

2023年8月19日(土) 第5回 ケアラー支援のためのオンラインセミナー



# きょうだいの経験と居場所

かるがも～学生きょうだい児の会～運営

金沢大学3年

山田帆南美 (Honami Yamada)

# 最初に、お願いします



- 画面のスクリーンショット等はお控えください。

⇒スライド内に、会の活動写真が登場するためです。

(配布可能な資料については後日配信いたします。)

- 「きょうだい」の気持ちや経験は**さまざま**です。

⇒私が今回お話しする「きょうだいとしての経験や気持ち」は、**全て私個人の場合にのみ、あてはまります。**

⇒私と異なる思いをお持ちの当事者の方は、ご自身の気持ちを何よりも大切にさせていただきたいです。また、当事者でない方は、私の発言が「きょうだい代表である」と捉えていただかないよう、お願い申し上げます。

- 語りを聞いて、一生懸命聞いてくださるからこそ、ご自身の苦しい経験を思い出される方もいらっしゃるかと思います。**ご自身のお気持ちを第一優先に、お聞きいただけると幸いです。**



# 本日の内容

## ①自己紹介

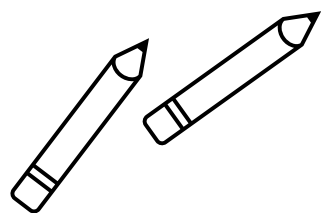
## ②かるがも～学生きょうだい児の会～の活動

→活動内容、運営上の課題

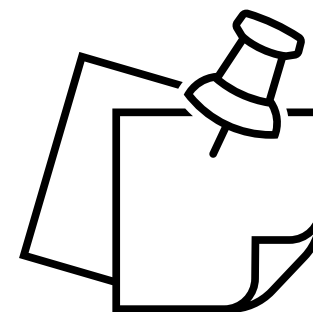
## ③その他のきょうだい支援

# 「きょうだい」とは？

- 「きょうだい」とは、「障害や疾病のある兄弟姉妹がいる人々」を指します。
- 英語圏では「Sibling（シブリング）」と呼ばれています。
- 「きょうだい」の方の悩みは様々です  
⇒10代・20代のきょうだいさんからよく挙げられる不安は...  
「親なきあと」「進学・就職・引っ越し」「恋愛・結婚・出産」  
「親や同胞・家族・親族との関係」「自分自身の性格」など
- 便宜上、「きょうだい」という言葉を使用させていただきますが、「きょうだいという言葉で一括りにされたくない」と考える方もいらっしゃいます。



# 自己紹介



# 自己紹介

山田 帆南美 (Honami Yamada)

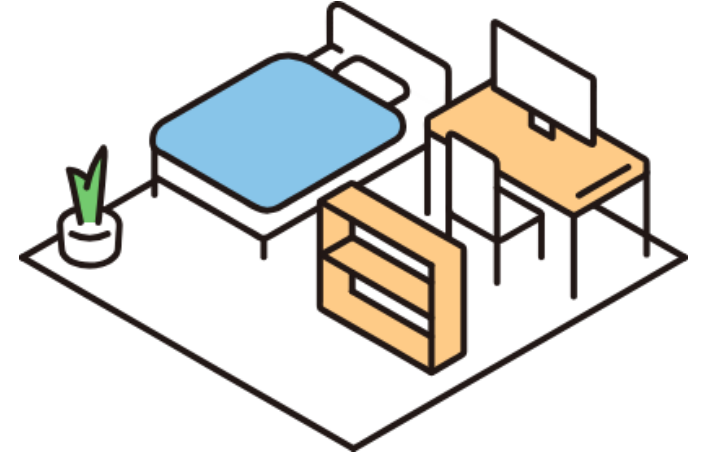
- 石川県金沢市 在住 (金沢大学 3年)
- 出身は別の地域
- 「かるがも～学生きょうだい児の会～」 運営
- 「きょうだい」当事者
  - ・ 3歳上の姉が、**統合失調症・広汎性発達障害**
  - ・ 家族構成は父、母、姉、私の4人家族



# きょうだいとしての経験と現在

## ■ 「きょうだい」当事者となったのは...

- 姉が高校1年、私が中学1年になる年  
(姉が統合失調症と診断された時)



## ■ 実家に居るときに行っていたこと

- 県外の大学へ進学し、きょうだい会の存在を知る。
  - 理解のある友人や、家族とはまた異なる安心感を得られた
  - 他の方の語りを聞いて、自分の思いや経験を再確認することも

