

# ケアラー支援の実情と課題

加藤 高一郎

## はじめに

「えべつケアラーズ」という団体が代表を務めています加藤と申します。江別市内に自宅があり、現在は主に札幌市内で仕事をする傍ら、二〇一五年に同団体を立ち上げてからは江別市内でケアラーを支援する活動にも携わっています。

「ケアラー」とは、自宅で要介護状態の親を介護する人や、障害児の介助を行う親など、無償の介護者家族などを一括する概念です。近年、未成年者のケアラーを意味する「ヤングケアラー」の問題がクローズアップされるなかで、国内でも広く知れ渡るようになり、ケアラー支援のための条例を制定する自治体も増えてきています。私も「えべつケアラーズ」は、こうした現下の動きに数年先んじてケアラー支援の活動に取り組んできた団体です。

こうしたなかで、北海道庁も「北海道ケアラー支援条例」を制定し、二〇二二年四月一日から施

行しています。道庁はその前段で「北海道ケアラー支援有識者会議」を設置し、実態調査の実施方法や条例の内容などについて議論していました。私も自身もこの有識者会議に委員の一人として関わり、その活動は条例施行後の現在も続いています。また、条例に基づいて設置された「北海道ヤングケアラー相談サポートセンター」の業務を担当団体が委託されており、二〇二二年六月から江別市内に窓口を設置し、相談への対応を始めています。

本日は、「ケアラー支援の実情と課題」のタイトルで、江別で関わっているケアラー支援の経験に基づき、私自身が感じたことや、広く世間知ってほしいと思っていることなどをお話できればと思っています。

## 1. 「えべつケアラーズ」について

### (1) 団体の概要

私が代表を務める「えべつケアラーズ」という

団体は、二〇一五年に設立され、二〇二二年一月で七年を経過しました。法人格を持たない任意団体として活動しています。役員は六人で、ほとんどがケアラー当事者です。

介護という行為は、要介護者（介護を必要としている人）だけがいても成り立たず、介護者（介護をする人）がいて初めて成り立つ行為です。この二つのうち、要介護者については、介護保険制度をはじめとして、様々な制度やサービスが用意されています。これに対して介護者に対してはほとんど何もありません。ここに問題を見出し、介護者の声を聴いたり、心の拠り所になる場所を提供したりするために立ち上げたのが「えべつケアラーズ」です。団体のコンセプトとして、「支える人を支える」、「ケアする人をケアする」を掲げています。

団体発足と同時に「ケアラーズカフェ」を設置し、江別市内で月二回（第二水曜日、第四日曜日午前）の開設を続けています。特に何かをするわけでもなく、とりあえずケアラー当事者の声を聴

くための場として設置したのですが、現状から言えば、当事者らの集いの場、愚痴の吐きどころ、情報交換・情報提供の場、悩みの相談など、多様な使われ方をしています。カフェの運営は役員が対応していますが、それぞれ本職も家族ケアもあるので、負担が重くならないように、ゆるく活動しています。

## (2) 団体としての活動の方針・基本姿勢

当団体を設置するにあたり、役員同士で予め方針として決めていたのが、相談事をもつて来所する相談者の対応として「解決はしないでおう」ということです。例えば、認知症のおじちゃんを介護している人がカフェに来て、「言うことを聞かず、叩きたくなる状況が続いて疲れ果てている。どうすればいいか」という相談を受けたとしても、具体的な解決策などは提示しないということです。私たちはそうではなく、「悩んでいるケアラー当事者と同じ方向を見ること」を基本姿勢としています。カフェを利用する当事者たちは、自らの思いを誰かに話したくて来ているので、まずはその思いをしつかりと聞き、一緒になって悩み、涙を流し、将来への不安に押しつぶされているときには一緒に絶望もします。当事者が具体的な解決策を欲しているときには、役所（行政）の窓口に行つて、福祉の専門職に相談するよう勧めます。

