

Vol.32 2022年 3月 発行

NPO 法人

CAP 広島だより



by *Izumi*

発行：特定非営利活動法人CAP広島 〒738-0011 廿日市市駅前 1-3号

TEL・FAX 0829-20-5114

e-mail cap-hiroshima@viola.ocn.ne.jp

HP <https://caphiroshima.org>

世界中の子どもたちへ

理事長 岡本 晴美

いま、世界では大変なことが起こっています。たとえば、ロシアによるウクライナ侵攻です。直接体験して苦しむ子どもたちがいて、それをテレビなどで見聞きして、怖さを感じたり、心配したり、心を痛めたりしている子どもたちがたくさんいると思います。

「大切なものは何か」ということを、みなさんはよく知っているのです。

だからこそ、そのような気持ちが湧き上がってくるのです。
それはとても大事なものです。

「物理的、身体的な拘束を受けたとしても、心の自由までは奪うことができない」

精神科医のピーター・フランクルの言葉です。
大変な状況に負けずに乗り越えようとする人の心と、遠くにいてそれを心配し、エールを送ろうとする人の心。

その心がつながって現実を変えていく力になることを信じましょう。
私たちおとなも、解決のためにみなさんといっしょに悩み、考えていきたいと思っています。

「他の人の権利を奪わずに、自分の権利を守ること」

私たちCAPが大事にしていることの一つです。大切な自分を守る。大切な誰かを守る。そして、だれも傷つけない。それができる人間であることを誇りに生きていきたい。

世界のすべての人々が、他の人の権利と自分の権利を守っていくために何ができるのか、自由な心で、一緒に考えていきましょう。





精神的な不調のある家族をもつ子どもたち

理事 横藤田 誠



『『もっと周りに話せていたら』心の病ある親のこと』(朝日新聞 2021年4月15日 10:00)

『『精神疾患を話せる社会に』ヤングケアラーの生徒が記した心の叫び』(毎日新聞 2021年5月6日 08:15)

『精神疾患の父と暮らした大学生 SNS で生き立ちを明かした理由』(毎日新聞 2021年7月31日 8:00)

『11歳、うつ病のお母さんが心配 ひとりぼっちの部屋で想像した最悪の事態』(朝日新聞 2021年11月12日 17:00)

これらは、昨年、私が授業準備のために集めた、精神疾患の家族をもつ子どもを主題にした記事の見出しです。子どもの関わる問題に関心をお持ちの皆さんは「ヤングケアラー」という言葉を聞かれたことがあるかと思いますが、これが大手マスメディアに初めて登場したのはつい2年前、2020年3月のことです(毎日新聞 2020年3月22日付「介護する子ども 3.7万人 15～19歳 8割、通学中」)。3.7万人という数字は、国の統計を毎日新聞が独自に分析したものでした(政府が初めて行った全国調査の結果発表は、2021年4月12日。中2の5.7%がヤングケアラー)。1面の見出しに「ヤングケアラー」という用語が使われなかった(他の面の記事では使用)のは、この言葉の知名度の低さ故でした。

(毎日新聞取材班著『ヤングケアラー 介護する子どもたち』毎日新聞出版、2021年、52頁)。

ヤングケアラーとは、「家族にケアを必要と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」(一般社団法人・日本ケアラー連盟)と定義されています。このような子どもたちはかなり前から相当数いたと思われそうですが、どうしてつい最近まで「発見」されなかったのでしょうか。介護をする子どもたちは、世間から「親孝行な子」「えらい子」「仲のいい家族」と褒められることはあっても、支援すべき対象と見なされることはなかったのでしょうか。何よりも当事者の子ども自身が口を開くことがなかったのです。



大都会の深夜、母と子があてもなく彷徨っていました。中学生の娘が「どこに行くん？」と聞いても母はブツブツ独り言をつぶやくだけです。多趣味でお出かけ好きな自慢の母が変わったのは小学校高学年の頃でした。小声で独り言を繰り返し、虚空を見つめて笑い、呼んでも返事はない。中学に入ると、得意だった料理、洗濯、掃除をしなくなり、独り言も大声になってきました。父とは別居しており、深夜徘徊後に帰宅し宿題・洗濯を済ますと午前4時になっています。睡眠不足で授業中の居眠りも増え、成績も下位に下がりました。親戚の人が病院に行くよう促しても母は頑なに拒みます。

娘はしっかり者とよく言われます。母のことも、周囲の大人たちは「頑張ってるね」と声をかけます。それが嫌でした。褒めてるつもりかもしれないけど、すべてそれで片付けられている気がしてイラっとするし、悲しくもありました。

中学卒業直前に親族が集まり、嫌がる母を車に連れ込み、入院させました。母が「統合失調症」という病名だと娘は初めて知りました。高校入学後、祖母の家に移り、勉強したり、部活をしたり、友だちと遊んだり、ようやく自由を手に入れました。母は入退院を繰り返しながらも病状が改善し、一緒に暮らせるようになりました。娘は、失った時間を取り戻すかのように勉強し、大学に合格。現在は、大学院に進んで、ヤングケアラーを研究しています。

