

“VOICE” ケアラー・ヤングケアラーの想い

UJIHARA KENTA
氏原 拳汰 さん

学生時代に祖父を介護した経験をもとに、当時感じていた不安や悩み、さらには同じように介護をしているヤングケアラー・若者ケアラーへのメッセージについて、お話しいただきました。

被介護者…祖父

被介護者の状況…レビー小体型認知症

介護している若者には、
介護を通じて感じる一つ一つの感情を
受け止めながら、自分の気持ちを
大切にしている時間を持つてほしいです。

-PROFILE-

大学1年生の冬から約3年間、祖父の介護を担う。当時の介護経験から、現在は世田谷区のヤングケアラーコーディネーターとして、ヤングケアラーの支援に携わっている。

介護で大変なこともある中で、
自分の気持ちを
大切にしてほしい。

大学1年生の冬頃から、祖父の物忘れがひどくなったり、身体的な衰えが始めたことからはじめたことからの介護が始まりました。当時は両親と祖父の4人で暮らしていて、両親が共働きで、自分はコロナ禍の影響でオンライン授業が多かったため、両親が家にいない時間は、私が一人で祖父の介護をしていました。祖父はほぼ寝たきりの生活で、朝起きてから、食事やトイレの世話といった生活全般の面倒を、自分でいろいろな調べながら我流でやっていました。最初は介護をしているという実感はありませんでしたが、次第に、大学の授業や課題に充てる時間を取ることが難しくなり、自分が想像していた生活とは違うと思うようになりました。そして、日々、介護をやらざるを得ないと割り切って毎日過ごす中で、大学を卒業できるのか、ちゃんと就活ができるのかといった将来への不安や悩みも抱えていきました。

自分の経験を 次の世代のために 活かす取組

当時の介護経験から、ケアを必要とする人だけでなく、その家族への心のケアが重要だと実感し、現在はヤングケアラーコーディネーターとして、ヤングケアラーへの支援を行っています。「ケアしている若者が日々小さな幸せを見つけながら、将来の選択肢も減らないよう活動を続けていけたらと思います。」



大学の同級生については、自分が祖父を介護していた大変だということを伝えたとしても周りに同じ境遇の人がいないため、共感してくれないだろうなという思いがありました。このため、相談するハードルの高さを感じていました。

ただ、あるとき、大学の先生に授業を介護で休むと説明したことがあり、その際、先生から「本当によく頑張ってきたね。困ったことがあったらいつでも言っていからね」と言葉をかけてもらい、自分の気持ちとして、本当に安心できたのを覚えています。

私は3年ほど介護をしていましたが、現在私と同じように介護をしている若者には、ケアの負担を大変だと感じたり、介護を通じて嬉しいなと感じたりする一つ一つの感情を受け止めながら、自分の気持ちを大切にしたいです。

どうしても時間的な制限などにより、自分の時間が持てず、辛いこともあるかもしれませんが、自分の気持ちを大切にしている時間を持つてもらった上で、もし余裕があれば、自治体の支援を受けることなども選択肢の一つとして考えてもらいたいです。