

地域の底力を信じ、市民一人一人をローカルヒーローに!

ながののNPOと市民をつなぐ機関誌

特集

ヤングケアラーを知っていますか?
— 子どもの権利を考える —

- まんまるニュース
- Myストーリー 長沼地区住民自治協議会 集落支援員 是井 里智子さん
- ねぼが行く! 突撃となりのNPO 特定非営利活動法人 家庭犬育成協会パドック NAGANO
- お宝ざくざく地域を掘り起こせ! 古牧地区・七二会地区
- まんまるイベントスケジュール

まはる



夏休みのキッズヨガイベントで (8頁参照)



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

市民協働サポートセンターはSDGsを推進しています

2024
秋号
No.42

特集

ヤングケアラーを知っていますか？ —子どもの権利を考える—

「ヤングケアラー」という言葉を聞いたことがありますか？ひとくちにヤングケアラーと言っても、当事者が置かれた状況はさまざまです。ヤングケアラーの背景にある課題や長野市の取り組みについて特集します。

「ヤングケアラー」って

なんですか？

長野市子育て家庭福祉課

支援しています。

ヤングケアラーについて、長野市子育て家庭福祉課でヤングケアラーコーディネーターを務める浅野文恵さんと江村安美さんにお話を聞きました。

Q1 「ヤングケアラー」とはどういう人のことですか？

A 本来、大人が担うと想定されている家事や家族のケアを日常的に行っている子どものことを言います。長野市では、18歳未満のヤングケアラーに加え、30歳代までを「子ども、若者ケアラー」として

Q2 家事や家族のケアを行うことは決して悪いことではないと思いますが、何が問題なのでしょう？

A それを説明するには、まず「お手伝い」と「ケア」の違いを知る必要があります。「お手伝い」は、年齢や能力に相当するものであり、家庭内での責任感や思いやりが育まれます。たとえ子どもが「やりたくない」と言ったとしても、家庭生活は機能します。それに対して、「ケア」は



家族が日常生活を送るために仕事や割り振られるものであり、子どもがそれをしてなければ家庭生活が機能しなくなり、子どもは逃げる、その結果、学業の遅れや将来への影響が生じます。友人関係が損なわれたり、健康面に影響が出たり、何より子どもが「楽しい」と思えることが少なくなってしまうのです。

Q3 ヤングケアラーは増加しているそうですが、表面化していない気がします。

A 「家族のことは家族でやる」という日

本的な家族観があり、外部に相談しにくい現状があります。また、「家族の役に立ちたい」という気持ちや、もはや日常化しているために困っていると考えていない場合などもあります。人によっては、ケアすることが生きがいにつながっていて、必ずしも支援が必要というわけでもありません。

Q4 相談窓口への相談はどれくらいありますか？

A 実は、自分から相談してくるケースはとても少ないです。支援が

必要なケースでは、子どもの権利である「生きる権利」「育つ権利」「守られる権利」「参加する権利」が守られていないことがあります。ヤングケアラーは見えにくい存在だからこそ、大人がアンテナを張り、気づくことが大切です。ヤングケアラーに限らず子ども全体に言えることですが、大人の価値観で褒めたり、押しつけたりせず、最後まで口を挟まずに話を聞くことで段々と信頼を寄せ、気持ちを話してくれるようになります。いざという時に頼れる道筋を作っておくことが重要だと思います。



ヤングケアラーコーディネーターの浅野さん(右)と江村さん(左)

子育て家庭福祉課ヤングケアラー相談窓口

TEL : 026-224-7062

メール : ko-fukushi@city.nagano.lg.jp

長野市ヤングケアラー啓発動画

<https://qr.paps.jp/56v04>





ケアバナ、してみませんか？

が、「ふらっと」に来た



「ケア」について話を聞く若者たち

7月30日、もんぜ
んぶら座にあるなが
の若者スクエア「ふ
らっと」で「ケア

バナ、してみせん
か？夏休み子ども若
者ケア相談会」が開
催されました。主催
は長野市子育て家庭
福祉課。「市役所で
の相談会は敷居が高
い。若者が来やすい
場所で開催し、まず
はケアについて知っ
てもらいたい」と企
画されました。当日、
相談を必要とする人
はいませんでした

