

KSK

発行 KSK 神奈川県障害者定期刊行物協会
〒222-0035 神奈川県横浜市港北区鳥山町1752番地
障害者スポーツ文化センター横浜ラポール3F 横浜市車椅子の会内

あゆみ会報

編集 湘南あゆみ会
〒254-0807 平塚市代官町21-4 SEA平塚ビル3F フレンズ湘南内
TEL/FAX 0463-24-0420

2023年3月号 第187号

報告

●2月定例会 講演会

「ヤングケアラーについて

精神疾患の親を持つ子どもの立場から」

講師 精神疾患の親をもつ子どもの会

こどもピア代表 坂本拓 氏

2月23日（木・祝）ひらつか市民活動センターで行われたこの講演会には19名の方の参加があり、こどもピアのお話、また個人的なお話など心を打つお話がありました。また終了後のアンケートには、講師への励ましの言葉が多数書かれました。概要を報告します。

現在、横浜市で社会福祉士、精神保健福祉士として働いて10年余。中学生時代にお母さんがうつ病を発症、お母さんとの体験を名前と顔を公表して発信し続けています。

2018年にこどもピアを立ち上げ、集まる場、語られる場、つながれる場を子どもの立場から主体的に運営。現在、こどもピアは東京、大阪、札幌、福岡、岡山、沖縄にも広がっています。

ヤングケアラー(子どもケア)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、感情面のサポート等を行っている18歳未満の子どものことです。

ヤングケアラーはこんな子どもたちです

- ・買い物、料理、掃除、洗濯などの家事をしている
- ・幼い兄弟の世話、障害や病気のある兄弟の世話をしている

- ・目を離せない家族の見守りをしている
- ・家計を助けるために労働をして障害や病気のある家族を助けている
- ・アルコール、薬物、ギャンブル等の問題を抱える家族に対応している
- ・がん、難病、精神疾患などの慢性的な病気の家族を看護している
- ・病気や障害のある家族の身の回りの世話をしている
- ・日本語が第一言語でない家族や障害のある家族の通訳をしているなど。

2018年に澁谷智子著「ヤングケアラー 介護を担う子ども・若者の現実」が出版されて漸くヤングケアラーという言葉が広まりました。

大昔からあった事がやっと取り上げられる様になりました。イギリス、オランダ等では30~40年前にパンフレットが作られて国中に浸透し、家族支援、学校での支援も行われています。

ヤングケアラーについて正しく知ることが大切です。日本での取り上げ方は「かわいそう、子どもという宝が、」など。TVでは適当に切り取られ、放映されるまでどのように取り上げるのか全く分からず操作されてしまうので、自分は取材を断っています。ヤングケアラーのしていることを他者が否定は出来ません。大人になってからの生きづらさ、病気の親の気持ちも知ってほしい。様々な家族が困難や葛藤を抱えています。

自分の事 子ども時代の日常生活

母は18歳で姉を出産。父親が度々変わり、姓は4回変わった。母は子どものことを第1に考えてくれる、明るくて元気な自慢の母でした。自分が中学2年の頃、うつ病とパニック障害を発症し、横になっていることが多く、電車、バスに乗れず、自分の役目は母に寄り添い、話を聞くことでした。

母の体調をいつも伺い、負担になりそうなことは控え（甘えない わがままを言わない 相談しない）、家庭の問題を学校では知られないようにし、自分よりも母を優先。当時、支援はあったが頼る気は全くなかった。

ある時、母が死にたいと。これだけ寄り添っているのになんで。母は好きだがそばにいることが辛くなってきました。

20歳の時、別々に暮らしたいと希望を伝えると、「あなたの人生を歩んで下さい」との返事。母を弱い存在と下に見ていた自分にとって予想外の言葉でした。子どもの事を一番に考えてくれる力強い母はずっとそばにいてくれた、母に申し訳なく思いました。

大人になってやっと気付いたことは
 家族は家族、支援者にはなれないということ。
 母の息子で良かった、もっと甘えても良かったんだと。

母と離れて良かったことは
 一人はなんと楽か。母の体調に揺さぶられない適度な距離感。母のためより自分のためを考えて良いという事。

大人になってからも感じる影響

- ・生き辛さがへばりついている
- ・自信がない「自己否定と劣等感」
- ・人に相談できない 弱みを見せられない
- ・普通が分からない
- ・自分の感情を感じにくい
- ・人とつながる心地よさを知らない
- ・愛情の注ぎ方が分からない
- ・自分主体の考え方、生き方が苦手 など。

