

# 17歳から認知症の祖母を介護

「体力を使い果たしてしまつて、遊ぶ気力もない…とということもありません。」

そう語るのは、草加市を拠点にヤングケアラーを支援するオンラインサロンを運営している、野口由樹さん(33)。「元ヤングケアラーとして、高校2年生の頃から約10年間に渡り、母と協力して認知症の祖母を介護していた経験があります。そこにはどんな苦労があり、また、どんな悩みがあったのでしょうか。」

アドバイスをくれるような大人が  
いてくれたら…と思いましたが

共働きだった両親に代わって、祖母が野口さんの面倒をよく見ていたこともあり、野口さんはおばあちゃん子だったといいます。

「認知症の祖母がどう変わってしまったのか、その時はわかりませんでした。」「一緒にいてあげたい」というのはすごくありましたね。」

しかし、認知症の症状が重くなると、野口さんの負担も増えていきます。祖母の隣で寝ていた野口さんは、毎晩のトイレへの付き添いなど身の回りの世話が多くなり、勉強するのは家族が寝静まった朝方でした。

「日中は眠くて授業中寝てしまつたり…受験が近づくにつれて成績が落ちていきました。体調を崩した時期もあります。」

悩みを周りに話すこともできず、家にこもるようになってしまつた、と当時を振り返る野口さん。

「家族関係があまり良くなく、父はほとんど介護に関わりませんでした。友人や先生にも相談できなくて、誰を頼っていいかわからなかったんです。相談できる人や場所を探す気力もなく、介護が家族の中だけで全部終わっているような状況でした。」



のぐちゆき  
野口由樹さん

草加市在住

元ヤングケアラーとして、認知症の祖母を介護していた経験から、ヤングケアラーなどを支援するオンラインサロン「ケアカフェ碧空」を2021年8月から運営している。また、書道教室の講師として、子どもたちに書道の楽しさを教えるかたわら、子どもの声にも耳を傾けている。

「気持ちが楽になるといふか、しゃべってもいいんだって。」

大学へ進学するものの、体調が戻らず、2年で中退。介護の知識をもつ少し付けようと、ヘルパーの資格を取得し、介護施設で働き始めます。「利用者さんとお会いすると、症状としてもこんなに幅広い方がいらつしやるんだなって。あと、職員の中でも、自宅で介護しながら仕事でも



▲野口さんと祖母。  
2015年、グループホームで祖母の誕生日を祝った。(野口さん提供)

介護している方にお会いして、自分の祖母のことも話したりすることができるようになりました。」  
それまで自分の中に抱えていたものを話すことで、「胸のつかえがとれる」ような思いだつたと、野口さんは話します。その後、ケアを学ぶ講座を受ける機会があり、そこで初めて「ケアラー」という言葉に出会います。「ケアラーズカフェ(ケアラー同士の交流の場)」というものを知って、そういう場所があるんだつたら自分も行きたいし、自分で作れないかな、と思って。」  
野口さんがオンラインサロンを開く最初のきっかけでした。

「周りに話せる人がいたら、どんな小さなことでも、話してほしい。」

「介護する側の話をもっと聞きたくて、昨年からは活動を始めました。」  
野口さんが開催するサロンには、草加市外の方や県外の方も参加しており、ケアラー・ヤングケアラーに関する意見交換を行っています。「参加者は20代〜40代の方が中心で、今ケアをしている方もいれば、ひと段落してちょっと話したい、という方もいらつしやいます。」

いることは、大したものではないのかも…」って、比較しないでほしい。自分の抱える問題に悩んでいる人って、たくさんいると思うんです。」  
一人で抱え込まないで……。ご自身の経験を基に、今悩んでいる子どもたちへ、野口さんは優しくそう語りかけました。



## care cafe りく 碧空 ケアカフェ碧空 代表 野口由樹

毎月第2水曜日 21時~22時30分  
オンライン開催 (Zoom)、無料

### トークテーマの例

- ▶ ケアのエピソード、当時考えていたこと
- ▶ 皆さんが思うケアラー・ヤングケアラーってどういうもの?
- ▶ 日常生活や体調に影響があったときのリフレッシュ方法 など

### 11月9日に実施した様子



11月のケアカフェには、久喜市広報担当も含め、元ヤングケアラーの方や子どもの支援活動を行っている方など、計8人が参加。各々の立場から経験談を語ったり、子どもの支え方について話し合い、ヤングケアラーという問題に対する理解を深めました。

### 野口さんからのメッセージ

今ケアをしている方も終わった方も、心の中に抱える消化しきれないものってたくさんあると思います。そういうものをみんな話して、受け止め合える場にできたら思っているので、ぜひ気軽に遊びに来てください!



詳細はホームページをご覧ください▶