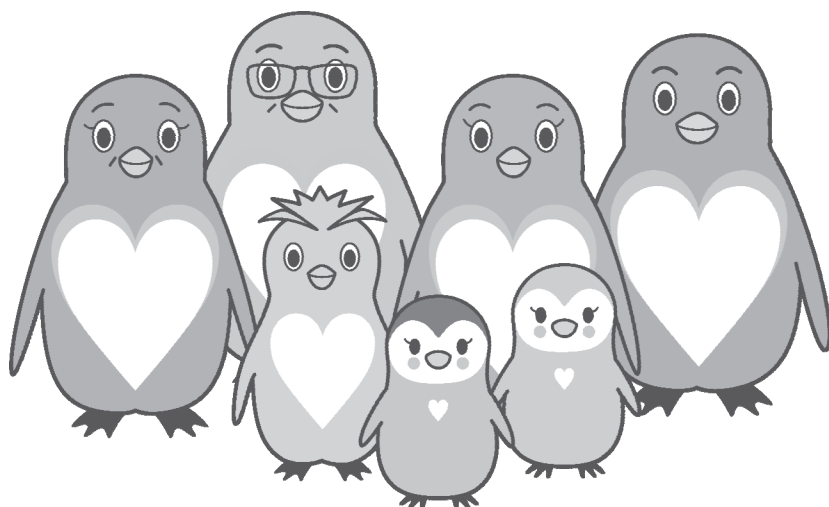


養育家庭（里親）体験発表集 （令和6年度）



東京都里親制度普及啓発キャラクター

「さとペン・ファミリー」



東京都福祉局子供・子育て支援部

「養育家庭（里親）体験発表集」の発行に当たって

都内には、様々な理由により親と暮らすことのできない子供が約 4,000 人います。そのような子供を、自らの家庭に迎え入れ、家庭と同様の環境で育てているのが「里親」であり、東京都では里親制度の普及に取り組んでいます。「養育家庭」は里親制度の一つで、養子縁組を目的とせず、一定期間子供を育てる家庭です。

毎年、東京都は各区市町村と協力し、各地で養育家庭（里親）体験発表会を開催しています。この冊子は、養育家庭や、養育家庭で育った元委託児童の皆さんの発表内容をまとめたものです。

里親になろうと思ったきっかけ、委託されていた時の児童の思い、交流・委託中の思いがけない出来事や慌ただしい日々の様子などが描かれています。様々な御苦労の中にも、子供が少しずつ家庭になじんで心が通じ合っていくのが実感でき、里親をやっていて良かったという話や、悩んだ時に里親仲間や児童相談所の職員などから支えてもらった話など、里親だからこそ味わえる子育ての素晴らしさにも触れています。

より多くの都民の皆様にお読みいただき、都内における養育家庭（里親）に対する理解を深めていただく契機になれば幸いです。

令和 7 年 9 月

東京都福祉局子供・子育て支援部育成支援課長

六 串 知 己

目 次

1	50代からの子育て-3歳で出会い、今は高校生に-	2
2	Story of my life	9
3	宝物がふえました	14
4	さまざまな出会いが織りなす 喜びと気づきの日常	20
5	家庭の小さな積み重ねと里子さんの大きな成長	26
6	わが家から自立したAちゃん	32
7	一番の応援団として	37
8	唯一安心できた場所	42
9	不思議な家族のかたち	47
10	ヤングケアラーだった彼と、歩んだ二年間	53
11	伴走者と給水ポイントが増える事を願って	60
12	つないだ小さな手	67
13	人生を変えた里子との出逢い	73
14	里親になるまで&里子との生活について	78
巻末資料 Q&A、アンケート結果		83