高校卒業後、整備士の希望を捨て福祉の道へ。

消えたい気持ちが今もあります。

こどもピアでは安心して何でも話せます。

波があって今がある。日々子どもの気持ちも変わります。子どもの気持ちを優先して考えてほしい。

病気でも親は親。子どもは親にはなれない。

親が悪者にされてしまわないか心配。

学校での相談歴 小学校期 91.7% 中学校期

94.5% 高校期 78.6%

学校外で助けてくれた人 近所の人

悪者を作らない視点

確かに子どもが辛い立場に立たされています。では、病気を抱えた親が悪者なのでしょうか？ 子どもに迷惑や負担をかける加害者？ 子どもはかわいそうな存在？ 被害者？ 親を憎む子どももいますが、愛情を持っている子どもも沢山います。子どもを大切にしている親御さんばかりです。

私が取り組んでいること

体験を語っている姿を見せることで

「話していいことなんだ」「一人じゃないんだ」「自分の人生を優先していいんだ」を伝える。自分の気持ちを言葉にすることは難しい事ですが、子どもの立場の体験を聞くことで、言葉を見つけることが出来ました。だからこそ、僕自身も体験を語ってみようと思うことが出来ました。私の体験も誰かの背中をそっと押してあげられればいいなあと思っています。

活動を通して

- ・体験談を聞くことで少しずつ話せるように
- ・共感され共感することで取り戻す「自信や自己肯定感」
- ・親に対する見方の変化 親の障害にも向き合う
- ・語ることで見えてくる「自分」「親」「将来」

家族自身のリカバリーを目指す

「生活上の困難な状況から、自ら主体的に、新たな人生を構築し、希望を取り戻し、自分なりの生きがいや生活を取り戻していく」

こどもピアの今後

- ・仲間と出会える機会、場を作ります
- ・自分たちの体験談や子どもの実態を発信
- ・今現在困っている子どもを助ける仕組みを

〈アンケートへの声〉

・坂本さんのお話はどんな本を読むより、有名な先生のお話を聞くより、置かれた状況がよく分かりました。

・きれい事ではない坂本さんの本音、葛藤をお話頂き共感出来る事ばかりでした。「家族は家族、支援者にはなれない」の言葉が心に残りました。

・坂本さんの経験、体験を通して当事者の複雑な思いを知ることが出来ました。正しく理解し、気

付くことのできる大人になりたいと思います。

- ・とても大事な活動をされています。患者を作らないと言う視点は広まってほしいと思います。
- ・近くにヤングケアラーの子どもがいたら、話を聞いてあげられる年寄りに今からでもなります。
- ・日本の行政、社会全体が統合失調症に対して理解不足。厚労省はヤングケアラー問題も含め、ボランティア任せで問題に取り組む姿勢がない。坂本さんがこどもピアを立ち上げ、社会福祉に取り組んでいることに感動。日本の社会福祉改革のために頑張してほしい。



●2月サロンあゆみ 進捗管理型 心理勉強会

2月17日（金）ひらつか市民活動センターにおいて、井上雅裕心理カウンセラー指導による進捗管理型心理勉強会を行ないました。参加者16名

〈講義〉「頑なに心の癖を直すのに大切なこと」

当事者が頑なにってしまう理由

①状況に対して反発の感情が発生する

嫌だと思えることを押し付けられ続けると、怒りなどの感情により、受容出来ないということ表現し続けるようになる。

②状況に対して諦めの感情が発生する

一般論、道徳論を押しつけられ、反論すること自体が出来ないとなると、無気力になってしまい、多岐にわたって取り組む事が出来なくなる。

以上の理由により変化を拒否するようになってしまう。

これを変えるには、受容と共感により相手の心に温かい感情が湧き起こるようにする。

その具体的方法

①相手の感情の波をそのままトレースし、心にある状況を話してもらおう。波の高い時ばかりを見るのではなく全体を見る。

②その内容を受容し、共感する。

③温かい思いやりを向けることにより、相手の心に温かく、肯定的で協調的な感情が湧き出てくるようになる。

〈フリートーク〉

様々な意見交換が行われました。

- ・うつ病の息子に「ありのままでいいんだよ」と話している。
- ・未就学児の頃から周りに合わせる教育がなされ、自分らしさのない子が多くなっている。
- ・精神病の人はみっともないという目で見られ、個人の尊厳が守られていない。
- ・会のよい雰囲気はおでんのように浸みていく。
- ・人は人と人の中で病み、人と人の中で癒やされる。大学では人の係わり方を教えている。最初、患者が怖いと言っていた実習生が、終わりには自分と変わらないと云う様になる。
- ・独り言を云う事で精神が安定するならば止めない方がよい。
- ・この勉強会は個人的な相談も出来るので続けてほしい。