学生きょうだい児の会だよ

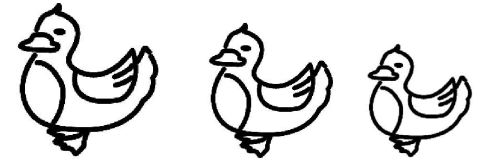
カモン

かるがも

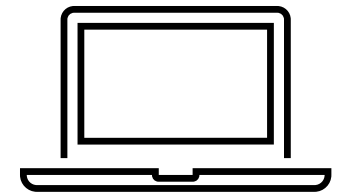
～学生きょうだい児の会～  
について



# かるがも～学生きょうだい児の会～ とは？



- 対象者：概ね18歳以上の、**大学生・大学院生・専門学生**の「きょうだい」
- 開催日：毎月第3日曜日
- 活動形式：**オンライン**（Zoom）、対面（不定期・限定開催）
- 活動開始：2019年 関西学生きょうだい児の会として活動開始  
→コロナ禍を経て、オンライン開催&全国を対象に変更
- 運営メンバー：6名  
(きょうだい当事者である、学生・社会人OB/OGのボランティア)
- 会の形態：「学生きょうだい」当事者による自助会
- 参加人数：運営メンバーを含め10～20名程度



〈よく取り上げられる話題〉

- ♥きょうだい／家族の話
- ♥将来や就職に関する話
- ♥恋愛／結婚について
- ♥親なきあと
- ♥好きなもの／趣味／「推し」
- ♥アルバイト／サークル／部活
- ♥卒業研究／学んでいること

etc...

〈目的・大切にしていること〉

- ♥**歳の近いきょうだいさんと、**  
気軽に話したい！
- ♥「きょうだい」としての姿だけでなく、  
**その人自身のことを**知りたい！
- ♥最初はきょうだいという共通点で集  
まった学生が、仲良くなれる会にし  
たい！



## テーマは設けず、 何を話してもOKな場

- 雑談だけで終わる日も、たくさんあります！
- 「きょうだい」以外の話もできる場です。

## 〈運営のお仕事〉

- ✓会の企画：通常の会や、イベントの企画を行う
- ✓会の進行：小グループ内のファシリテーター役
- ✓参加者サポート：メール等の問い合わせ対応、研究依頼への対応
- ✓広報：各種SNSやHPにおける会の開催告知、メディア取材や研究依頼への対応



## 〈どうやって広報している？〉

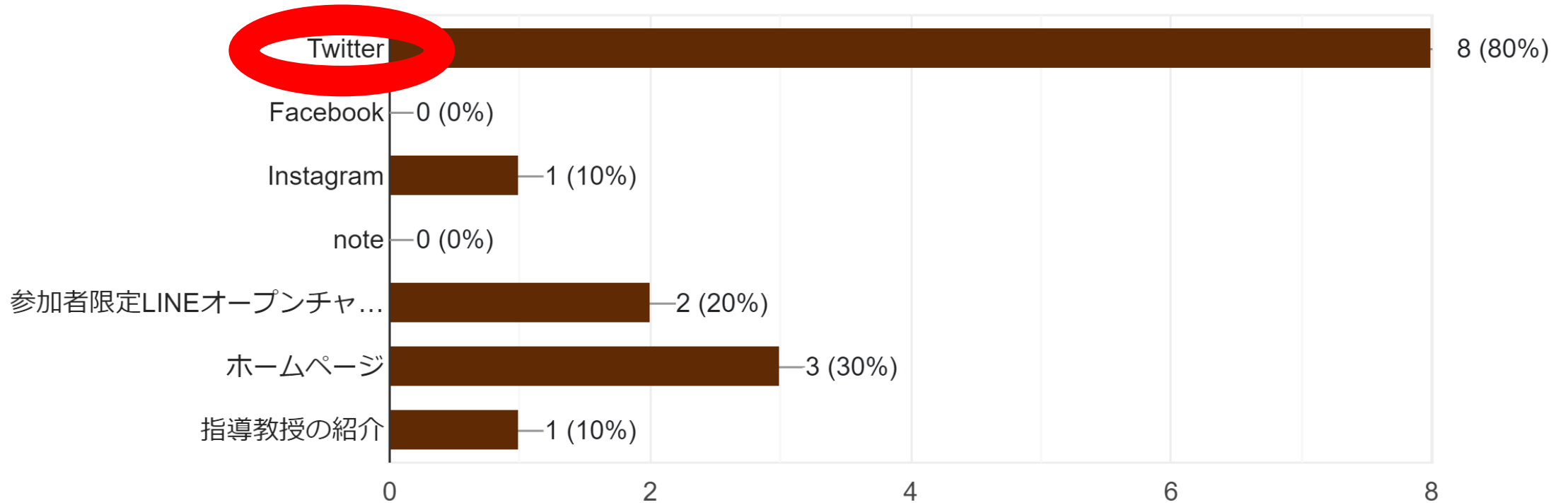
- ◆各種SNS（旧Twitter・Instagram・Facebook・note・参加者限定LINEオープンチャット）、ホームページ  
→Twitterで知ってくださる方が大半
- ◆「かるがもに参加しようと思ったきっかけ」
  - ・SNSや報道でたまたま「きょうだい」という言葉を知り、調べる中でかるがもを知った
  - ・卒業研究等の研究活動／指導教員を通じて知った
  - ・他のきょうだい会で紹介してもらった
  - ・学生だけという条件があり、歳の近い人と気軽に話せるのではないかと感じたため

