

## 当事者インタビュー



### 「楽しい時間を過ごす」ことが 友達からのありがたい サポートのひとつ

#### 高橋唯さん

高次脳機能障害、片麻痺、  
アルコール依存症のお母さんの  
ケアを幼少期から続けている。

#### どんなケアをしていたの？

基本的には母の家事のやり直しです。母は自分なりに家事をしてくれましたが、肉が生でも気がつかずに食卓に並べたり、掃除をしようとして余計に汚してしまったりと、上手にできないことも多く、毎回やり直す必要がありました。

#### ヤングケアラーだと気づいたきっかけは？

大学3年生の時に言葉を知りましたが、自分のこととは思いませんでした。その後、母が家の中で怪我をしたため、週末ごとに一人暮らしの家から実家に通う生活になった時に、「これはケアなのか」と気が付きました。

#### 学生時代に助けになったものは？

塾の存在です。家ででのケアからも学校からも離れ、塾で過ごす時間があったからこそ、「世界は学校と家だけじゃない」と思うことができました。

#### 高橋さんにとって友達とはどんな存在だった？

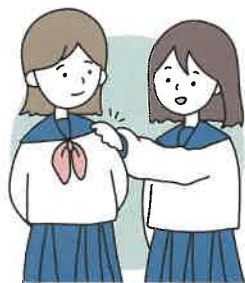
ずっと普通の友達で居続けてくれたのが嬉しかったです。好きなものについてのおしゃべりなど日々の友達との思い出が、今もケアの励みになっています。直接ケアの負担を取り除くことは難しいですが、「楽しい時間を一緒に過ごす」ということも大切なサポートだと思います。

#### 家族を支えていることもたちにメッセージを

ぜひ周りの人に今の状況や、自分のやりたいことを伝えてくれたら嬉しいです。なかには「自分はそれほど大変じゃない」「自分はヤングケアラーだと言いたくない」という人もいます。無理に認める必要はないですが、ヤングケアラーという言葉を頼ってみると、メリットになることもあるかもしれません。自分に得がありそうな時にはうまく活用してみてください。

## もしも友達に「ヤングケアラーなのか」と相談されたら

その友達の気持ちを想像しながら、あなたができることをやってみてください



#### 寄り添って 話を聞いてみる

むりに悩みを聞きだそうとしなくても、「大丈夫？」の一言だけで、きっと心は軽くなります。



#### 信頼できる大人に 一緒に相談に行く

勇気を出して、大人を頼ってみてください。力になりたいと思っている大人は、身の回りに必ずいます。



#### 相談窓口を 一緒に探してみる

頼り先として「相談窓口」という選択肢も。その友達の状況にあった適切な相談先があります。

**CHECK** | いつも通りフツーに友達として接することが大切だよ