

# 精神疾患の親をもつ子どもの立場の体験から、 考えられるヤングケアラー支援について

精神疾患の親をもつ子どもの会 こどもぴあ

代表 坂本 拓

<https://kodomoftf.amebaownd.com/>



# 自己紹介

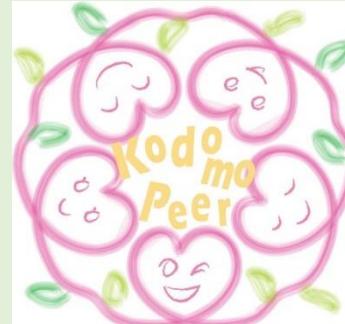
精神疾患の親をもつ子どもの会  
「こどもぴあ」

2018年1月21日立ち上げ

精神疾患の親をもつ子どもの立場が主体  
となり運営

集まる場、語れる場、繋がれる場を継続  
してきて3年

現在では東京だけでなく、大阪・札幌・  
福岡・沖縄と活動の幅を広げています。



坂本 拓

こどもぴあ代表

社会福祉士・精神保健福祉士

みんなねっと（全国精神保健福祉会連合会）理事  
母親が「うつ病」「パニック障害」を抱える、精神疾患の親をもつ子どもの立場として活動。

名前や顔を公表し、母親との体験を発信し続けています。

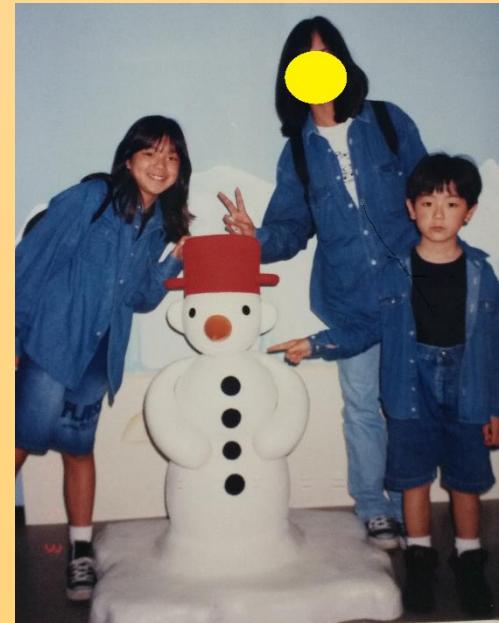


# 子どもの立場の体験談

## <私の体験>

私が中学2年生の頃、発症?  
明るかった母親の変化に戸惑う  
私が出来たことは「話を聞くこと」  
=感情面のケア?

母の為に、母の状況  
を秘密にしておいた  
方がいいと思った。  
説明の仕方がわから  
なかつたのかも。



## <仲間の場合>

小学2年生、母親が統合失調症を発症  
怠薬を繰り返し、再発を繰り返す。  
小学6年生、父親に病名を教わる。  
高校生の頃、病気について自分で調べ  
てみたが、ショックを受ける様な内容  
ばかり印象に残った。

通院同行、服薬管  
を担ってきたが、  
誰かに相談する程  
のことじゃないと  
思っていた。



# 体験から見える特徴・課題

精神疾患の親をもつ子どもの立場が、誰かに相談・発信することは困難だと考えます。

困難であった理由は、公言することを親に止められていたり、誰に言われる訳でもなく話してはいけないとだと認識したり、そもそも親の身に何が起こっているのか理解できず状況を説明できなかったりと、多様です。

さらに、その状況で感じる複雑な想いを“子ども”が言語化することは非常に困難なことであり、子ども自身が諦めてしまう場合もあります。

結果、**孤立へと繋がってしまうのではないか**。

# 蔭山ら(2021) 「精神疾患のある親をもつ子どもの体験と学校での相談状況: 成人後の実態調査」

表3.精神疾患の親に育てられた子どもの学校や学校以外での相談

学校への相談歴		小学生 (n=109)		中学生 (n=116)		高校生 (n=118)	
		人	%	人	%	人	%
相談したことがあった		9	8.3	18	15.5	25	21.4
相談したことはなかった		100	91.7	98	84.5	92	78.6
困っている自覚があまりなかった		9	8.3	9	7.8	7	5.9
親が絶対的な存在だと思っていた		3	2.8	1	0.9	1	0.8
親ではなく自分の問題と捉えていた		2	1.8	2	1.7	3	2.5
親の病気を知らなかった、理解が薄かった		7	6.4	2	1.7	0	0.0
家庭に問題があると認識していなかった		6	5.5	5	4.3	5	4.2
問題に気づかない		27		19		16	
家族から口止めされていた		5	4.6	2	1.7	1	0.8
恥ずかしいこと、隠すべきことだと思っていた		20	18.3	12	10.3	7	5.9
自分が不幸だと認めたくなかった		0	0.0	1	0.9	1	0.8
発信することに抵抗がある		25		15		9	
相談をする発想がなかった		13	11.9	9	7.8	10	8.5
自分で対処するものだと思っていた		1	0.9	2	1.7	2	1.7
現実逃避をした		1	0.9	2	1.7	3	2.5
通信制・定時制高校で学校にたまにしか行かな		0	0.0	0	0.0	2	1.7
相談する気力・ゆとりがなかった		0	0.0	2	1.7	2	1.7
相談する準備性がない		15		15		19	
誰にどう相談すればよいか分からなかった		8	7.3	2	1.7	3	2.5
家庭のことは学校で相談できないと思っていた		3	2.8	6	5.2	0	0.0
信頼して相談できる相手がいなかった		11	10.1	12	10.3	19	16.1
相談しても理解されないと思った		4	3.7	4	3.4	5	4.2
相談しても解決しないと思った		3	2.8	6	5.2	9	7.6
相談により状況が悪くなることを恐れた		5	4.6	3	2.6	1	0.8
進学・就職や結婚に影響するかも知れないと思 い言わなかった		0	0.0	0	0.0	2	1.7
過去に相談してうまくいかなかった、傷ついた		0	0.0	2	1.7	1	0.8
相談環境が不十分		34		35		40	
その他		5	4.6	8	6.9	3	2.5

