

保育と社会福祉を

漫画で学ぶ 26

『私だけ年を取っているみたいだ』

迫 ともゆ
(比治山大学)

水谷緑さんの『私だけ年を取っているみたいだ』は、副題にヤングケアラーの再生日記とあるように、子ども時代に家族の介護などを引き受けた人たちのエピソードが集められた作品です。個人が特定できないように複数の子どもの体験を編集してストーリーを作ったと書かれており、リアルな描写から支援の必要性が学べるとともに、取材対象になった人たちへの配慮も感じさせられるものです。

主人公のゆいは8歳。学校帰りにスーパーマーケットで、ひとりで買い物をして帰宅する。ゴミだらけの部屋の片隅で布団にくるまっている母がいる。「お母さんただいま。今ごはん作るね」と声をかけると母は突然形相を変えて「来るな!!」と叫んで物を投げつけてくる。

ゆいは速やかに母の視界から隣の部屋に移動し、障子を少しだけ開けていつでも逃げられる体勢で漫画を読む。その間も母は「バカにしゃがって」と怒鳴っている。しばらくして静かになったので障子を開けると倒れこんだ母の手元に包丁が落ちていたので、ゆいはそれを拾い上げる。(第1話「ゆいちゃんはヤングケアラー」より)

ゆいは、母親が統合失調症を発病したことをきっかけに、買い物や料理、掃除、洗濯さらには認知症の祖父の見守り、母親の精神的ケアまでを担うことになります。本来なら大人が担うべき家事や介護をするゆいのような子どもを「ヤングケアラー（子どもの介護者）」といいます。ゆいの家族には父親、祖父と弟がいますが、家庭の切り盛りはゆいの役割になっています。母親は病院には通っていますが「私は病気じゃない」といってほとんど薬を飲みません。

「お父さんが浮気している」と母親が言うため、ゆいは父親の会社に行かされ、学校を休みます。先生から「最近休みがちだけど、困ってることはない？」と聞かれますが、ゆいには何が問題なのかが分からず「困ってないです」と答えてしまいます。

ある日、帰宅するとゆいが大切にしていたエンデの『モモ』が捨てられている。「お母さん…なんで私のもの…」と尋ねるが、母親は「全部捨てないと不幸になる!」と真剣に訴える。ゆいは「私はロボット、だから傷つかない」と自分に言い聞かせ、押しつけられた役割をこなし続けていく。

微熱と不眠が続き、保健室の先生にも「困っていることはない？」と聞かれたゆいは、家庭のことを言っているのかと心配する。「言ってしまったらすべてが壊れてしまうかもしれない」。保健室の先生は親身に聞いてくれたが、教頭が「家庭のことに首を突っ込むもんじゃない!」と突っぱねてしまい、初めての相談は失敗に終わった。(第3話「ぜんぜん動かない」より)

ゆいのように「何が問題なのか分からない」ヤングケアラーは、大人に気づかれずにたくさん存在するのだと思われます。小さな子どもにとって、自分の育つ家庭は唯一の判断基準です。他の子どもの家庭と違うところがあっても、そのことを客観的に考えて「おかしい」「問題だ」「困っている」と気づくには、相当の時間がかかります。たとえば、ゆいの父親は「女の子だから」という理由で、家事やケアの役割をゆいに押し付け、ゆいの弟には手伝いをさせていません。でも「女の子だから家族の面倒を見るのが当たり前」という考え方の家族のなかでは、ゆいは疑問を感じることはできません。

思春期をすぎ、大人になってから「自分はヤングケアラーだったんだ」「なんで私だけが…」と気づく人は少なくありません。

ゆいは通院を拒否する母親と接して、感情を揺さぶられるたびに自分の感情を殺し、中学2年頃から日常的に軽く解離するようになった。目の前のことがテレビの中のことのように感じられ、自分の気持ちにも他者の気持ちにも気づきにくくなる。母親の見舞いに訪れた祖母（母親の実母）と母親が言い争う様子をおかしく感じて大笑いしてしまったゆいは、精神科病院に入院することになる。

入院が幸いして、ゆいは久しぶりに静かにぐっすりと眠ることができた。うつと診断され、カウンセラーと家族面談を重ねる中で、ゆいは父親が自分にケア役割を押しつけてきたことに気づき、はじめて怒りの感情を持つ。そして退院を勧めてきた医師に「私は今退院したら自殺するか、親を殺すと思います」と伝える。「お願いします。家から出る方法を教えてください」。（第5話「限界」第6話「精神科病院の穏やかな日々」第7話「母のことを知りたい」より）

解離とは、主に心理学や精神医学の分野の用語です。自分の意識、記憶、感情、行動などを含む自分自身の感覚が、一時的に分離してしまう状態を指します。

具体的には、特定の出来事についての記憶が失われたり、自分が自分でないように感じたり、現実が遠のいて見えたり、突発的に普段いた場所から離れてしまったり、強いストレスのもとにある場合には、普段とは違う人格が現われる現象などが起こります。

解離は、心が極度のストレスやトラウマに対処するために現れる状態であり、強い心理的な衝撃に対する防衛だと説明されています。場合によっては日常生活に深刻な影響を与えます。解離を経験している場合には、早めに心理的な支援を求めることが大切です。

