



# 統合失調症を患う母とともに生きる子ども

## ～番外編⑦～

2022年・振り返り



## 松岡園子

昨年は、様々な自治体で母との体験をお話しさせていただくことや、機関誌に載せていただく機会がありました。

今回は、聴いてくださった方からいただいた感想や、改めて当時を振り返り、話をする際に考えたことをまとめておきたいと思います。

※ 感想は読みやすいように表現を変えている箇所があります。

～いただいた感想の一部～

・苦しい状況の中でも、周りの人の助けで生き抜いてこられたことや、具体的な実体験話が聞けてとても勉強になりました。

誰かがサポートしてくれることの大切さと、小さな支援であっても人の心に残る支えになるという事を改めて気づかされるお話でした。困った時に「この人」に相談しようと思える、「助けて」とSOSを出せる世の中であってほしいですし、支援に携わる人間としてその輪が広がるよう努力していきたいと思いました。

・さりげなくお弁当を持たせ続けてくれた人の話（関心を寄せ続ける必要性）、中卒で就職という選択をされたけれども、それは松岡さんにとって「働いて支えられる」という点で自分を保つ力になった話、(中略) 専門職が（当事者に対して、家族のケアをしていることなどを）「お手伝い」という捉え方をすると、そう意味づけてしまうこと、でもそれを「あなたのやっていたことは介護で、意味のある頑張ってきたことなんだよ」という伝え方をすることで捉え方を換え、自分を意味ある存在と思えることなど、お話から多くの学びがありました。

子どもを理解しようとする気持ちを持ち、やっていることを意味づける視点など、ここでの学びを伝えていきたいと思います。

・自分自身、自覚はありませんでしたが、思えば介護保険もない時代に介護の手伝いをしていたんだな（「それ介護です」）と思い当たりました。

今のような介護保険サービスもなかった時代、大人から見るとわからないけれど、子どもにとっては（介護にまつわる）お留守番でさえも、とても辛い時間でした。

現在社会において、家族のカタチや在り方も様々でライフスタイルも価値観も多様化しています。子どもに限らず「こんなコト相談してもええんかな？」「こんなとき、どこに？誰に話をしたらええんやろ？」相談に行く窓口がわかりやすくなるようになればいいなと思いました。

小学校では家庭科の時間にお片づけ（整理）を学びますが、介護や社会の仕組み（相談窓口や相談できるコト・相談してもいいんだよというコト）を子どもが知る機会を設けるコトも大切だと思います。

・「ご苦労さまやったね」

聴きに来てくださった70代の女性（支援に関わる方でなく市民の方）から、このように「ご苦労さま、お疲れさま」と声をかけていただいたことがありました。私にはそれが、とても自然な感想に感じられました。

仕事で対人援助に関わっているなどしていなければ、一隣人<sup>いち</sup>としての言葉かけ、援助になることが自然だと思うのです。これは、当時の私の周りにいた友達、友達の両親、近所や同じ職場の人の感覚に近いものだと思います、印象に残りました。

～今、家族のケアをしている若者に伝えたいことは？という質問に対して考えたこと～

家族のケアをしたことが自信につながれば良いと思います。また、ずっと、あるいは一時的にケアを担わないという選択をしたとしても罪悪感を感じることはないと思います。自分が担わない分、他の人や物の力を借りることになると思いますが、そうした力も借りながら、自身と家族にとって良いと思える方法の種類を増やしていくことは、自分を助けることにもつながると思います。

我慢するのが当たり前でなく、自分にも優しく、楽しい思いをしてほしいと伝えたいです。

また、当時の私は、学校の先生や近所の人たちから「頑張っているな」と認められ、誰かが見守ってくれていることで安心し、救われました。しかし、母に代わって働いて夜は勉強もして、認められている反面、プレッシャーに感じてしまうことがありました。

例えば、遊んでしまうと「頑張れていないのでは」というふうに、自分を追い込んでしまうことにもなりました。それは、結構しんどいことなのです。

「息抜きをしてもいいのだよ。遊んでもいいのだよ」という声かけも時には必要だなと思います。



昨年、伺った先々で各自治体の取り組みを聞かせていただきました。

町長さんをはじめ、住民同士で勉強会を開かれている自治体、私の話した内容を文字起こしし、機関誌に特集として載せてくださった自治体、「ヤングケアラー」をテーマに人権啓発ビデオを作成し、上映や貸し出しを行っている自治体など、若者が家族の介護や見守りを担うことについて、関心が高まってきていると感じます。

私の子ども時代の体験は、一昔以上前の一例になりますが、時代や社会の変化に伴って考える必要のなくなった事柄、反対に、考えなければならなくなった事柄もあれば、変わらず使える知恵や、配慮の必要な事柄もあると思います。

何かそのヒントになることがあるとしたら、私の体験を使っていただき、一緒に考えていくことができれば良いなと思っています。