団体は、2015 年くらいから活動している、子どもの立場の仲間で作っている団体です。大人になってから、誰かに話したいと思って出会ってきた人がほとんどです。子どもが集まるというより、大人になって生きづらさを抱えている仲間が集まっています。最初は東京で、休みの日などに細々と活動していましたが、続けていくうちに、自分の地域でもこどもびあを作りたいという人がたくさん現れて、今では全国的に増えてきました。今年は高知でもこどもびあが増える予定です。

東京での活動は、「つどい」といって、誰でも話ができる場を設けていたり、もっともっと深く「学習会」というプログラムもやっています。これは幼少期から大人になってまでの話をみんなまで話して整理したり、聞くことで、今まで言葉にできなかった気持ちに、言葉ができるようになります。私もこどもびあで救われたと思うのは、人の話を聞くのは得意だったのですが話すことが元々苦手で、ずっと人の話を聞いてきたので、20 歳くらいまで自分の話をしたことがなかったのですが、みんなの話を聞きながら、話していいんだと思えたり、自分の気持ちに言葉がついて表現できるようになりました。そんな風に気持ちを分かってくれて話せる場は、すごく安心だし、大事だといつも思っています。参加後の感想はよかったら見てみてください。こどもびあの運営において大切にしていることは、一人じゃないとメッセージを伝えること、私もそうだったんですけど、実際に困っている状況があるので、そうしたことに対しては助けになる情報が得られることを大切にしています。こどもびあの中で今までいろいろな活動をしてきました。

成人後の実態調査の中で、大人のかかわりで子どもにとって嬉しかったことが 2 つありました。褒められたこと、気にかけてくれたこと、がありました。周囲の大人から声をかけるといいのだと思います。学校の教員向け研修動画の作成もしています。無料で見ることができます。ホームページもあるので情報がありますので見てください。本の紹介もしています。民間団体もたくさんあります。

行政や福祉・医療などの窓口がありますが 1 つだけでは部分的にしか支えられないのですが、いろんな民間団体も含めてサポートして支えることが大事だと思います。民間団体も子どもを支える仕組みの中に取り入れていただけたら嬉しいです。

最後に、私の人生でこんなことがあったら助かったことは 1 つでは言えないので、たくさん書きました。「こんなことがあったらラクだ」ということでラクダにしています。全部大切ですが、私にとっては親の病気を 1 人で知るよりは誰か大人と一緒に知る機会

があったら助かった。答えのないことにずっと何年も困り続けていたなと思います。具体的には、大人になる段階のときに、お金や進路、手続きなど、難しいことは誰かと一緒にできたらすごく助かったと思います。

誰にでもできると思いますが、子どもにとって楽しいのは未来のことを考える、子ども心にいられる時間が大事だと思います。そんな話ができる相手もすごく必要だと思っています。以上です。ご清聴、ありがとうございました。

瀬川課長／

小林様、ありがとうございました。

それでは、パネルディスカッションに移ります。進行は黒光先生にお願いします。