また、カフェでケアラー当事者の愚痴や相談を

聞くときの方針として、人間は誰もが天使の部分と悪魔の部分の両面があるので、天使の部分ばかりを話すのではなく、悪魔の部分も話すように言っています。例えば、自分が介護している認知症のおじちゃんを数日前に叩いたという事実があるのであれば、そういうことも隠さず正直に話すよう求めます。なぜそのようにしているかと言えば、一つは、いきなり役所に行つてそんなことを言つてしまったら一大事になってしまうので、カフェで一回「ガス抜き」をしてもらおうということです。そして、この「ガス」、すなわち、ストレスなどの心労が溜まったままで行つてしまうと、何かのきっかけで爆発し、虐待や介護殺人、介護心中といった状況を惹起してしまう可能性もあるので、爆発する前に一回抜くということです。

そのため、当事者が話しやすい環境づくり・雰囲気づくりに努めるとともに、相談されたら前めりに対応してしまいがちなところを抑えて、はじめから根掘り葉掘り聞くようなこともしないようにしています。基本的には、当事者の側から相談したいときに相談できる、そういう関係性を構築することが大切です。これはヤングケアラーに対応する際に特に重要なことです。どの人に相談するかは、大人は社会福祉士や弁護士などの肩書きで判断しがちですが、子どもは「このおじさんだったら、親身になって話を聞いてくれるし、してほしくないことは絶対にしないから、相談しても大丈夫だ」と思えるかどうか、すなわち、世間一般の肩書や役職でその人の信頼度をはかるので

はなく、その人自身が信頼できる人かどうかで判断することが主になってきます。

## 2. ヤングケアラーの定義と特徴

### (1) 定義

冒頭でもご紹介しましたとおり、日本国内ではこの数年の間に急速にヤングケアラーの問題がクローズアップされるようになっていきます。

ヤングケアラーとは、「一般社団法人日本ケアラー連盟」によると、「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一八歳未満の子どもの総称」と定義されています。あわせて、どのような状況に置かれている子がヤングケアラーと見なされるのか、以下の具体例が示されています。

- ・ 障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。
- ・ 家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。
- ・ 障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。
- ・ 目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。
- ・ 日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。
- ・ 家計を支えるために労働をして、障がいや病気の

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・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。

- ・ 障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。

- ・ 障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

## (2) 特徴・傾向

厚生労働省のウェブサイトに掲載されている『多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル』（二〇二二年三月）をみると、「ヤングケアラーをよりよく理解するためのヒント」として、以下の六点が挙げられています。すなわち、①人格形成の途中、②自覚がない、③家庭のことを外に言いたくない、④家族をケアすることを否定されたくない、⑤オトナへの相談は基本的にあまりしたくない、⑥孤独になりやすい、の六点です。いずれも当を得た指摘だと思いますが、私としては①と②が特に重要だと考えています。

第一の「人格形成の途中」とは、状況に応じて自分で判断する能力がまだ十分に育っていないということです。例えば、何かしら問題が発生したときに、大人のケアラーであれば、インターネットで調べるなどして、どこで誰に頼ればその問題の解決ができるか、自分である程度は判断できる

ものですが、心身が未熟なヤングケアラーに大人と同じように動くことを期待するのは難しいと思います。また、私自身が対応したケースで言えば、ヤングケアラーの経験を持つ人の中には、大人になつてから、どこか感情の一部が抜け落ちていような印象が持たれる人もいます。

第二の「自覚がない」とは、家庭内での役割分担として家族ケアなどをしているので、当事者が自らをヤングケアラーとは自覚していないということです。実際、北海道庁が二〇二一年夏に実施したヤングケアラーに関する道内調査の結果を見ても、「自覚している」と答えた中高生は割合としては非常に低いものでした。この結果だけを見て、ヤングケアラーは少ないと判断するのは大きな間違いです。

だからといって、周りの大人たちが当事者に自覚を持たせようとするのも正しいとは思っていません。本人に自覚は無くても、支援する大人の側がヤングケアラーかどうかを認識して対応すればよいということです。