養育家庭（里親）体験発表会へようこそ！

本書は、養育家庭体験発表会当日の発表内容を要約したものです。

より多くの方々に、里親制度を知っていただき、ご理解と共感を得られることを、何よりも願っています。

それでは、里親さんと子供たちの生活の一部をご覧ください。

1 「50代からの子育て -3歳で出会い、今は高校生に-」

発表者：里親（60代）

家族構成：里親、委託児童（16歳女の子）

里親歴：15年

【里父】

私と家内はお互い再婚同士ですが、私がすごく子どもが欲しくて、育てたくて、でもなかなか子供を授かることができず、それで児相に行きました。どうしても子供を育てたいので養子はどうかとお伺いしたところ、当時は50歳を超えているため養子縁組は駄目で、お子さんを大きくなるまで育てられる養育家庭という制度の紹介を受けました。（※現在は50歳以上の方でも養子縁組里親の登録が可能です。）

それで、かみさんと相談して、ぜひエントリーしたいということで研修等を受けて待っていたところ、今、私どもの里子になっている子供に出会いました。まもなく3歳になる女の子でした。エントリーしている方が他にもいるという話で、私ども年も食っていますから、駄目なんじゃないかなという思いでしたが、思いもかけず決まりまして、乳児院で初めて出会いました。

【里母】

乳児院では、まず小さな部屋に先生とおちびさんがいて、私たちが扉を挟んで窓から見るという形でした。ああ、この子なんだと思って、楽しく遊んでいていいな、かわいい子だなと思いました。じゃあ、お部屋に入ってくださいと言われて、私と夫がドキドキしな

がらお部屋に入ったら、いきなりそのおちびさんの態度が変わって、もう硬くなって全然こちらを見ないんです。あれ、やっそこっちを見たと思ったら、すごい顔でにらまれて、私たちは本当に身がすくむような思いをしました。後から乳児院の方に伺ったら、何も関係ない方が来るときには、自分から甘えるそうですが、自分のところに来る人には、緊張してしまうとのことでした。だけど、やはりそのときはショックで、これは難しいんじゃないかな、大丈夫かなと思いました。

それから交流が始まりましたが、なかなかうまくいかないと思う状態が2か月続きました。今まで子供と接する機会もなく暮らしてきて、きっとあやし方も下手だから懷いてくれないと思いました。乳児院の先生方にも、きつとこのお母さんじゃ駄目だと思われるのではないかと本当に落ち込みました。でも、交流を止めようとは思いませんでした。先生方はとても優しいし、ここでは健康管理もでき、美味しいご飯も出てくる、とってもいい施設だけど、家に来て暮らすほうがいいに決まっていると思いました。

後から、その子は養育者が何人も変わったということを聞きました。愛着障害という言葉は知っていましたが、これがそうだったのかと思ったら、大変だったあれこれが納得できました。

私はそのとき仕事をしていたので、職場には、「実は里親登録をしました。今、乳児院に通って、その子と交流が始まったんだけど、なかなか懷いてくれないから、もっと通いたい、その子を家に迎えたいと思うので、仕事をやめたい」とはっきり言いました。その中にクリスチャンの方がいて、「神様は喜んでくださっていま

す」と言ってくださったんです。その言葉は何かにつけて思い出して私の励みになっています。

その後も乳児院に通い、先生方にいろいろ質問して、子供と先生のやり取りをじっくり見せていただきました。交流の時間も今まで半日でしたが、朝から夕食までずっと乳児院に行って、お風呂も一緒に入りました。できるだけ毎日通いました。

ぐっと距離が近くなったのは、おちびさんに写真入りのお手紙を出してからです。先生からのアドバイスで、私たちの家の玄関の前で、夫と私とその当時いた犬のマリンが写っている写真を選びました。おちびさんは、「お父さん、お母さん、マリンちゃん」と言っ
て、写真を封筒から取り出しては見て、また封筒に大事にしまいました。会いに行くたびに一緒に何度も写真を見ました。「ここがお家だよ、お父さんとお母さんとマリンちゃんとおちびさん、一緒にここで暮らすんだよ」と何度も言いました。

【里父】

犬のマリンは当時20キロぐらいですから、実物を見て最初はちょっとおどおどしていたんですが、一緒に公園に行って、「なでてごらん、大丈夫だから」と言うと、背中をなでてくれたことを思い出します。ご近所の犬のお友達にも、「里子としてうちで一緒に暮らすようになった子なんです、よろしくお願いします」と、ご挨拶をしました。