子どもたちにプチ講座「ケ
アってなあに？」を聞いて
もらいました。

日本ケアラー連盟による
と、ケアとは「こころやか
らだに不調のある人への介
護や看病、お世話、気づか
い」とされています。家族
の誰かをケアすることで、
友達と遊んだり、勉強や部
活動、趣味に使ったりする
時間がない状態はケアラー
である可能性があるそう。
チェックシートでケアの状
態を確認する時間もありま
した。家の掃除や洗濯、料
理をほぼ毎日している場
合、家のことにかなり時間
を使っているという結果に
なります。

家族のケアをしてい
ることに對して、負担
に感じるかは人それぞ
れ。講座を担当したヤ
ングケアラーコーディネ
ーターの江村安美
さんは、「大事なのは、
負担に感じていなくて
も息抜きすること。信
頼できる誰かに話すこ
と」と話します。「安
心して相談してもらえ
るように内容や広報を
工夫して、これからも
継続して開催したい」
そうです。

学校の先生に聞きました

ヤングケアラーは社会か
ら見えにくく、本人も当事
者であることに気づいてい
ないことが少なくありませ
ん。子どもたちを日々近く
で見ている通信制高校教員
にお話を聞きました。

ヤングケア
ラーは見えにく
い存在ですが、
先生が勤務する高校に当事
者はいますか？

父親の看病
をしている生
徒がいました。

父親の病態によっては「自
分がいけない間に亡くなって
しまうのでは」という不安
から、学校を休みがちにな
り、大切な単位を落として
しまいそうになったこと
も。

学校としてど
んなサポートを
されたのでしょ
うか？

教員が何か
サポートしよ
うにも、「迷惑

かけてしまう」と遠慮して
断られてしまっていました
た。本人としては、父親の
看病は自分の仕事だし、何
より大好きな父親。看病す
るのは当たり前と思ってい
たようで、サポートについ
て考える余裕もなかったの
だと思いました。

気遣いのでき
る優しい子です
ね。普段、周り
のアドバイスを聞くこと
は？

父親の病態
が安定してい
るときは人の
意見を聞くことができまし
た。今思うと、学業のスケ
ジュールをもっと余裕ある
ように調整するなど、学校
としてできるサポートも
あったのではないかと。

ただ、学校の
サポートだけで
は難しいですよ
ね。例えば、病院と学校の
の送迎といった行政サービ
スがあったら、子どもは利
用しますか？

サポーターが何
かサポートしよ
うにも、「迷惑

しない、とい
うか自分では
見つけられな
いですね。そもそも「子ど
もがサポートを必要として
いる」というのは大人の考
え。子ども自身は、「悩み
を相談しても変わらない。
迷惑をかけてはいけない。
サポートは自分が使えるも
のではない」と考えている
ように思います。「第三者
を頼っていいんだよ」とい
う声掛けも大人目線です。
自分から助けを求められな
いからこそ、気づいた大人
が動く、私たち大人側のア
クションが大事なのだと思
います。まずは聞いてもら
うだけで楽になることもあ
るのではないのでしょうか？

聞いてあげら
れる存在にな
ることが大切で
すね。

一方で、思春
期の子どもは、
大人に対して
自分の気持ちを表現できな
いものです。小さい頃から
子どもの声に耳を傾け、小
さな兆候に気づくことも大
切だと思います。

サポーターが何
かサポートしよ
うにも、「迷惑

ほ ら り もり 穂楽里の杜 セタ de サロン

7月7日、豊野専修高等学校で「穂楽里の杜 セタ de サロン みんなで『ケア』を考えませんか？」が開催され、学生やヤングケアラー当事者、住民支援者等31人が参加しました。