## 3. ヤングケアラー支援に求められること

### (1) 多職種・多機関の連携

同マニュアルによると、ヤングケアラーを支援するためには、自治体や公的機関、私どものような民間団体など、複数の関係機関が連携・協力して対応することが不可欠であると指摘されています。

す。ヤングケアラーの抱える課題は、家族が抱える様々な課題が絡み合い、複合化したものであるケースが多いからです。

私自身の経験から言うと、祖父の介護をしている母親を手伝っているヤングケアラーの子がいて、この子を支援しようとその家庭に足を踏み入れたところ、弟は精神疾患を抱え、父親は長期間通院し、祖母はギャンブル依存症という状況が見られました。この家庭の抱えている課題を解決しようとするならば、自治体の高齢者福祉部門だけでも児童福祉部門だけでも対応しきれません。これらの関係部署が連携・協力し、ヤングケアラーを取り巻く複合的な課題に対応し包括的に支援する、チーム支援の取り組みが求められます。

### (2) 支援上の留意点Ⅱ五つの「ちゃんと」

同マニュアルでは「連携支援十ヶ条」を掲げ、ヤングケアラー支援を行うにあたってのあるべき姿勢を提示しています。私はこのうち五項目を「ヤングケアラー支援で大切な五つの「ちゃんと」ということで、以下のように整理しています。

第一は、家族全体が支援を必要としていることを「ちゃんと」わかることです。ヤングケアラー自身は、決して特別な子ではなく、多くは普通の子です。問題の中心は、ヤングケアラー自身ではなく家庭の側にあり、家庭の抱える諸課題の一端が、ヤングケアラーという歪みとして現れ出ているということです。支援はヤングケアラー個人で

はなく、家庭に対して包括的に実施される必要があります。

第二は、緊急の場合を除いて、本人の意思や家族の想いを「ちゃんと」尊重して支援を進めることです。例えば、日々の家族ケアで疲れて、学校で授業中に居眠りしている学生がいると、周りの大人たちは心配して、本人が勉強できるように、介護を受けている家族を引き離し、施設に入れようとしたりしてしまうのですが、まずはその学生本人に話を聞き、どのような意思を持っているか確認しなければなりません。周囲の人たちには大変そうに見えても、ケアラー本人は自分で介護したいと思っている場合もあります。ケアラー本人が学業と介護の両立を望んでいるのであれば、そのような生活スタイルを実現していくことが支援の基本になります。子どもでも大人でも、支援の進め方やゴールを決めるにあたっては、当然ですが、最初に本人の意思確認が不可欠です。

第三は、支援機関の間で役割の押しつけ合いをせずに、どこが相談や支援を担うのか、「ちゃんと」明らかにすることです。現在はようやく市町村ごとに担当の職員が配置されるようになってきています。

このほか、既存の制度やサービスだけで考えず、あらゆる方法を「ちゃんと」模索することや、皆でスムーズに連携した支援を行うことができるよう、日頃から顔の見える関係づくりを「ちゃんと」意識することも重要です。

#### 4. えべつケアラズが関わるヤングケアラーたち

##### (1) 対応を続けているヤングケアラーの概況

二〇一七年の当団体の設立以降、私自身が現在もやりとりを続けているヤングケアラーの子どもたちは、中学生から大学生・専門学校生までの計二十七人がいます。このうち八割強が女の子です。

これまでを振り返って、どの子についても共通しているのは、はじめから深い話はせず、最初はアイドルや音楽といった世間話をしながら、徐々に對話ができる信頼関係をつくってきたということです。このことに限らず、信頼関係を蓄積していくには相応の時間と時間がかかります。

ヤングケアラーの子どもたちとのやりとりの手段は、多くはメールやSNSです。半数がハンドルネーム対応、すなわち匿名で連絡してきます。

大人は電話相談が多いので、この点で違いがあります。毎日やりとりを欠かさない子もいれば、二〜三日に一回程度、一カ月に一回程度の子もいます。連絡をとる間隔は子どもによってまちまちなので、それぞれに「うざい」と思われないような間隔を把握し、配慮することが大切です。

