



ふうせんの会
「つどい」
参加者の
声

一人ひとりの思いからみる

ヤングケアラー・若者ケアラーの
ピアサポート実践

Peer(仲間)が
サポート

1 ふうせんの会「つどい」の紹介

ふうせんの会は、家族のケアを担っている(いた)子ども・若者や、ヤングケアラーに関わる専門職が集まってできた団体です。2019年12月に任意団体として活動を始め、2022年2月にNPO法人を設立しました。ヤングケアラー・若者ケアラーが安心して交流できる場をつくり、みんなが夢をもって自分らしく生きていけるような社会を作るために、活動しています。



ふうせんの会のビジョンには、ヤングケアラー・若者ケアラーが当たり前「生きる」ことができる社会、そしてヤングケアラー・若者ケアラーの価値が「活きる」社会を目指すという2つの意味があります。

「つどい」とは、

現役および元ヤングケアラー・若者ケアラーが**集まる場**です。



前半のリレートークでは、ひとりのヤングケアラーが自身の経験や思いを話します。



後半は小グループに分かれて自由におしゃべりをします。



参加者の輪が、徐々に大きくなってきています。参加者にはふうせんの会運営メンバーも含まれます。

つどいの開催場所・日時

開催日時 原則奇数月の第2日曜午後
(会場事情等で変更する場合があります)

場所 現在は、①②のいずれかで開催
①枚方市内
②大阪市内

オンライン参加可能

対象 中学生以上の現役
または元ヤングケアラー・若者ケアラー、支援者

参加した理由 (第5回〜13回アンケート結果より/複数回答)

ヤングケアラーの経験をもつ人たちと語る場がほしかったから。 24%

ヤングケアラーの経験を持つ人たちと会いたかったから。 23%

ヤングケアラーについて、社会への発信が必要と考えたから。 18%

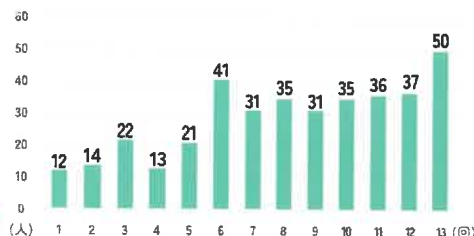
ヤングケアラーについて勉強、研究しているから。 12%

過去の「つどい」に参加して参考になった、楽しかったから。 10%

ヤングケアラー支援に従事する専門職として、当事者理解につなげたいから。 8%

その他の回答5%

参加者数の推移



2

参加者の声を紹介します

元・現ヤングケアラー・若者ケアラーの声(代表的なもの)



私だけ
じゃない
と思えた

他のケアラーの方々の体験談を聞き、背景は違って似たような気持ちになったり、それぞれの葛藤やモヤがかかった思いが聞けたことをありがたく感じています。自分だけでは発見できなかった気づきや状況を客観視することができ、更には勇気をもらいました。

色々な状況の方の話が聞けて、葛藤しながら頑張っているのは私だけじゃないんだと思えました。またこのような環境だからこそ、隠さなきゃいけないと思っていた自分の本音と向き合う良い機会になりました。

お話をお聞きして、いろいろ重なる部分も多く、同じような気持ちになったことがあったので、自分だけじゃないと思えたことはとても心強かったです。ありがとうございました。

ヤングケアラーにも一人一人によって違った経験があり、その中でも繋がれることは確かにあるんだなと思いました。また、実際に言葉を交わしてみても、共感を得られたり新たな発見をできたりする場はとても貴重ななと感じました。



出会い
つながり

今回の体験談の方と共通点があり、勝手に親近感を持ちました。私の中で今まで話せなかったしこりが少し緩和された気がします。

同じ悩みを持つ、持ったことがある人々と語り合うことは貴重な機会だと感じた。

話の通じる方達ばかりで嬉しい...です。

ここに掲載している声は、「つどい」参加者から寄せられた終了後のアンケートの一部です。

「つどい」の意味を多くの人に伝えてほしいと、広報物に掲載OKと許可を得たものから抜粋し、使用しています。

心から 語れる場



これまで自分の気持ちや辛い気持ちを少し話しても、向き合ってくれない、取り合ってくれない感触を感じてきたのですが、ここでは途中で遮らず最後まで聞いてくれるので、本当にありがたい場です。

ただ話を聞いてもらう、同じような方の話を聞く事が重要だと改めて感じました。自分の立場や境遇を客観視することができ、自分の気持ちや現実を整理して落ち着いてみる事が少しずつできるようになりました。

やわらかい雰囲気を受け入れてくれる安心感があると感じています。

これまで自分の気持ちや辛い気持ちを少し話しても、向き合ってくれない、取り合ってくれない感触を感じてきたのですが、ここでは途中で遮らず最後まで聞いてくれるので、本当に有り難い場です。