主催したのは、「穂楽里の杜」と「長野県あんしん未来創造センター（運営：長野県社会福祉協議会）。穂楽里の杜は、家族のケアを理由に学校に行けない生徒も在籍する豊野専修高等学校の教職員らが中心となり、学校と地域を結ぶ居場所として立ち上げられました。



ヤングケアラーの経験を語る「みのりさん」

た。その際、支援にあたっていたのが長野県社会福祉協議会です。「ヤングケアラーや不登校経験者が自らの経験を語ることは同じ立場の先輩の役に立つはず」との思いから、協働での開催を決めました。

ヤングケアラーの経験を話したのは大阪に住む「みのりさん」。幼少期から精神疾患の母を日常的に介護していました。自殺未遂を繰り返す母の病院に付き添う日々の中で、「自分の言動が母を追い詰めていないか？」「暴力を振るわれたらどうしよう」と考えることが辛かったそうです。行政に対しては、「何をしてくれるのだろう？」「話しても解決しないのでは」という考えがありました。しかし、信頼して自分を後押ししてくれる人と出会って、次第に気持ちが変わっていききました。

『大丈夫だよ』で関わりを終わらせず、周囲も辛抱強く気にしていくことが大切」と語るみのりさんは今、バリスタを目指して珈琲店でアルバイトの日々。「今の生活は楽しい」と笑顔で話しました。

「長野の子ども白書」から 子どもの権利を考える

「2024 長野の子ども白書」が発行されました。白書は、長野県の子どもの実状や声を集め、子どもの権利条約の実現を目指すものです。2012年の発行から今年は13号目。これまで1077人の声を記載しています。

困っていないときに「今日は何食べる？」と聞かれる経験や、「これやりたい／やりたくない」が言えること。「この経験があると、いじめやつらいことがあった時に『助けてほしい』が言える」のだそうです。

「子どもの声を聴くことは、子どもの意見を尊重すること」と伊藤さん。「例えば、中学生から『スマホが欲しい』と言われたときに、『中学生はまだ早い』と否定するのはなく、『なぜ欲しいのか』『お金はどうするの？』など対話が大変。全ての意見が叶えられなくても、一部が叶ったり、

ヤングケアラーに関する取材を通じて見えてきたのは、子どもの権利を守ることの重要性です。

日本は1994年に「子どもの権利条約」を批准。この条約は「差別的禁止」「子どもの最善の利益」「生命、生存及び発達に対する権利」「子どもの意見の尊重」を原則とし、大人と同様にひとりの人間としての人権を認めたものです。

昨年4月、こども家庭庁が発足、並びにこども基本法が施行され、子どもを真ん中とする社会に向けて動き出しました。私たち一人ひとりが、子どもの権利についてあらためてしっかりと向き合うタイミングなのではないでしょうか。



伊藤嘉余子さん

大人が叶えようと行動したりするのを子どもは見ている」と言います。

伊藤さんは最後に、「子ども達は今を生きている存在である。彼らの存在は真剣に受け止められるべきである。子ども達は大人たちから敬意をもって、等しき存在として扱われる権利を有する」というポーランドの小児科医の言葉を紹介してまとめました。



NPOカフェまんまる 「罪を繰り返さないため 市民活動ができること」



グループで積極的に議論する参加者

7月7日、罪を犯す若者の生きづらさや課題を知り、市民に何ができるかを考える交流会を長野少年鑑別所との協働で開催しました。参加したのは、更生保護女性会や居場所運営をするNPO、企業、行政など33人です。

冒頭、長野少年鑑別所の朝比奈卓所長は、「対人関係の希薄化により若者が社会経験を積みづらく、非行

少年が生き直そうとするのがとても難しい社会」と指摘。一方で、「人は人との関わりの中で自然と変わる。関わり続けていくことが大切」と話しました。

次に、実際に更生支援に関わる4人が「我々に何ができるのか」をテーマにパネルディスカッションを展開。「まずは知ることから」「地域内のつながりが必要」「話を聴いて寄り添う」などの意見が出ました。その中で児童自立援助ホーム「夢住の家」の春日宏支援員は、「信頼できる大人がいることが大事」とした上で、「反省は一人ではできるが、更生は一人ではできない」と強調しました。