##### (2) ヤングケアラーの実像

ヤングケアラーである彼女・彼らが現実にはどのような状況に置かれているか、いくつかの事例を

以下にご紹介します。

##### 【事例1】

Aさん（女性、二〇代）からは、本人が札幌市内の大学在学中に最初の相談を受けました。両親が離婚し、母と祖母と生活していますが、母の収入が減ったため、祖母の介護を手伝いながら、アルバイトで生計を助けなければならなくなりました。程なくアルバイトでは収入が足りないということで、大学は中退し、夜の仕事にも行っていました。

##### 【事例2】

Bさん（女性、一〇代）は、母親を亡くしており、父親、祖父母、弟と生活しています。父親は仕事をしながらも透析のために通院し、祖父は認知症でデイサービスに通い、弟も発達障害で児童デイサービスに通っています。家庭内に課題が積み上がっており、Bさんが一人で三人の世話をしなければならぬ状況です。

##### 【事例3】

Cさん（男性、一〇代）は、両親と祖父と暮らす高校生です。父親は元々は自営業で会社を経営していましたが、現下のコロナ禍の影響で倒産してしまい、現在は契約社員で生計を支えています。母親は定期通院中、要介護状態の祖父はデイサービスなどに通っており、Cさんは部活を辞めてアルバイトをしながら、祖父のケアを分担しています。コロナ禍が原因で家庭内に歪みを生じ、それが学業にも影響を及ぼしている事例です。



## 5. えべつケアラーズによる支援活動

当団体が進めている現下のヤングケアラー支援の活動としては、主に以下のような取り組みがあります。

### (1) ケアラーズカフェ

先ほどもご紹介しましたが、団体の立ち上げとともに二〇一七年から始めたのが「ケアラーズカフェ」です。当団体の支援活動のベースと言えます。現在は月二回のペースで開設しています。利用者は来たり来なかったりで、どちらかと言えは誰も来ない日の方が多いのですが、いつでも誰でも利用できるように、開所日には開け続けています。

このような相談の場を用意したところで、子どもが実際にそれを利用するということはほとんどありません。ヤングケアラーがカフェに足を運んだ実績としては、大学生の来訪が数回あったという程度です。大人のケアラーによる利用がメインになっており、相談を受けたり、場合によっては市役所などの関係機関につないだりしています。これまでカフェで相談を受けてきて気づいたことが一つあります。男性と女性では相談内容がまったく違うということです。

女性は多くの場合、相応の時間は要しますが、当事者から思いの丈を話してもらい、それを聞けば解決するように思います。日頃ため込んでいる

思いを誰かに聞いてほしいという方が女性には多いように思います。

これに対して男性の場合、「どのデイサービスを利用するべきか」とか、「どのメーカーの紙おむつがお勧めか」とか、相談内容が具体的であり、明確な方法や回答を求めています。カフェにはあまり長居せず、答えさえ得られれば、すぐに立ち去る方が多いように思います。

### (2) 学校での広報啓発活動

ヤングケアラーに関する広報啓発活動として、江別市および市外の小中学校、高校、専門学校、大学を訪問し、当団体の活動を紹介するチラシや、ヤングケアラーに関する啓発を進めるためのリーフレットを持参しています。平日は本職があつて動けませんので、土日に活動する格好です。

啓発の対象はもちろん子どもたちですが、場合によっては各校の教員に対してヤングケアラー支援への協力を依頼することもあり、さらには授業で発信する機会をいただくこともあります。

### (3) 個別支援（相談）活動

ヤングケアラーの子どもたちに最も活発に利用されているのが、携帯電話での通話やショートメール、SNS（フェイスブックなど）、LINEなどを用いた個別相談です。

自宅で寛いでいる夜間などでも突然連絡が来

て、慌てることもよくありますが、できる限り対応するようにしています。

### (4) 出張相談活動

カフェを開いて相談者が訪れるのを待つだけでなく、私たちの方から積極的に市中に出て行つて、いわゆるアウトリーチの活動にも取り組んでいます。この関係では以下の二つの活動をご紹介します。

