

## 若年認知症の親と向き合う子ども世代のつどい 「まりねっこ」を運営する伊藤さんにお話を伺いました



見えない背景を  
想像してほしい

東京都多摩若年性認知症総合支援センター  
若年性認知症支援  
コーディネーター 伊藤 耕介 氏

大学時代父親が若年性アルツハイマー病を発症。他界までの8年間、介護を経験する。東京都多摩若年性認知症総合支援センター勤務の傍ら若年認知症の親と向き合う子ども世代のつどい「まりねっこ」の企画運営に携わる。

### 数々の葛藤と精神的な支え

父が54歳の時、若年性アルツハイマー病を発症。私が大学2年生の時でした。職場を休職してからは、意欲を失い家でじっと座っていることが多くなりました。情けない…父を見て、そう感じていました。

就職活動時には働くことについて前向きなイメージをなかなか描けませんでした。大学卒業後には身体的介護が始まりました。

卒業後友人と会った時、「介護」ではなく「ハイパー家事手伝い」をしていると笑いを取りながら話しました。以前介護の話をした際、場を盛り下げてしまった経験があるからです。軽々しく人前では介護の話をしてはいけないと思っていました。

精神的な支えとなったのは、まりねっこ（若年認知症の親と向き合う子ども世代のつどい）への参加でした。そこでは、友人や周囲の人には話せなかった経験や悩みを共有することができました。介護しているから友人と会えない…。自分の時間が持てない…など、他の参加者の話を聞き、自分と共通する悩みや、自分では思いつかなかった向き合い方などを知ることができました。参加するたびに気持ちが軽くなり、前を向くことができました。介護を終えてからは運営者として関わっています。

### 子ども・若者ケアラーに伝えたいこと

「君は一人じゃないよ、一人で抱え込まなくていいよ」ということです。

頼りになる人や同じ仲間はいます。一方で、誰にも話したくない時期もあると思うので、誰かに伝えるのはそれぞれのタイミングで良いと思います。

### 子どもたちと身近に接している先生方に伝えたいこと

多くの先生方は「宿題してこないな」「ご飯食べてきてないな」「欠席が多いな」という子供の様子に気づいていると思います。そんな時に生活習慣や学習習慣に問題があると捉えるだけでなく、家庭状況に何か課題があるのではないかという視点を持ってほしいです。

まりねっこに参加している方で、中学生から介護を担っていた人がいます。進路相談の時「勉強ができないことを親のせいにするな」と先生から言われたことで、もう先生に相談する気を無くしてしまったと言います。

子供たちの中には、家事や兄弟の世話で自分の時間がとれない、介護で寝る時間が遅くなり朝起きられない子供もいます。結果だけではなく、子供たちの背景を想像していただき「ヤングケアラーであるかもしれない」ということに気づいていただきたいと思います。

### 私たちが目指すべきこと

若年性認知症の親を持つ子ども世代には配偶者世代とは異なる課題や悩みがあります。この年代で経験するライフイベントの選択肢が、ケアによって狭められることのないように支援することが大切です。

安心して気持ちの共有や話ができる場の繋がりを広げていくと同時に、子ども・若者ケアラーに関する社会的な関心・意識を高めていくことが大切であると考えています。