井上心理カウンセラーから一言

家族の力がつくとは

- ・対応の仕方が分かる
- ・相手の状態が分かる
- ・ともに夢を語れる力がつく



これからのお知らせ

3月定例会「交流会」は中止とさせて頂きます

3月27日予定の「交流会」は、来年度に向けての世話人会を急遽開くことになりましたので、誠に申し訳ございませんが中止とさせて頂きます。

ご予約に入れて下さっておられた方々には申し訳ございませんが、何卒ご了承頂けますよう、宜しく願い申し上げます。

第18回 2023年度湘南あゆみ会 定期総会を開催します

日時 2023年4月27日（木）

13:30 ～ 16:30

会場 ひらつか市民活動センター

A会議室

2022年度 活動報告 決算報告

2023年度 活動計画 予算案

等を審議します。

総会後の講演会

「ピアサポーターによる体験発表」

多数の皆様のご出席をお願いします。

「新年度に向かって」

湘南あゆみ会代表世話人 谷田川靖子

私たち湘南あゆみ会では、平成25年（2013年）湘南社会復帰協会（前会名）設立30年を記して30年誌「30年の歩み 湘南社会復帰協会から湘南あゆみ会へ」を発行しました。これは当時、長老的存在であった島津正夫さん（1昨年94歳で逝去）の「残された資料を整理し、記録に残しておくことは我々に課せられた責務」とのお考えから作成の運びとなりました。

今、それを紐解きますと、当時の人々の“精神障害を負った子のために社会復帰施設を作りたい”という熱い思いが伝わってきます。

精神障害者への偏見差別が今より激しい中、昭和57年（1982年）平塚保健所にお世話になっていた家族達が「地域家族部会」を作り、58年作業所「太陽の家」を設立。と同時に平塚保健所の協力の下、平塚市、大磯町、二宮町の行政機関、医療機関、福祉関係者、家族会等で「湘南社会復帰協会」を設立。その後次々と作業所、グループホーム等を設立して、活発な活動を続けました。その蔭には長泉寺住職川松明彦氏の自宅利用の協力、湘南平麓の庵の提供など、蔭で支えてくださった方々の存在がありました。

平成18年（2006年）、前年に障害者自立支援法が成立し、この年より施行されたため、各作業所など当事者の施設はそれぞれNPO法人となって

家族会から離れ、家族会は単独で「湘南社会復帰協会」の名で活動することになりました。

その後家族会は、平塚市、大磯町、二宮町に対して医療費助成の陳情・嘆願などを毎年のように行ない、平成20年（2008年）平塚市1級、大磯町・二宮町各1,2級の医療費助成が認められました。このような活動に対して神奈川県精神保健福祉協会より「会長賞」を受賞しています。

平成23年（2011年）会名を湘南あゆみ会に改め、事務所をフレンズ湘南に置いて活動を続け、平成24年（2012年）「かながわピネル賞」を受賞しました。

会設立後間もなく、当時の“神家連”（現在NPO法人じんかれん）に加入し、平成19年（2007年）“平障連”にも加入して、社会への啓発活動、特に遅れている精神障害者の理解促進と医療・福祉制度改善のため、市町や県、国に要望活動を行っています。現在、会員数は賛助会員も含めて約150名。当事者のための社会復帰施設は最近次々と作られています。家族のための会は湘南あゆみ会一つです。社会に必要とされる限り、精神障害者と家族が安心して地域で生活出来るように活動を続けて行く必要があります。

会員の皆様もご高齢になられた方、またコロナ禍の中でご不自由な方も多いことと思いますが、今後ともご支援、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。
(2023. 3. 10)

精神保健福祉ボランティアグループ

こんぺいとうのお知らせ

3/18（土）13:30～ 定例会 福祉会館第3会議室

3/25（土）11:00～14:00 サロンほっとステーション

参加費 200円

4/8（土）13:30～15:30 お茶会 中央公民館3F和室

参加費 100円

4/15（土）13:30～ 総会 福祉会館第3会議室

4/22（土）11:00～14:00 サロンほっとステーション

参加費 200円

「楽しくやろう」「穏やかでいよう」「無理をしない」

・・・「グリーンホームふたば」の合い言葉

お問い合わせは佐藤さんまで 090-8487-0129