一つは「ケアラーカー」の運用です。若年層が多く集まると思われる場所に車で出向き、その場で相談を気軽にできるような場づくりをしています。要は、ケアに関する悩みを抱えていそうな人たちのところに、相談窓口ごと近づいていくという趣旨です。見た目はキッチンカーに似ていますが、市内の大型スーパーやドラッグストアの入口の前などに車を置かせてもらい、車の周囲にキッチンブ用の折りたたみの椅子とテーブルを並べ、飲み物も用意し、相談事を持っている人が買い物帰りにでも気軽に立ち寄れるようにしています。地域のお祭りや大学祭で端に場を借りて行うこともあります。

もう一つは「ケアマック」という活動です。「マック」はマクドナルドのことです。ヤングケアラーの子どもたちはそれぞれ個別に私個人と連絡を取り合う関係をつくっていますが、子ども同士ではつながっていません。子ども同士の横の関係をつくるために、多くの子どもを集めるにはど

うすればよいか考えたときに、子どもたちの多くが大好きなマクドナルドに集めることを思いつきました。市内の店舗に協力をお願いして場を提供してもらい、ここでハンバーガーやポテトなどを用意して、LINEの一斉送信で「マック集合」と声をかけてみたのです。最初は顔合わせだけできればいいと考えていたので、「食べるだけで帰ってもいいよ」と書いたところ、たくさんの子どもたちが集まりました。

嬉しかったのは、食べるだけで帰った子はいなくて、一定時間を一緒に過ごしてくれたことです。そうになると、食べているうちに隣り同士で話し始める子たちも出てきましたし、私からもアイドルや芸能界とか、音楽とか、子どもたちが好きそうな話題を振って盛り上げました。最初から家族や悩みの話をする必要はなく、横の関係をいくつかつくっていく延長線上で、ゆくゆくは似た境遇の者同士で悩みなどを話し合えるようになっていけばいいと思っています。

## (5) 道の「ヤングケアラー相談サポートセンター」事業を受託

冒頭でもご紹介したとおり、北海道のケアラー支援条例が二〇二二年四月から施行されています。これに基づく事業のうち、「ヤングケアラー相談サポートセンター」事業を当団体が受託し、同年六月からその運営を始めています。本事業には以下の三つの取り組みがあります。

第一に、江別市内に「北海道ヤングケアラー相談サポートセンター」という相談窓口を開設し、ここで来所相談のほか、電話相談も受け付けています。電話相談については、私自身の希望で、フリーダイヤルにしてもらっています。そのせいか、全道各地からも電話が来ますが、想定外ながら、支援体制の構築がまだ不十分な他県からも相談が寄せられるようになっていきます。

第二は「オンラインサロン」の開設です。毎週末、定期的に、リモート会議アプリ「Zoom」を使い、インターネット上で、支援者と複数のヤングケアラーが交流するサロンを開設・運用しています。これも前出の「ケアマック」と同様、ヤングケアラー同士の横のつながりをつくることが企図されています。Zoomによるリモート会議なので、遠くの市町村に住む子が参加してくることもありますが、Zoomを使うこと自体が特に子どもには敷居が高いという問題もあります。なお、利用できるSNS等のツールは、都道府県ごとに、何が利用可能なのか、ルールがまちまちです。北海道の事業の場合、フェイスブックとツイッターは利用可能ですが、LINEとインスタグラムは不可能とされています。

第三は、センターの公式ホームページ「ヤンサポ」の開設です。ここで研修や支援に関する新しい情報を常時発信するとともに、問い合わせフォームが設定されています。この問い合わせフォームは、メールアドレスさえ入力してくれば、相談者は匿名で送信することも可能になっています。