このあと、ゆいは家族から離れて生活し、大学に通います。作品を読んだ限りでは、ゆいは自立援助ホームを利用したという設定なのだと考えられます。自立援助ホームは義務教育終了後に、他の社会的養護（児童養護施設、里親、児童自立支援施設など）の措置を解除された青少年、または都道府県知事が認めた青少年に、自立のための援助と生活指導を行う施設です。

入所を希望する理由と本人の意思がある場合、住んでいる都道府県や政令市の窓口、あるいは児童相談所を通じて入居相談を行います。利用料はホームによって異なりますが、2024年現在で月額約3万円～4万円程度です。生活費が無い場合は、基金による貸付制度もあります。ゆいの様に自立援助ホームから大学などに通う場合、就学者自立生活援助事業を利用できます。ただ、制度の利用だけでは心身の回復はあり得ません。

ゆいは、ようやく本格的にひとり暮らしを開始します。自由な生活を満喫しようとしませんが、自分が好きなものややりたいことが分からず、友人や恋人との付き合い方にも「正解」が分からず、悩むようになります。人とつながりたいけれど、つながるのが怖いのです。つい相手の求める正解を先読みしようとしてしまい、嫌われる前に自分から関係を断とうとしてしまいます。親からの仕送りでキラキラと

楽しく大学生を送る友人たちと食事をしながら、「私だけ年を取っているみたい」と感じてしまうのです。

大学を卒業したゆいは看護師として仕事を始め、ヤングケアラーの自助グループに参加して、はじめて自分の体験を言葉にでき、受け入れてもらえた。それでも変わることのない実家の状況を看護師長に話すと、「お母さんではなく、患者さんとして接したら？」と勧められた。成長したゆいの目には、お母さんになろうと努力していた母親の持ちも分かるようになっていく。

ゆいは看護師長のアドバイスを思い出すが「やっぱりお母さんを100%患者さんのようには思えない。病気とお母さんを切り離すことはできない」と考える。「『お母さんの病気がなければよかった』って思いたくない。今までの自分のがんばりを否定することだから」。ゆいは、小さかった自分が家事をこなしていた姿を見つめる。（第11話「お母さんを、どうする？」より）

精神を病んだお母さんも、やはりお母さんなのです。ときには健全な様子を見せることもあります。家族を客観的に見ることは簡単ではありません。やがて結婚と出産、子育てがゆいの回復にとっての転機になります。自分が娘の年齢のときに経験したことがフラッシュバックし、ゆいは度々ヘルパーを利用することになります。自助グループでは「感情は生まれるのではなく学ぶものではないか」と話す参加者に会い、娘の成長とともに「感情の学び直し」をしていきます。

「感情は生まれるのではなく学ぶもの」、これはまさに、子どもの成長プロセスにおいて経験されることです。例えば赤ちゃんが笑顔を見せるときに、「あ、笑ってる！」と大人が言葉にして肯定的に返すことによって、赤ちゃんの中では喜びや快の感情が他の感情から分かれて認識されることに繋がります。泣いているときには「どうしたの？」と気遣われたり、「嫌だったね」と言葉にしてもらうことで、赤ちゃんは自分が不快な感情を持っていたことを学んでいきます。

つまり親や親代わりの養育者が、子どもの感情によく向き合って言葉にすることを十分にしていなければ、子どもは感情を学ぶ機会を得にくくなり、自分が何を感じていたのかに気づきにくくなってしまうのです。

本来は周囲に甘えるべき時期に甘えることができず、大人の役割をするしかなかったゆいは、自分に強く甘える娘と接して、その度に感情を揺さぶられながら、等身大の自分を取り戻していきます。

ヤングケアラーの問題の本質はどこにあるのでしょうか。小さな子どもが親の介護など、大きな負担のもとに不自由な生活を強いられてしまうこと自体も大変なのですが、子どもが自分の感情に蓋をして生活する期間が長く続くと、ゆいのように解離が起こったり、対人関係を円滑に進められなくなったりします。その深刻さがよく分かる作品になっています。

本作を書くために2年間取材をしたという作者の「あとがき」には、次のように書かれています。「取材して実感したのは、『子どもはプライドが高い』ということです。同情されたくないですし、誰が何に怒るのか、喜ぶのか、冷静に見極めて行動しています。子どものしたたかさを大前提にしながら描きたいと思いました」。

自分が家族を支えるしかない状態にある子どもは、「うっかり助けを求めたら家族が壊れる」と考えます。家族を守るためには、周囲の大人に嘘もつきます。「困っていることはない？」と聞かれても「ないです」と答え、自分が何とかしないと…と考えます。また、助けを求めても相手にされなかった

経験が続くと「大人なんて信用できない」と考えるようになってしまいます。そのあたりが「プライド」「したたかさ」なのではないかと考えながら読みました。この作品は10代の当事者にも読めるように、漢字にはふりがながつけられています。当事者が、自分がヤングケアラーであることを自覚したときには、周りに SOS の声をあげてほしいという願いが込められているのでしょう。

紹介作品：水谷緑（2022）『私だけ年を取っているみたいだ』文芸春秋

参考サイト：全国自立援助ホーム協議会 <https://zenjienkyou.jp/>

※本エッセイで紹介した作品中のセリフなどは、読みやすくするために、意図を損なわない程度に改変している場合があります。

※ご感想・ご意見などは筆者のメールアドレスまでお寄せください。⇒ sakotomoya@gmail.com