

# 精神疾患のある親を持つ 子どもたちへの支援を考える。

いま私は、精神疾患（障害）のある方たちを支援する市内のNPO法人の理事をしています。

職員の皆さんにはとても及びませんが、私も週に何度かは事業所に通ってくる障害のあるメンバーさんたちと接しています。

皆さんは「精神疾患（障害）」と聞くと、どんなイメージを持たれるでしょう。危険、怖い……残念ながら日本では、まだそんなイメージを持つ方も少なくありません。

ですが事業所に通ってくるメンバーさんたちはみな気のやさしい、ごく「普通」の方たちです。

もちろん、さまざまな“トラブル”がまったくないわけではありません。でも、“トラブル”が起きるのには何らかの理由があり、それに対処できないところから来る“SOS”なのです。

さて最初にこの話をしたのは、これから「精神疾患のある親を持つ子どもたち」のことについて考えたいと思うからです。どうか先入観にとらわれずに、読んでいただければ幸いです。

## 精神疾患のある親をケアする子どもたち

2016年に藤沢市の教員を対象に「ヤングケアラー実態調査」が行われました。この結果、家族の介護やケアを担っている子どもたち（ヤングケアラー）が一定の数いることがわかりました。

ただ対象が小・中学生だったこともあり、高齢者を介護しているケースはあまり多くはありませんでした。かわって浮かび上がってきたのは、「心の病を抱える親をケアしている子ども」の存在です。

たとえば“うつ”を抱えたシングルマザーのお母さんを気遣い、家事を手伝っている子どもがいました。親の調子が悪いとき、親にかわってきょうだいの世話をしている子どもも少なくありませんでした。

いままで学校では、身体や知的障害の児童・生徒への支援を行ってきました。知識や理解もあります。

ですが“うつ”や“統合失調症”など精神疾患（障害）については、児童・生徒の課題としてはあまり意識されてこなかったのではないのでしょうか。

さらに親だけではなく、小・中学生であっても“うつ”や摂食障害などを発症することもあります。

昨年寝屋川で起きた遺棄殺人事件の被害者の女性は、「12歳で統合失調症を発症した」と報道されています。少数ですが、義務教育年齢であっても統合失調症を発症することはあるのです。

そもそも多忙で困難な事例を抱える学校では、教職員自身が“うつ”などを発症する 경우가少なくありません。心の病は、けっして遠い問題ではないのです。

## 見えない存在

精神疾患は、本当は誰もが発症し得るありふれたものです。ですが、その存在はなかなか見えてきません。

たとえば藤沢市の精神保健福祉手帳の所持者は、2017年度の統計では3275人です。手帳は持っていないもののメンタルクリニックに通院している方を含めれば、その数は5000人を越えるでしょう。

つまり少なくとも市民の1.3%、約80人にひとりが精神疾患を抱えていることとなります。心の病は私たちのまわりにごく普通に存在するのです。

ですが多くの方にとって、そんな実感はないかもしれません。その理由のひとつは、日本ではまだまだ精神疾患に対する差別や偏見が残っているからです。

以前、市内のある精神障害の事業所が事務所を移転しようとしていました。ですが、不動産屋さんで「精神の事業所です」と話すと次々に断られ、やっと事務所が見つかったのは10ヶ所以上を廻ったあとでした。

これでは、精神疾患を「隠す」気持ちになって不思議はありません。このような差別や偏見が、精神疾患（障害）を「見えない」ものにしているのです。

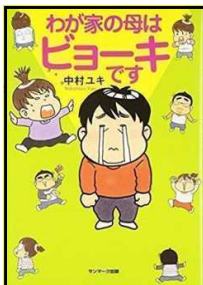
もちろん、隠すのではなく障害を打ち明け、地域で働き・暮らそうとしている方もけっして少なくありません。そして精神疾患を理解し支えてくださる皆さんも大勢いることは、ぜひ知ってほしいと思います。

## あなたに覚えておいてほしいこと

精神疾患を抱える方にも家族がいます。親が心を病んだとき、その子どもはどうしているのでしょうか。

「精神疾患（障害）のある親を持つ子どもたち」の存在は、これまであまり注目されてきませんでした。

そんな中で、漫画家の中村ユキさんが2008年に発表した「わが家の母はビョーキです」という本は、画期的なものでした。



中村さんのお母さんは、中村さんがまだ4歳のときに精神科に通い始めます。中村さんが「それでも好きな母親と、泣いて笑って生きてきた。」と語るように、この本には中村さんの31年間の悩みや葛藤、お母さんへの反発と愛情が描かれていました。日本でほとんど例のなかった、家族の「カミングアウト」だったのです。

この本が15万部を超えるベストセラーとなったのは、精神疾患の家族を持つ方たちにとって同じ思いを抱える人に出会える貴重な本だったからだと思います。

2014年には、埼玉県精神科医や看護師の方たちの「ぶるすあるは」というグループが生まれ、ホームページ(<https://kidsinfost.net/>)で様々な情報を発信するとともに、小さな子どもに親の精神疾患を説明するための絵本づくりにとりくみました。



「おかあさん、どうしちゃったの…」という絵本には、子どもに向けたこんな言葉が載っています。

### あなたにおぼえておいてほしいこと

- お母さん／お父さんの病気は、あなたのせいではないこと。
- 同じような気持ちをかんじている人がたくさんいること。
- いろいろな気持ちがあってもいいこと。
- だれかに話をすると、ちょっぴり気持ちがラクになるかもしれないこと。

（「お母さん どうしちゃったの…」より）

小さな子どもたちののは、しばしば親の疾患を「自分がいい子にしていなかったから」ととらえがちです。

「お母さん／お父さんの病気は、あなたのせいではない」と伝えることは、精神疾患のある親を持つ子どもたちを応援するための第一歩かもしれません。

## 「あなたはあなた」と認めること

精神疾患のある親を持った子どもは、やがて成長して社会の差別や偏見を知ると、今度は親の障害を「隠す」ようになるかもしれません。

そんな思春期以降の子どもたちの声を、立正大学の森田久美子准教授は「精神障害のある親を持つヤングケアラー」という論文でこんなふうに紹介しています。

- 自分は親の犠牲になっているような気がする。そんな風に思う自分が情けない。
- いじめをうけるのを恐れて、親のことを話さない。
- 自分がいなくなったときに親の精神症状が悪化したり、親の生活が成り立たなくなることが心配で、将来の展望を抱けず悩む。

では、そんな彼ら・彼女らにはどんな支援を求めているのでしょうか。「精神障がいの親と暮らす『親&子どものサポートを考える会』」のホームページには、こんな当事者の子どもの言葉が載っています。

学校の先生に求めること……もし、生徒さんが「うちのお母さんの様子がおかしい」と相談してきたら、きちんと話を聞いてあげてほしいです。そのためにも先生方には精神障害の病気についても知識を持っていてほしいです。

あと「親は親。あなたはあなた」と言ってほしい。……「親がダメだから子どもダメ」みたいな変な差別の様な偏見のような目で見られているような感じを私はずっと思っていました。

そんな時に「あなたはあなたよ。」と自分を認めてくれるような言葉をかけてくれる人がいたら私の人生はもっと違ってたような気がします。

「話を聞く」「知識を持つ」そして「その子を認める」、これはすべての子どもに向きあうときに共通する、基本ではないでしょうか。

いま、同じ立場の子どもが集まりも開かれるようになってきました。彼ら・彼女らは、偏見に負けずに声をあげようとしています。



▲ 2018.1.22 毎日新聞

藤沢市でもぜひ、そんな子どもや青年たちへの支援にぜひ取り組んでいきたいと思っています。