参加者同士のグループワークでは、「自分の幸せを叶える手段がわからない若者の価値観をどう変えるか」など活発な議論を展開。参加者の一人は、「普段つながらない団体や人との交流によりいろいろな発見があった」と感想を話しました。

NPOカフェまんまる 「未来を見据えた 不登校支援を考えよう」



8月8日、不登校支援の長期的な視点を持ちながら、子どもに関わる団体がつながり合うことを目的とした交流会を開催。地域の団体や親の会、教育関係者、学生など24人が参加しました。

前半は子どもの居場所づくりを行う団体からの話題提供。三本柳で「につこりひろば」の運営を始めて5年目となる岡宮真理さんが地域の現状を話しました。

次に、川中島と篠ノ井で居場所づくりをしている「学び舎めぶき」の永井佐千子さんが、高校卒業後に社会とのつながりが切れてしまう子ども達の現状を話しました。

後半はグループで事例検討を実施。小学5年生の男の子が不登校になり、ゲームに没頭している事例では、「ゲームと一緒にやったらどうか」「子どもの意見を聞いてみたい」「親が相談先につながるのが大事」など様々な意見が出ました。シェアタイムでは参加者同士の新たなつながりが生まれていました。

当センターにインターンとして来ていた専門学校の小山勇輝さんは、「日ごろ教員と学生は意見がかみ合わないことが多いが、教員側の考えを聞けて良かった。このような様々な年代で話せる、つながれる機会がもっと増えてほしい」と話しました。



事例検討ではさまざまな意見が

#30

My
ストーリー長沼地区住民自治協議会
集落支援員 是井 里智子さん

2019年の台風19号で被災した長野市長沼地区にいち早く駆けつけた是井さん。「無職だったし、高速代が無料だったので」とさりと話す是井さんの災害ボランティア活動は熱く、これまで12カ所の全国の被災地域に向いてきました。

出身は神戸市。阪神淡路大震災を経験しています。「自宅は被災を免れたものの、街の悲惨な姿を直視できなかった。むしろ、目を背けるようにしていた」と当時を振り返りました。

2016年に熊本地震が起きた時、「神戸と同じ直下型だ」とすぐにボランティアに参加。そこで神戸出身

と言うと、多くのボランティア仲間が「行ってきたよ」と当時の様子を語り始めました。それは次の支援地でも同じでした。「全国からこんなにも多くの人が神戸に来てくれていた。それなのに私は何もなかった。むしろ逃げていた」。悔恨にも似た思いが、「今度は私が」という熱



プロフィール

兵庫県神戸市出身。2019年の台風19号災害でのボランティアをきっかけに長野市へ。猫の「リンゴちゃん」と暮らす。趣味は茶道、華道、着付けに加え、長野に来てからはウクレレ、リース作り、農作業、キャンプも。

いゝ思いに変わっていききました。

今年、長沼地区住民自治協議会は、災害記録誌『つなぐおもい伝えたい想い』を刊行。是井さんはその取材や編集の多くを担いました。また、まちづくり委員会にも参加しています。「長沼では『町を作るのは自分たちの手で』という行政に頼らない町づくりを当たり前としていますが、その敢然さは全国的にすごいこと。だから、何でも屋さん」になってお手伝いをしたい！」と語る是井さん。集落支援員としての熱い活動はこれからも続きます。

