

学生および保護者の皆様へ

カウンセリングルームだより

三寒四温とはこのような季節をあらわす言葉だと感じさせられる日々が続いていますね。

ついに年度末を迎えました。1年生の多くは初めての大学生活を過ごし、2~4年生も毎年この春休みを迎えることは感慨深いものがあるのではないのでしょうか。

さて、皆さんは春休みをどのようにお過ごしですか？勉学やアルバイトに勤しむ人や遊びや趣味の時間を楽しむ人、家族との時間を大切にする人など、色々な「自分の時間」を過ごすと思います。自由に楽しく過ごせることはとても素晴らしいことだと思います。しかし、一方で自分たちの知らないところでは、環境や状況によって自分の時間を上手く見つけ出しづらい若者がいると聞きます。今回は、近年の一つの課題である「ヤングケアラー」についてご紹介します。

●ヤングケアラー(Young Carer)とは

「本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っていること」の責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

注意すべきは、ヤングケアラーが悪いわけではありません。その役割によってバランスが保たれている場合も多く、無理に止める必要はありません。一方で、負担を感じながら、辛い思いを抱えて過ごしている人がいるのも現実です。その渦中では、「容易に相談できない」のが本音だと仰っています(★厚労省 HP 特別対談動画より)。普段の何気ない優しさが助けになることもあるそうです。『ほんの少し、相手を思いやる気持ち、が大切なのかもしれません。』

- ◎身近に悩んでいる友人や知人がいる場合は「いつでも話を聴くよ」という思いやりの姿勢を大切にしましょう。
- ◎自分が当てはまる、相談してみたいという場合は、カウンセリングルームでもお話を伺うことができます。

★引用:ヤングケアラーについて (mhlw.go.jp)厚生労働省ホームページ

※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、3月1日配信の kumagoro を確認してください