安心 安全な 居場所



ケアの経験を、ここまで安心安全な場でお話できたのは初めてで、大変貴重な経験でした。

みなさんととても自然体で、お互いを思いやり、ここに来てよかったと思える素敵な場所だと思いました。

とても 共感した



同じ境遇の人の悩みを聞いて共感できる部分があり1人ではないと思えたしもしかすると自分もそういう人たちの力になれるのではと感じた。

境遇は違っても共感する部分が多かったです。

社会への 期待・要望



毎回は難しいかも知れませんが、実際に行政側として、関わっている人に会に参加して生の声を聞いてもらったり、少しだけ行政側としての、お話が聞けたら、また違った視点からの話が聞けそうに思うのですが、そういうのは難しいのでしょうか？

家事の負担を減らすなどの外部からの支援はもっとできなかったのだろうかと考えたとき、支援を行き届かせることの困難さに、モヤモヤします。

現役ケアラーの方々にもっとふうせんの会が広まったらなと思います。

元ヤングケアラーの実体験を集めて支援策なりサポートしていくことで、人生を明るく前向きに進むきっかけになるのではと感じます。

3 支援者(福祉・教育・行政など)の声

発表者の方がご自身の体験を切々と冷静に語られているのを聞き、胸を打たれました。ヤングケアラーと一言と言っても、それぞれに背景事情が異なるがゆえに、それぞれのケースに応じた相談、支援体制が必要だろうと思いました。

支援する側として、関わり方について等、率直な意見は参考になりました。それぞれの家族の関係性や状況によってもアプローチの仕方が違うことは当然なのですが、支援＝ケアの軽減だけではなく、「見守り続ける、つながり続ける」支援を大事に考えていきたいと思いました。

当事者の方々のお話をテレビを通じてではなく、対面で伺う事で、温度感を感じる事が出来ました。当事者の方が話して下さった『つといの場が居場所の1つであり、未来に繋がっていく場』と話して下さったのが、数々、印象に残った言葉の中でもとても強く印象に残りました。

心に刺さる経験談と、現役ケアラーの方々との交流を通して、気持ちが分かち合え、認め合え、勇気をもらえるこのような場の継続が必要だと改めて感じました。



当事者の生の声を聴かせていただく貴重な場であると思います。

参加されている皆さんのアットホームな雰囲気が伝わり、すぐに緊張がほぐれました。ケア経験のある者同士、関心のある者同士だからこそ、話しやすい場だと感じました。

自分のできることから実践し、つながっていることが大切だと思いました。

「ふうせんの会」をご紹介します

「つどい」を企画している運営メンバーの声



ヤング(若者)ケアラーといってもケアの種類、度合いは人それぞれ違います。自分は当事者なのか、そう思われる方もいらっしゃいます。ただそのケア体験の中で、やりきれない思い、不安や寂しさ等、周囲の人にはなかなか話にくいことがあったのではないのでしょうか。つどいは、現・元当事者と支援者のスタッフが、参加者の方が心理的に安全・安心に話していただける場となるよう意識しています。もし少し話を聞きたい、聞いてほしい等ありましたら、是非一度遊びに来てください。

ふうせんの会 企画チーム リーダー
副代表理事 喜多 正輝

「つどい」参加者の声からみえるピアサポートの意味



ふうせんの会 代表理事 濱島 淑恵

「ふうせんの会」の「つどい」は、まずはとにかく「つながること」を目的として始めました。それから、現・元ヤングケアラー、若者ケアラーである会の運営メンバーや参加者からの声に合わせて、少しずつ活動の枝葉を広げてきました。活動を通して、さまざまなピアサポートの意味が見えてきたように思います。たとえば、同じような立場の人と出会い、つながることにより、ひとりではないと実感できます。また、自分のことを語る、他の人の話を聴くことを通して、ずっと抱えてきた心のモヤモヤを整理する機会にもなります。さらに、会の運営メンバーは「ふうせんの会」の活動を通して多様な経験が可能となります。このように、孤立・孤独の解消から、自分自身の振り返りや整理、新たなステップを踏み出すきっかけにつながっていると思います。

特定非営利活動法人

ふうせんの会

<https://ycballoon.org>

☎ 06-4790-8881

✉ info@ycballoon.org

〒540-0012

大阪市中央区谷町二丁目 2-20 2階 市民活動スクエア CANVAS 谷町 F09 (大阪ボランティア協会 CANVAS)



天満橋駅 阪



本リーフレットは、「令和4年度大阪府福祉基金」・「令和5年度地域の子どもの福祉のための助成」を受けて作成しました

2023年11月発行

リーフレットの内容、テキスト、画像等の無断転載・無断使用を固く禁じます