団体情報

長沼地区住民自治協議会

TEL: 026-217-2262

e-mail: naganuma.ju@ae.wakwak.com

取材・執筆 市民ライター 佐藤ティ子

特定非営利活動法人
家庭犬育成協会パドックNAGANO

代表: 長谷川 裕之

連絡先: <https://www.padoc-n.com/>
padoc-n@outlook.com

20数年前、ラブラドルレトリバーを家族として迎え入れた長谷川さん夫婦。犬のしつけ教室に参加し、やがて運営のお手伝いにも参画。そこは訓練的要素が強かったそうです。「我が家の犬たちはトレーニングではなく、楽しく遊びながら学ぶスタイルがあっているのでは?」と感じ、その教室から独立。2014年2月に、人と犬が豊かに暮らせる社会の実現を目的としてNPO法人を立ち上げました。

「しつけは目的ではなく、あくまでも、人と犬が楽しく、心豊かに暮らせる手段のひとつ」と語る代表の長谷川裕之さん。会員を募り、市内の公園などで犬も楽しめるしつけ教室やイベントを開催してきました。

今年、法人活動の転換期を迎えています。今後は「犬と歩けば。プロジェクト」を通じて、人が犬と共生する地域づくりに貢献する方針です。

夏休みの宿題をお寺で

古牧地区

「1時間で7問できたー！休憩！外に行くー！」と、元氣な笑顔で廊下に出てきた小学生の女の子。他の子どもたちも続いて、真夏の光を浴びた緑いっぱいの庭へ飛び出していきました。

ここは、南高田にある雀森山（じゃくしんざん）西光寺。もともとは学問寺でした。7月30日から3日間の期間限定で、児童・生徒向けの夏休み自習室「スズメの巣箱」を初めて開設しました。お寺の山号である「雀森山」から取った名前です。

相談しながら勉強する部屋は、朝9時から昼12時まで開かれていて、延べ8人の小学生が参加。無言で静かに勉強する部



非日常空間で集中力もアップ

屋では、朝9時から夕方5時まで2人の小学生がボランティア6人の見守りのもと、夏休みの宿題などに取り組んでいました。

「お寺を地域の子どものための勉強の場とすることで、『家で集中できない』『相談しながら勉強したい』『一人でじっくり勉強したい』という子どもたちがお寺を知って来るきっかけになり、親しみをもってもらえれば」と山崎慶雅住職は話します。子どもたちが入ってはいけない部屋の扉を閉めておく、しまっておくなどの心遣いも印象的でした。

お宝
ザクザク

地域を 掘りおこせ!

古牧地区
&
七二会地区



灯籠づくりの先生は子どもたち!

七二会公民館主催「蚕の繭から作るシルク灯籠づくり」が8月2日、七二会小学校で開催され、6組9人の親子が参加しました。「七二会はかつて養蚕が盛んだったこと、今は子どもたちが養蚕を頑張っていることを伝えたい」と、地区外親子を対

紡いだ生糸で 手作り灯籠

七二会地区

象とした初企画です。

同小学校教諭の西澤浩さんから蚕の説明を受けた後、繭から糸を紡ぎ灯籠の枠に巻きつけ、押し花や切り絵を飾り付けました。蚕を初めて見た参加者は、「この虫から糸がでてるなんて」と驚きの表情。親子で熱心に取り組みました。

本企画の目玉は、講師を七二会小学校の児童が共に務めること。繭から糸を紡ぎ、灯籠の木の枠に巻く工程では、糸が切れて苦戦する参加者たちを講師役の児童たちが優しくフォローしていました。講師役の一人である伊藤優莉さん（小6）は、「緊張したけどうまくできた。楽しかった」と話しました。

同校では、「地域の伝統を受け継いでいきたい」と5年前から学習の一環で蚕を育てています。現在、児童25人で育てる蚕は1008頭。毎日の桑の葉調達には、「昔うちも育てていたなあ」と懐しい表情を浮かべながら届けてくれる人も多く、地元の人力を合わせて取り組んでいます。学習を引導する西澤教諭は、「地元の人たちと一緒にできてとても楽しい。おもしろい！」と笑顔で話しました。



