

“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

-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。

若者として、

ケアに葛藤を抱くのは自然なこと。
そんな状況の中でも、若者らしく
自分の気持ちを大切にすることも
良いんだということとは
忘れないでいてほしいです。



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られたことから介護が始まりました。当時は両親と私と祖父の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な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。大学の同級生については、自分が祖父を介護

していて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。

しかし、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。

私は大学時代の多くの時間を介護に費やしました。現在、私が経験したケアと似たような状況に直面している若者の皆さんには、ケアの負担を大変だなと感じたり、難しさを感じたりする場面も多くあるかと思います。そんな状況の中でも、若者らしく自分の気持ちを大切にすることも良いんだということは忘れないでいてほしいです。

ただ、ケアによる時間的な制約などにより、どうしても自分の時間が持たず、辛いこともあるかもしれません。そんなときは、信頼できる周囲の人に少し気持ちを話してみたり、場合によっては実際の支援を頼ってみたり、自分の気持ちや状況に合わせて、決して無理のない範囲で、そうした選択肢を少しずつ視野に入れていただけたら嬉しいです。

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。

「ケアをしている若者の将来や人生の選択肢がしっかりと守られる社会づくりに、自分も少しでも貢献できるよう、活動を続けていきたいです。」



誰かを支える
あなたも支える。

11月は ケアラー月間[※]です。

彩の国
埼玉県