

🔪当事者インタビュー

うつ病のお母さんを15年間支えたユウキさん(仮名)。

神経を張り詰めた絶望の中で「普通」の時間が唯一の拠り所だった。



——担っていたことは

うつ病で「辛い、死にたい」を繰り返すお母さんに、10歳から15年間、必死で寄り添い支え続けたユウキさん(仮名)。学校で友人と過ごす時間や部活動に打ち込む「普通の子どもとして送れる時間」はあったものの、うつ病特有の感情面のケアや足りない家事を担うことが自分の役割だと、家族のために頑張っていたそう。母子家庭で周りに信頼できる大人がいないくて、「とにかく自分がしっかりお母さんを支えないといけない」「病気になるように気を付けないといけない」と、常に神経を張り詰めていないといけなかったことが絶望に思えたそう。

——「ヤングケアラー」だと気付いたきっかけは

2020年代に入って、ヤングケアラーという言葉がメディアに出るようになり、今まで言葉にできなかった自分の経験を表す言葉が出てきたことに衝撃を受けたそう。また、苦しんでいるのは自分だけじゃないことにとても安心したんだって。

ユウキさん(仮名)からのメッセージ

——家庭で大きな役割を担っている子どもへ

私は、家庭から離れた他者との関わりの中で、さまざまな選択肢があることに気づき、やっと自分の人生を生きられるようになりました。今人生で一番幸せです。

人生って本当に何があるか分かりません。ある日突然ヤングケアラーになることもあるかもしれないけど、ある一つのきっかけで幸せになることもあります。きついかもしれないけどとにかく生きていて欲しい。生きてみないと分からないと言いたい。

——周りの人たちへ

当時、私は「周りに心配をかけたくない」「自分が頑張ることで母親が喜んでくれる」という思いから、家での苦悩を振り払うように奮起して過ごしていました。おそらく、周りからは孤立していた子どもに見えなかったと思います。そんな中、手を差し伸べてくれたり声をかけてくれたりする大人の存在は大きかったです。本人が関わりを拒否したとしても、誰かに気にかけてもらっていることが後々の安心感につながるかもしれません。弱みを見せられない子どもたちの、目に見えない孤独を捉えていくことが大切であり、いつでも助けを求められる存在で居て欲しいと思います。