# どこでかるがもを知ってくれている？

かるがも会について、どこで知りましたか？

10件の回答

X(旧Twitter)を見てくださる方がとても多いです！



2023年5月開催時 申し込みフォームより  
(回答者10人) ※複数回答可

皆様のお力を貸してください！

# 運営上の課題

## 運営メンバーの世代交代

- 新しい学生メンバーの加入の必要
- 学生生活に負担をかけずに、どう活動するか？または引き継ぐか？



## 親密度を深めることの難しさ

- オンライン：時間の拘束性
- 卒業後の繋がりが途絶える



## 活動資金不足

- Zoomの費用：メンバーの1人が負担
  - 対面開催：参加者の方からいただくことに
  - 補助金等をいただくことの難しさ
- 特定の教育機関や団体・地域に属していないため
- 資金をいただいたとして、頻繁に活動できるか？



## 情報の発信疲れ

- メディアの方からの取材
  - 卒業論文のための研究など、**研究依頼の増加**
- 対応に苦慮するケースも



## 縦・横のつながり不足

- 横のつながり
- かるがも会では対応できないケースの方（例えば、親御さんに障害や疾患がある方など）がいらっしまった場合→どこの支援団体にお繋ぎしたら良いかわからない。
- **そもそも相談機関ではない。ピア活動の範囲を超えてしまう。**
- 縦のつながり
- どこの機関にも属していない。全国の学生が有志で活動している。→相談できる大人がいない...



募集集中です！

学生きょうだい児の  
**かるがも会**

# 運営仲間求ム！

気まずい？言いにくい？言わなくても...

初対面 大体み

かるがも ～学生きょうだい児の会～は、  
2019年に立ち上げられた、大学生、大学院生、専門学生のためのきょうだい会です！

- ▼同じ世代のきょうだいの友だちを作りたい
- ▼話したい
- ▼きょうだいさんのネットワークを作りたい
- ▼仲良くなりたい

そんな思いから生まれました。  
現在、学生の運営メンバーが少ないので募集します。  
興味ある方はHP、各種 SNS にてご連絡ください！

かるがも会で  
検索！ / 一緒に運営ヤッテミナイカ？

かるがも HP: <https://karugamo-kyodal.jimdofree.com>  
かるがも Facebook: <https://www.facebook.com/karugamo-kyodal>  
かるがも Twitter: [https://twitter.com/karugamo\\_kyodal](https://twitter.com/karugamo_kyodal)

広報・企画・SNS運用・ファシリタ等  
詳しくはHP, SNS に連絡だ！

**募集対象：学生きょうだい児**  
(ご自身の兄弟姉妹が病気や障がいがある方)

**会の企画** かるがも会の活動を一緒に企画し、運営します。  
人数が増えてやれることの範囲が広がれば新しい企画運営ができます。

**会の進行** 会全体のファシリテーションをお手伝いいただけます。  
スムーズにイベントが進むよう準備をします。

**参加者サポート** 専攻学加群へメール送信や、当日までのやりとり・入場整理・メンバーグループ分けなどしていきます。

**広報** 会の告知や報告、その他かるがも会の活動情報を SNS、HP などでしていきます。また会独自のスライド作りをデザインしたりします。

楽しいことを話す時間と、きょうだいだからこそ感じる不安や悩みなどを共有する時間の両方の時間を作り、きょうだいのみなさんの声を大切に運営していきたいと取っています！