娘は母を恨んではいません。「今振り返ると、誰も悪くないし、防ぎようもなかったかなと思う。仕方なかったんや、と受け入れています」

(以上、前掲書 62～74 頁)



「仕方なかった」という言葉に重さと悲しさを感じます。

ヤングケアラーの特徴のひとつは「どうせ周りには理解してくれない」という諦めや、「人に知られたら恥ずかしい」という思春期の羞恥心などから、外部に窮状を訴えずに孤立しがちになることだそうです(前掲書 149 頁)。この娘さんも、唯一心が休まる学校の友だちとの談笑の際に母について話したことはない。明るい場所である友だちの輪の中で、自分の中の暗い部分は絶対に見せないと決めていました。

ヤングケアラーが担うケアの対象・内容の代表例が、この母子のように、「親に精神疾患がある」というケースです。父母をケアする子どものうち、父母の状況(複数回答)は「精神疾患、依存症(疑い含む)」が中2で17.3%、高2で14.3%(身体障害とほぼ同じ割合)でした(前掲書 238 頁)。精神疾患の家族を子どもがケアするケースでは、周囲と断絶する傾向が特に強いようです。子どもたちは、親に代わって家事をしたり、不安定な言動を長期間受け止めるなどの感情的なケアを担ったりすることが多い。ケアの負担・不安を学校に相談した経験のある人は、小中高の全時期で1～2割にとどまっています(毎日新聞取材班・前掲書 239 頁)。相談しなかった理

由（自由記述）は、「親の病気を誰にも知られたくなかった」「統合失調症の家族を知られることは恥ずかしいと思った」というものでした。教師の精神障害に対する差別的な言葉に傷ついたという回答もありました。

子どもであっても家族をケアするのは当たり前という「常識」に加えて、精神障害に対する社会の「偏見」を恐れて周りに言えない、相談できないという実態があるようです。この世に差別はたくさんありますが、精神障害者に対する差別の特徴は、国が法律（戦前の精神病患者監護法）によって「私宅監置」（座敷牢に閉じ込める）を認め、それが廃止された後も、精神障害者には自傷他害の恐れがあるから本人の意思に基づかなくても強制的に入院・治療するのは当たり前という社会の認識に基づいた制度によって、国自らが差別を容認、存続させていることです。

ようやく、2022年度から使われる高校の保健体育の教科書に、精神疾患の記述が40年ぶりに復活します。新学習指導要領によると、「精神疾患の予防と回復には、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を実践するとともに、心身の不調に気付くことが重要であること。また疾病の早期発見及び社会的な対策が必要であること」が盛り込まれます。専門家によると、そううつ病や統合失調症などは思春期で発症する人が多く、生涯に精神疾患にかかる人は6～7人に1人、75%は25歳未満で発病するそうです。思春期での発症を思うと、小・中学生にも早めに教えてほしいという思いもありますが、若い人の中から偏見が減少することを期待します。

高度脳機能障害の母のケアを経験した20代女性が、こう言っています。「常に自分を気にかけてくれる大人がいる、と子どもが思うことができれば、その人に家庭の事情を話せるかもしれません。私も、自分の話を受け止めてくれる大人がほしかった」（前掲書202頁）。また、家族ケアの渦中にあるヤングケアラーに向けて、当事者だった若者たちがこういうメッセージを送っています（前掲書286頁）。

家族に優しくできない自分がダメなんだと思わないでほしい。
どうか自分を責めないで。
一人で抱え込まないで。君を助けてくれる人は必ずいる。
誰にも辛さを話せないのなら、無理して話さなくても大丈夫。
ただ、スポーツや音楽、友達など、今好きなことを大切にしてほしい。
あなたを受け止めてくれる人は必ずいる。
だから、希望捨てないで。



CAPの存在意義がここにもあると私は思いました。

スマイルエピソード

子どもワークでは、心がほっこりすることがあります。そんなエピソードを寄せていただきま

<エピソード1>

先生ロールの時、担任がセリフも覚えて下さっていて、友だち役で参加した子どもたち一人ひとりの名前をていねいにしっかり呼んで下さった。

日頃の子どもへの接し方を垣間見ることができた。

常々WSで教室に入った時、子どもたちと先生の関係が良いとクラスの雰囲気も落ち着いているし、何かあってもこの先生なら受け止めてくれるだろうと、安心した気持ちになります。このエピソードは、本当にそう思わせてくれたWSだったと記憶しています。

安心できる秘密

サンタさんがプレゼントを忘れた時、お父さんとお母さんが秘密で準備してくれているんだよ。

「1年生の時にも来たよね」と話しに来る子どもがいた。覚えてくれていたんだね。

<エピソード2> 先生の感想から

自分が子どもに怒っていることが子どもを傷つけていたと思った。

ワークショップが、子ども、先生の「相手を傷つけているという気付きのきっかけ」になることが、私は本当に嬉しいです。

今でもはっきり覚えているのは「自分も友だちの権利を取っていたかもしれない」とトークタイムで話してくれた子どもたちのことです。とても感心したし、嬉しく思いました。

自分がされて嫌なことは、人にしてはダメだと気が付いたよ。