

“VOICE” ケアラー・ヤングケアラーの想い

氏原 拳汰さん
UJIHARA KENTA



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

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しても
良いんだということは
忘れないでいてほしいです。

-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。

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。」



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持つことが難しくなり、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を過ごす中で、大学を卒業できることか、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く大変だということを伝えたとしても

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。困ったことがあつたらいつでも言っていいからね」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してもらいた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てず、辛いこともあります。そもそも自分にかかる時間は、信頼できる周囲の人々に少し気持ちを話してみたり、場合によつては実際の支援を頼つてみたり、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。

周りに同じ境遇の人がいないため、共感してい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す。