

## 【アルコール家族（ヤングケアラー）の現状とその対策への要望】～自分の体験から～

2025年1月27日 アルコール健康障害対策関係者会議にてのヒアリング資料 白井明美  
（ヒアリングではこの骨子に沿って私自身の体験をお話します）

### （1）アルコール依存症家族（ヤングケアラー）に何が起きているか

- アルコール依存症当事者の世話
- アルコール依存症によって起きる家庭内の危機対応⇒親の問題行動の後始末や病気・けがへの対処（常に家の中に緊張感と期待したことが守られない落胆があり、親への不信感が高まる）
- 依存症当事者でないもう片方の親の相談相手、情緒的ケア⇒子供には重すぎる役割を担わされている  
⇒それを手放そうとすると罪悪感に襲われ、自分のことを優先できなくなる⇒自分の感情を抑圧することで親の期待に応えようとする

——その結果

- 情緒が安定しない環境の中で自己肯定感が低くなる
- 人への不信感、人へ頼ることができない
- 子供の時は親に合わせてどうにか頑張ってきたことが、思春期になると心の折り合いがつかなくなり、問題がでる⇒非行・引きこもり・親への反抗・友達や周りの人たちとのコミュニケーション障害
- 成人した後もその影響は続く⇒親や家族の世話を続け、それができないと罪悪感をもち、自分の人生を生きづらい。仕事や結婚等の中での人とのコミュニケーションに支障
- 苦しさから逃れるために何かに依存する⇒世代間連鎖（当事者 or その家族になる）

### （2）アルコール家族（ヤングケアラー）への対策としての要望

#### 【児童（10歳くらいまで）へ】

子供が情緒的ケアを担わなくてすむよう、依存症でない親への支援をより強化してほしい

- 依存症でない親を、安心して話せる場所（相談先や家族会）、知識・対処の仕方が学べる場所（家族セミナー、専門病院の家族教室）へつなげる
- 相談機関や家族教室の依存症の知識の中に、子供が受ける影響、子供への声掛けについて盛り込む
- 依存症でない親が気持ちを下ろせる家族会への自治体からの支援（親が家族会で依存症者への怒りや不安を話すことで、子供にぶつけないで済む）

#### 【ティーンエイジャーへ】

ヤングケアラー全体に、個別に相談できる環境を整備してほしい（有料カウンセリングに経済的な補助を）

アルコール家庭のヤングケアラーに対して——

- ①専門病院でのアルコール子供プログラム導入の推進（例として、成増厚生病院東京アルコール医療総合センターで実施されている子供プログラムや思春期プログラム）
- ②教育現場（スクールカウンセラー等へのアルコール依存症を親に持つ子供が受ける影響について啓発）

### （3）最後に

アルコール家庭のヤングケアラーへの支援の要は親への支援から⇒依存症者が外で仕事ができている、家の中ではアルコールの問題は起きている。早期に発見、相談につながる啓発をお願いします