

# 誰かを支えるあなたも支える。

## “VOICE” ケアラー・ヤングケアラーの想い

HAMANO NORIKO  
**濱野 紀子さん**

お子さんの介護をしていく中、当事者家族が一步踏み出すことで地域の方々との交流が生まれ、楽しく暮らしていけるようになりました。とお話しいただきました。

被介護者…息子  
被介護者の状況…医療的ケア児



「息子と一緒に楽しみたいって思うことに、悩む必要なんてあるの?」  
というママ友からの一言。  
この言葉が私の背中を押してくれました。

### -PROFILE-

2013年より医療的ケア児の息子の介護を担う。月に一度のヨガや金沢市の伝統工芸品作り「加賀指抜き(かがゆびぬき)」が趣味。専業主婦で、夫と息子の3人家族。

生活しやすく、  
楽しく暮らしていくためには  
一步前に踏み出す勇気が大切。

息子は日常的に医療的ケアが必要な医療的ケア児になります。気管切開と言って、喉のところが穴が開いていて、そこから呼吸をしています。

私と夫と息子の3人で暮らしており、基本的には私が息子のケアをしています。数年前までは、医療的ケア児にとって生活に関わるサービスや支援について選択肢が少ないと感じていました。息子の病状を受け入れていく中で、自分自身諦めぐせが付いてしまい、息子との外出や養育施設に預けることなど、そういったことも悩むぐらいなら諦めようと思うようになっていました。現実を受け入れるというよりは、全てを諦めることで自分自身を納得させていたんです。そんな中、月に1回通っていたヨガの集まりの中で知人に言われた一言で考え方がガラッと変わりました。「息子と一緒に楽しみたいって思う

### 障がい児のきょうだいと 家族を支援する会 ブレイブキッズ

濱野さんが月に1回通うママヨガを開催している団体。障がい児を持つきょうだいや家族を支援することを目的としており、情報交換や悩み相談の場として活動されています。



ことに、悩む必要なんてあるの?」  
私にとってはこの言葉がすごく衝撃的で、今まで随分小さな世界に閉じこもっていたんだなということに気づきました。そこから少しずつ息子と外の世界に出ることが出来るようになり、今では地域のお祭りや防災訓練、運動会に参加して地域との交流を楽しんでいます。

こういった行事に参加して感じたのは、周りの人たちに知ってもらうことで、地域の一員として生活できるようになる「安心感」につながるといことです。身近な生活の中で心無い言葉を受けて、悲しい経験をしたことがある方もいらっしゃると思います。そういった方でも、住み慣れた地域を自分自身が生活しやすい場所にしていくために、当事者家族が一步前に踏み出す勇気も大切だと今では感じています。