なお、当団体の受託事業とは別に、ケアラー支援条例に基づく道の事業として、二〇二二年五月より、道内八カ所（児童相談所の所管区域ごと）に「ヤングケアラーコーディネーター」が配置されており、各地区の社会福祉法人・NPO法人（児童家庭相談センターの受託法人）が受託しています。各地域の住民から相談を受けた場合に、適切な支援体制を調整する役割を担うこととされています。

## 6. 周囲の大人がヤングケアラーに気づくきっかけ

ヤングケアラーに周囲が気づくきっかけとして、前出の『多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル』では、どのような状態にある子がヤングケアラーの可能性があるのか、いくつか例が挙げられています。私はこれを「地域編」と「学校編」に整理し直してみました。

### ○ 地域編

- ・ 学校へ行っているべき時間に、学校以外で姿を見かけることがある
- ・ 毎日のようにスーパーで買い物をしている
- ・ 毎日のように洗濯物を干している
- ・ 自治会の集まり等、通常大人が参加する場にもただで参加している
- ・ 民生委員・児童委員による訪問時にケア状況を把握する

- ・ 子ども食堂での様子に気になる点がある
- ・ 生活のために（家庭の事情により）就職している

- ・ 生活のために（家庭の事情により）アルバイトをしている

- ・ 家族の介護・介助をしている姿を見かけることがある

- ・ ごみ問題の発生

- ・ 家賃不払いにより自宅を退去

- ・ 子どもが親の通訳をしている

- ・ 児童家庭支援センター等において、家族のケアを行う子どもに関する相談がある

## ○ 学校編

- ・ 健康上に問題がなさそうだが欠席が多い、不登校である

- ・ 遅刻や早退が多い

- ・ 保健室で過ごしていることが多い

- ・ 提出物が遅れがちになつてきた

- ・ 持ち物がそろわなくなつてきた

- ・ 授業中の居眠りが多い（いつも眠そうにしている）

- ・ しっかりしすぎている

- ・ 優等生でいつも頑張っている

- ・ 子ども同士よりも大人と話が合う

- ・ 周囲の人に気を遣いすぎる

- ・ 服装が乱れている

- ・ 家庭訪問時や生活ノート等にケアをしていることが書かれている

- ・ 保護者が授業参観や保護者面談に来ない
- ・ 幼いきょうだいの送迎をしていることがある

先ほどお話ししたとおり、ヤングケアラーの子どもの多くは、自分がヤングケアラーだという自覚はありませんので、相談センター・窓口をつくって来所を持っていますが、当事者が自ら来所するということはほとんど期待できません。そのため、ヤングケアラーを発見するプロセスでは、周囲の大人による気づきが大切です。ただし、気づいた大人がいきなり支援に躍起になるべきではなく、まずは支援機関に連絡してもらうことが良いと思っています。

当団体で受託しているヤングケアラー相談サポートセンターも、その設立にあたって目標に据えたのが、地域の大人たちから、「あの子はヤングケアラーではないのか」という情報提供を増やすことです。私は「タレコミ」と呼んでいます。が、当センターでは実際、周囲の大人からの電話やメールによる連絡件数は着実に増えてきています。連絡をくれた人には住所やその地区の民生委員の所在などを確認し、ヤングケアラーの子が暮らす家に何かしらトラブルや問題などが発生した場合には速やかに助けの手を差し伸べられるような状況をつくっています。殊更に当事者に自覚を強いるわけでもなく、周囲の大人が支援に躍起になるわけでもない、これが本来あるべきヤングケアラーの支え方ではないかと思っています。ヤングケアラーの当事者たちが共通して言うの

は、「同情しないでほしい」ということです。周囲から「若いのにかわいそうだね」などと言われて同情されるのが最も傷つくそうです。同情するくらいなら、どうすれば介護の負担が減るかを一緒に考えてほしいという子もいます。ヤングケアラーというレッテルを貼って特別扱いし、当事者の子たちを傷つけているのは周囲の大人たちかもしれないません。

