

# 自分らしく生きるって？

## 【はじめに】

最近SNSで、重度の自閉症の兄弟がいることで恋人から「結婚は考えられないかもしれない」と別れを切り出されたきょうだい児の投稿を目にした。

この投稿が拡散され、これに対してたくさんの意見が投稿されていたのだが、その中に「『自分の人生を生きて』『人生の主人公は自分』と言うけど、結局は親・兄弟の病気や障害が原因で自分の人生を生きられない。どこが『自分の人生』なの？」という内容の投稿があり、鮮烈に印象に残った。

難しい問題であるのは承知の上で、きょうだい児が「自分らしく生きる」ためにはどうすればいいのか、私なりに考えてみることにした。

# きょうだい児とは

病気や障害のある兄弟姉妹がいる人たちのことを「きょうだい児」という。

「きょうだい児」は、幼い頃から親が兄弟姉妹のケアに追われて寂しさを感じたり、兄弟姉妹の行動に恥ずかしさを感じたりするなど、特有の悩みを抱えるケースがあるといわれている。

そしてその悩みは、幼少期のみならず、成長して進学や結婚、親が亡くなった後まで続く場合もある。

きょうだいさんがもちやすいきもち NHK

NPO法人しぶたね ホームページより

何か起こったの?  
こわい!  
(不安・恐怖)

ほかがお兄ちゃんの  
頭をたたいたから...?  
(罪悪感)

いつもとちがう...  
みんなとちがう...  
(困惑・恥ずかしさ)

妹ばかりずるい!  
(怒り・嫉妬)

だれも私のことは  
見てくれない...  
(寂しさ・孤立感)

ほかは病気じゃないから  
もっと元気で頑張らなきゃだめなんだ  
(プレッシャー)

私は  
いらぬ子なんだ  
(自己肯定感の低下)

米国きょうだい支援プロジェクトの Donald Meyer さんがまとめたものをアレンジしています

# きょうだい児への支援の例

- きょうだい支援を広める会

悩みの共有や情報交換に加えて、アメリカで開発されたきょうだい児の支援プログラムを提供している。

- Sibkoto(シブコト)

英語で兄弟姉妹の意味の「Sibling(シブリング)」とコト(事・言葉)を合わせて、「きょうだいのコトをきょうだいのコトバで語ろう」という思いが込められている。きょうだい児のリアルな体験や声を集め、きょうだい児同士がつながり合い、自分らしく生きていくためのヒントにしてもらうことを目指している。

# 自分らしく生きるって？

## 【おわりに】

きょうだい児が抱える悩みを少しでも減らすための取り組みとして、きょうだい児が気軽に相談できるような仕組みづくりを行うこと、障がいやきょうだい児への理解を深める学習を行うことや、日常的に障がい者と接する時間を作ること、親やきょうだい児へのケアや情報提供ができる体制を整えることなどが挙げられるが、まだまだ日本の障がい者福祉に課題があることが現状である。これらの支援を実施するためにも世間の認知を広め、きょうだい児が「援助者」としての役割負担を軽減できるような社会体制を整える必要がある。

また、わたしたちにできることは、きょうだい児について知ること、きょうだい児の話聞くことだと思う。

## 参考文献

NHK首都圏ナビ [きょうだい児「自由に」ってどう生きる？「好きに生きて」に傷ついた | NHK](#)

[きょうだい児とは？抱えるストレスや結婚・愛着障害などの悩み・支援状況を解説 - SDGsメディア『Spaceship Earth \(スペースシップ・アース\)』](#)