# ヤングケアラー調査報告書を見て

「問題が表に出にくい、ヤングケアラーという問題を認識していない。」

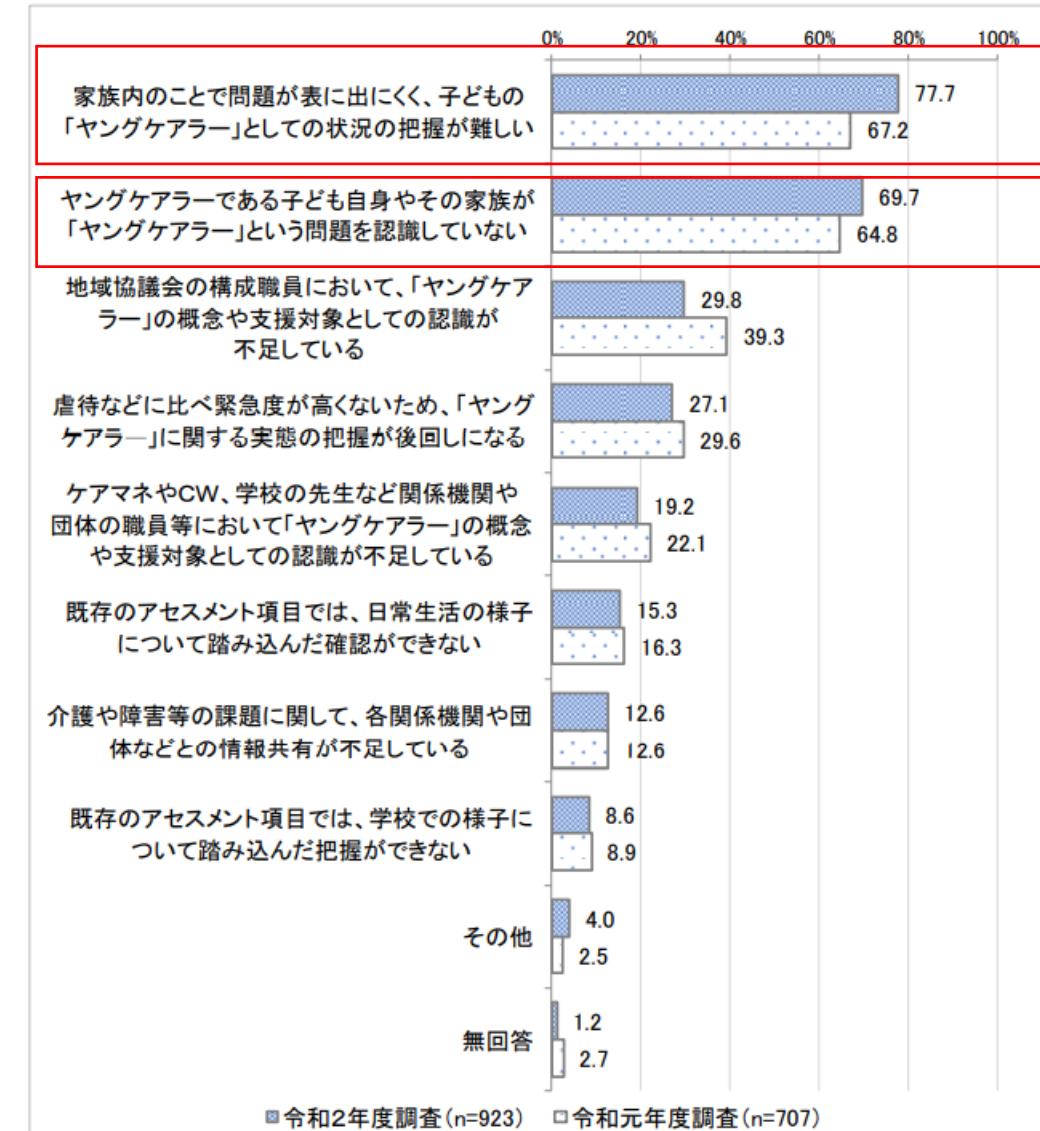
= 精神疾患を抱える親に対しての、ケア内容が明確でない。

= 担っている自覚がない場合や、何か担っているものがあっても子ども自身で表現することが難しく、負担に感じても原因を断定することが難しい。特に「感情面でのケア」で起こり得ること。