学生きょうだい児のコミュニティを運営する例に回ってみませんか？  
**興味ある方は HP 各種 SNS へご連絡！！**

運営メンバー

お気軽にHPや各種SNSからお問い合わせください。

その他のきょうだい支援

Sibkoto : きょうだいに関する情報を得ることができるwebサイト

# Sibkoto

障害者のきょうだい（兄弟姉妹）のためのサイト





# Sibkoto

★各地のきょうだいの会の活動  
★きょうだいに関するイベント  
等を知ることができます。

## 各地のきょうだい支援

都道府県で絞る >

キーワードで探す >

北海道

北海道きょうだいの会



2018年秋に発足した北海道地域のきょうだいの会です。1~2ヶ月に1回、札幌周辺できょうだい関連イベントを開催。 #北海道きょうだいの会

岩手県

シブリングサポーターいわて



# きょうだい支援者の育成・研修会

## 支援者向け研修

### 「シブリングサポーター研修ワークショップ」

- NPO法人 しぶたねさんが主催する、きょうだいの応援団「シブリングサポーター」を養成するワークショップ。

→オンライン／対面開催で、各地の医療・福祉・教育の専門家の方々や、サポーターの方々が受講しています。

- かるがも会ともコラボしてくださることに！

→9月24日(日)16:00～18:30に、オンラインにて開催します。

※かるがも会関係者の方に参加対象を限定する予定です。



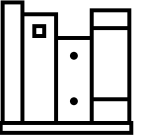
※参考：NPO法人 しぶたね『支援者向け研修「シブリングサポーター研修ワークショップ」』2023/7/5最終閲覧、<https://sibtane.com/ssw/>

# きょうだいに関する文献



- 遠矢浩一（2009）『障害をもつこどもの「きょうだい」を支えるお母さん・お父さんのために』京都：ナカニシヤ出版
- 斎藤真緒、濱島淑恵、松本理沙 [京都市ユースサービス協会]（2022）『子ども・若者ケアラーの声からはじまる ヤングケアラー支援の課題』京都：クリエイツかもがわ
- 澁谷智子（2020）『ヤングケアラー わたしの語り』東京：生活書院
- 仲田海人、木村諭志（2021）『ヤングでは終わらないヤングケアラー きょうだいヤングケアラーのライフステージと葛藤』京都：クリエイツかもがわ
- 藤木和子（2022）『「障害」ある人の「きょうだい」としての私』東京：岩波書店

# 精神障害・統合失調症に関する文献



## 〈漫画・絵本〉

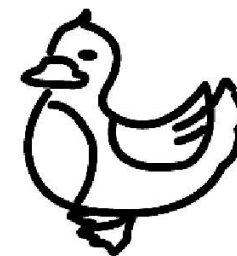
- ともよ (2018) 『わたし中学生から統合失調症やっています。 水色ともちゃんのつれづれ日記』東京：合同出版
- プルスアルハ (2013) 『家族のこころの病気を子どもに伝える絵本② お母さんどうしちゃったの... - 統合失調症になったの・前編』 『家族のこころの病気を子どもに伝える絵本③ お母さんは静養中 - 統合失調症になったの・後編』 東京：ゆまに書房
- 水谷緑 (2022) 『私だけ年を取っているみたいだ。ヤングケアラーの再生日記』東京：(株)文藝春秋

## 〈漫画・絵本以外〉

- 青木聖久 [みんなねっと ライブラリー] (2019) 『追体験 霧晴れる時～今および未来を生きる 精神障がいのある人の家族 15のモノガタリ』兵庫：ペンコム(インプレス)
- 有松律子ほか、NHK「無理解をなくそう統合失調症」制作班 (2005) 『NHK「生活ホットモーニング」統合失調症を生きる～当事者・家族・医療の現場から』東京：NHK出版
- 認定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構・コンボ [監修：日本心理教育・家族教室ネットワーク、公益社団法人 全国精神保健福祉会(みんなねっと)] (2018) 『統合失調症を知る心理教育テキスト 家族版 じょうずな対処 今日から明日へ 学びあい 支えあい リカバリー 全改訂第1版』千葉：コンボ
- 福智寿彦 (2014) 『家族が統合失調症と診断されたら読む本』東京：幻冬舎

# 最後に

応援・フォローの程  
よろしくお願ひします♪



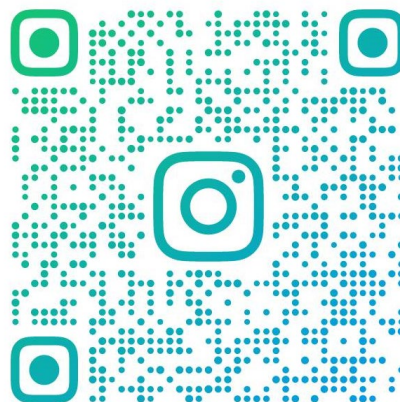
- 再度お願いです
- かるがものホームページや各種SNSに、活動記録や告知が掲載されています！
- 興味を持ってくださった方は、お気軽にお問い合わせください📧



ホームページ



旧Twitter  
(X)



Instagram



note



Facebook

ご清聴ありがとうございました！