

# MY STORY

ヤングケアラーと  
家族の笑顔のために。



ヤングケアラー協会

こばやし あゆな  
小林 鮎奈

心の病気の母をサポートして  
きた元ヤングケアラー。  
1年前からハーブを習い始  
めて、練習中。  
品川区ヤングケアラーコー  
ディネーター。

## 私のヤングケア ラーの経験

私が小学生のころに、母が心の病気となり、20年近く良くなったり悪くなったりする日々が続きました。家族だけではどうにもできず、私もたくさん泣いて、たくさん悩み、たくさんのお話をあきらめました。母の病気が良くなってほしいと願いながらも、相談をうけてくれる窓口もありませんでした。手探りでどうしたらいいのかを探しつづけてきました。そんな世界を変えたいと思い、ヤングケアラーや若者ケアラーと、その家族を支える活動を始めています。

## 助けあえる社会 は愛と喜びにあ ふれている

目に見えない心の病気は、知ってもらい、助けてもらうことに苦労しました。だからこそ、自分だけで家族と自分の生活を守ろうとしてきました。ヤングケアラーは決してめずらしいことではなく、世界では30年以上前からヤングケアラーの支援が広がっています。家族の話の当たり前に話せること、子どもの世界を大人が支えていくこと、悩んでいる大人がいたら助け合っていくこと、それがヤングケアラーを支えるために必要なことだと感じています。子どもの笑顔と、家族の笑顔、あなたの笑顔を大切にするために。