一方、学校の教員に聞くと、ヤングケアラーの子に見られる傾向として、遅刻・早退が多かったり、授業中に居眠りしていることが多いようです。また、年齢の割にはしっかりしすぎていて、子ども同士よりも大人と話が合うような傾向が見られるそうです。

経験者（元ヤングケアラー）に聞くと、当時は同年代の友だちとはまったく話が合わなかったと言います。自分は下校後の時間はアルバイトと介護ばかりだったので、テレビや芸能界などの流行の話をされてもまったくわからなかったし、そういうことに喜んでる友だちの姿を見て羨ましいとも思わなかったそうです。

## 7. あるべきケアラー支援をめざして

### (1) ヤングケアラー支援の一般的な流れ

ヤングケアラーの支援の流れとしては、支援対象の発見（気づき）に始まり、先ほども述べたとおり、当事者自身がどうしていききたいかの意思確

認を経て、多機関・多職種連携のもと、課題や問題点を明らかにしながら、生活を支えるということが基本になります。

多くの場合、即時支援が必要とされるケースはほとんどなく、見守りやモニタリング、すなわち、普段から支援対象者と支援機関の間に関係性をつくっておき、当事者の側からSOSが発せられるなど、支援の必要が生じた場合に速やかに手を差し伸べられる体制を構築することがメインになっています。

支援機関が支援を実施するにあたって持つべき大切な視点として以下の三点を挙げたいと思います。

一つは、ヤングケアラーにとつては日頃から接している人の方が心が開きやすく、自らが抱える問題や悩み事についても相談がしやすいということです。支援機関には、普段から対象者との間に関係性（相互の信頼関係）をつくっておくことが求められます。

第二は、家族全体へのアプローチが必要だということです。先ほども述べたとおり、ヤングケアラーは、その子が属する家庭の抱える様々な課題が積み重なった先に現れ出ている歪みですので、ヤングケアラー個人を支援しても負担は軽くなりません。

第三は、伴走支援の視点を持つこと、すなわち、当事者の意思決定をサポートしながら寄り添い続ける継続的な関わりが求められるということです。どのような方向に向かうかはヤングケアラー当事

者が決めることであり、たとえ当初の意思や望みが結果的に間違っていたとしても、そこでの思いや希望は尊重されるべきです。答えは支援者側が出すことではなく、支援者ができるのは当事者が答えを出すためのサポートです。ここを誤ると、当事者から拒否されることにもなりかねません。

## (2) ケアラー支援の本質と課題

本日はヤングケアラーに関することが中心になりましたが、最後に、ヤングケアラーを含むケアラー支援の本質と課題についてまとめさせていただきます。

第一に、ケアラー当事者に特別な人はおらず、原因は当事者にはほぼなく、家庭の側にあるということです。家庭の課題を整理すれば、多くの場合、ケアラーの問題も解決するものです。

第二に、支援に踏みきるか、見守るかの見極めが大事だということです。どのケースも一律に、即座に支援の手を差し伸べたり、支援機関につないだりする必要は必ずしもなく、当事者の声を聞き、一定の見極め期間を置いてからどうするか判断するべきだということです。

特にヤングケアラーの子の場合、介護している親などから「いつもありがとうね」などと言われて感謝されればされるほど、責任感をより募らせていくものです。それで頑張りすぎてケアが過剰な負担になり、自分自身の健康を害したり、学業や友人関係に良くない影響が出てしまったりする

ということがヤングケアラー問題の最も深刻な部分だと思っています。このような負担や影響を軽くしてあげられるよう、その子にとってどうすることが最適な見極めながら、周囲の大人が気づいたり、見守ったり、愚痴を聞きつつ一緒に考えたり、場合によっては手を差し伸べたりしていくことが、ヤングケアラーを支援する上では最も大事ではないかと思います。

へかとろ こういちろう・えべつケアラーズ代表

本稿は、二〇二二年十一月五日に、連合北海道（地域福祉・社会保障研究会）と当研究所が共催した所内研究会（ケアラー支援学習会）の内容をまとめたものです。

文責・編集部