市民協働サポートセンター スケジュール

2024年10月▶12月



タイトル	日時	会場／費用	内容
NPO カフェまんまる 「地域との連携で学びを豊かに！」 	12月1日(日) 13:00~16:00	長野県立大学 三輪キャンパス 参加費：無料 対象：協働に関心のある方	子どもたちの多様な学びを支える地域社会の可能性を探ります！ 市民団体や企業、地縁組織など「ながの地域まるごとキャンパス」プログラム提案団体の活動を紹介。学びを育む団体同士が出会い、地域と学校の「協働」の力で学生の学びを支えましょう！
まんまるボランティアサロン ①ボランティアさん集まれ！ ②機関誌発送サロン	①毎月第4火曜 10:30~13:00 ②12月27日(金) 10:30~14:00	市民協働 サポートセンター まんまる (もんぜんぶら座3階) 参加費：無料 対象：誰でも	まんまる開催のボランティアサロンです。「誰か」や「自分」のために、楽しく無理なくボランティアをしませんか？ 10代から90代までいろんな人が活躍しています！ ①封筒や紙バックをカレンダーや新聞紙で作るなど、その日によって作業は変わります。 ②3ヶ月に1回発行するセンターの機関誌を発送する作業です。今回は金曜日！封筒へのラベル貼り、機関誌やチラシの封入をします。

開催方法などが変更になる可能性があります。ホームページやフェイスブックでも随時情報発信しています。あわせてご確認ください。

市民活動レポート

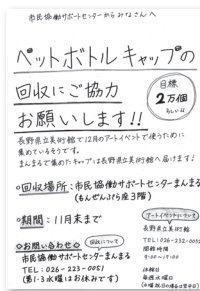
7月29日、長野市ふれあい福祉センターにて「愛♡つながるみんなでヨガ&子育て交流会」が開かれ、夏休み中の親子などが参加しました。親子で楽しむヨガは、一般的なヨガのイメージを覆す内容♪楽しく身体を動かしながら、親子でたくさんスキンシップをしました。暑さでイライラしていた人も、だんだんと優しく穏やかな気持ちで満たされていく不思議な感覚。みんなが笑顔になる交流会でした！
(表紙写真参照)

市民活動レポートの詳細は
まんまるホームページで



まんまるの SDGs アクション!!

長野県立美術館で12月に行われるアートイベントに使うペットボトルキャップ(目標2万個)を11月末まで募集中です。まんまるにお持ちください。集めたキャップは長野県立美術館に届けます！



助成金シーズン到来!

秋は、年に2回あると言われる助成金情報ラッシュのシーズンです。財団などから次々と入ってくる情報をまんまるホームページなどでご案内していきます。どうぞお見逃しなく!!

助成金情報はこちら▼



はココに!

長野駅から徒歩7分、もんぜんぶら座の向かいにある「くらしふと信州」は、豊かな自然とともに暮らす信州らしい生活文化を考える場所。親子で脱炭素や地球温暖化が学べる「うんこドリル」クイズゲームや木材の特徴や活用方法を学べる展示などがあり、誰でも気軽に訪れることができます。県環境政策課の職員は「温暖化など環境問題を身近に感じている人は多いと思う。気軽に遊びに来てほしい」と話します。

長野市大字鶴賀御間所町1250-1 TEL026-405-6493 営業時間/8:30~17:15
閉館日/土日祝日・年末年始 ホームページ<https://www.kurashi-futo-shinshu.jp/>



編集後記

身体の水分が多い人が虫に刺されやすいとか。ほんのちよつと庭に出ただけで虫に刺された今夏。そこで携帯できるミニ蚊取り線香を試してみました。効果よりあの懐かしい香りと煙に癒されました~(スタッフA)



発行 / 市民協働サポートセンター (長野市)

TEL:026-223-0051 FAX:026-223-0052

〒380-0835 長野市新田町 1485-1 もんぜんぶら座 3 階

e-mail : npo@nagano-shimin.net

ホームページ : <https://nagano-shimin.net/>