例：親の顔色（体調）を伺い、親の勘に触る言葉を使わない、話をしない、行動をしない。「地雷を踏まないようにしていた」

**子どもはケアを担っている自覚が持てるのでしょうか。**

図表-19 「ヤングケアラー」である可能性を早期に確認する上での課題(複数回答)



# 家族会・自助グループの必要性

こどもぴあに参加してくれた子どもの立場は300名以上  
18歳以上を参加条件にしていることから、年齢層は18歳～60歳代と幅広い。

医療に繋がっておらず、精神疾患・障害と診断されていない  
ケースも受け入れています。

定期的な集まりを開催し、各々の体験を語り合う。

多くの参加者から「長年誰にも話せず孤立していたのに、やっと仲間と出会うことが出来た。一人じゃないって事が分かり、皆頑張ってきたんだと感じることが出来た」と感想を頂いています。

今まで誰にも話さず、分かってもらえるとも思えなかつた体験は、我々子どもの立場では共通していることと言えます。

大人になってからも生きづらさを感じている方が多く、将来家庭を持つことへの不安も抱えています。

子ども時代の体験は、大人になってからも影響を及ぼすのです。

# 家族会・自助グループの必要性

そういった語り合いが実施できるのは、「安心・安全な場」だからこそ。

我々こどもぴあは当初、安心・安全とは「同じ立場に限定された場」だと思っていましたが、立場は問わず「耳を傾け、受け入れてくれると思える場」なのではないかと思います。

同じ立場の安心感も大きな材料となりますが、根本的には後者だと考えられます。

「受け入れてもらえないだろう、分かってもらえないだろう」と発信することを辞めてしまう我々子どもの立場の課題でもあり、そういった受け止めてくれる大人と出会えなかつた・経験できなかつたことも社会の課題ではないでしょうか。

お互いの歩み寄りが必要だと考えます。

# 精神疾患の親をもつ子どもの立場から 支援を考える

「孤立を防ぐこと」が大切

- ① 子どもが感じている様々な感情を受け止める場、大人との出会い
- ② 子どものケアに留まらず「家族まるごと支援」の必要性
- ③ 病気を学ぶ機会

# ①子どもが感じている様々な感情を受け止める場、大人との出会い

- ・子どもが大人と出会う場を考えると、学校が一番に思い浮かびます。私たちは「学校」で多くの時間を過ごし、学校が安全な場だと感じていました。学校で家庭の事を相談できれば、子どもが抱える負担が軽減されます。
- ・問題を解決して欲しい気持ちもありますが、ただ話を聞いてくれるだけでも大きな救いになります。
- ・学校での相談の経験は、抱え込まず誰かに助けを求める・頼る練習にもなります。その後の孤立を防ぐ経験になると考えます。
- ・親と距離を取りたい時に、子どもが自ら避難できる場や、辛くなった際に助けを求められる・気持ちを受け止めてくれる場が地域に必要です。

## ②子どものケアだけに留まらず「家族まるごと支援」の必要性

- ・親が支援を受けることで、子どもの負担も軽減されます。  
「親のせいで子どもが苦労している」という視点ではなく、  
親もまた苦労している・支えられるべき存在ということを忘  
れてはいけない。
- ・病気を抱える親自身も「子どもにケアして欲しい」とは思っ  
ていません。頼るべき人に頼れる様、親が使える社会資源・  
子どもが使える社会資源の情報が必要です。
- ・支援者を拒む親もいるかも知れません。諦めず、どのようなア  
プローチが出来るのか、子どもに寄り添いながら考えて欲し  
いです。その様な時間のかかる支援をしやすい制度が必要と  
考えます。
- ・親が世話を必要としているのに、福祉サービスを利用してい  
る人はたったの5%です。医療機関に繋がった時に、家庭に  
目を向け、サービス導入につなげることが重要です。

### ③病気を学ぶ機会

- 親が抱える病気を、子どもが理解することが大切だと考えます。どういう病気で、どういう症状なのか、自分（子ども）のせいじゃないと言ってもらえるだけで子どもの負担は減ります。「疾患の知識を得たことで、疾患と親を切り離して考えられるようになった」
- 親が子どもに病気を説明できるといいのかも知れません。うまく説明するには支援者の協力も必要と考えます。
- 親との対話で病気のことがオープンになれば「触れちゃいけないこと」だと思わず、病気に関する話を話しやすくなるかも知れません。
- 学校の授業等、子どもの年代に合わせて病気について学ぶ必要を感じます。また、精神疾患について大人が学ぶことも必要だと思います。

ご清聴ありがとうございました。

精神疾患の親をもつ子どもの会 こどもぴあ  
代表 坂本 拓