【里母】

最初にご挨拶したことで、こちらも気が楽になりました。皆さん本当に喜んでくださって、「ああ、よかったね」と、おちびさんに

も声をかけてくださるし、今でもとてもよくしていただいています。

最初は私たちの緊張も彼女には伝わっていたようで、私の姿が見えないとすぐ泣いて、目を閉じて横になっていると上に乗って起こそうとしていました。でも夜はすごくよく寝てくれました。ご飯もそこそこ食べて、とってもいいうちが出るんですね。だから、元気に育っている、何とか大丈夫ということで、私たちは安心しました。

ちょうど受入が6月の末で、7月から幼稚園に通うことになりました。途中からの入園で、私が明らかに年配のお母さんだったのでいろいろ質問されました。「実は里親なんです。でも、我が子だと思って育てているので、よろしくお願いします」と言いました。すると、とても親身になってくださり、お話してよかったなと思いました。

ただ、新しい暮らしが始まって、しばらくしてからおちびさんはいろんな課題を投げかけてくれました。やっぱり難しかったですね。幼稚園に連れていくのも帰るのも一苦勞でした。楽しい場から抜けるのが難しく、動物園や遊園地で遊んでさあ帰ろうとなっても帰らないのです。それは里親さん同士の集まりで大きな公園に行ったときもそうでした。

【里父】

気に入った場や人に対する愛着が強く、そこから引き離されるのをすごく拒否するため、引き離すとなると端から見たら人さらいみたいになることがよくありました。もし呼び止められたら、自分たちとこの子の関係性を証明するものが何もないため、養育家庭の会

から東京都に対して、里親認定証というものを作ってくださいと何年も前から要請していました。ようやく昨年認められて、里親認定証という、小さい免許証のような写真付のものが交付されることになりました。今はもう高校生ですから大騒ぎすることはないですが、小さいお子さんを預かっていらっしゃる方が、本当に里親であることをこういうもので示せるようになったので、だんだん良くなっているなという実感はあります。

【里母】

私たちは担当していただいた心理司の方から、「おたまじゃくしという養育の難しい子供と親のサポートプログラムがあるので、やってみたらどうか」と言われ、受講を決めました。親子の関係をよくするプログラムで、主に子供のよいところを見つけて褒めることを練習しました。4月から8月まで夫と一緒に毎週土曜日、このレッスンを受けました。

おちびさんは笑顔のかわいい明るい子で、元気いっぱいでした。体力のある子で、うちに光の玉が来たと私は思いました。やはり親がにこにこして穏やかに暮らすことが、子供に安心感を与えるという当たり前のことを、あまりの緊張の中で忘れていました。そこでは親に合わせるのではなくて、子供に合わせることを練習しました。やりたいことにはとことん付き合う、その場から帰れないときはずっとひたすら待つ。プログラムを始めてから2か月過ぎた頃に、少しずつ彼女も気持ちのコントロールができるようになりました。

【里父】

最近は自然に周りの低学年の子供たちの面倒を見たり、同級生や

歳の近い子たちとお話したりして、コミュニケーションもうまく取れるようになりました。いつの間にか人の気持ちも慮ることができる子に成長したので、身近に成長している対象がいて、つぶさに観察できるというのは、すごく喜びでもあるなと思います。

高校生になった今は、「おはよう」と言っても「う」とか、「ただいま」と言っても「おう」とか、私との会話ではそんな感じですが、かみさんに対しては学校や友達のことをよく話してくれますし、私はたまに出かけたときにコミュニケーションをとれているので、それでいいかなと思っています。そういう日常が送れるようになり、お父さんと言われるようになったのは、本当に小さいときからの喜びで、家庭生活を営めることが、すごい喜びです。

以前はすごく遺伝子とか何か、自分のものを受け継ぐ子が欲しいという意識もありましたが、些末なところが似ているんですね。この間、車を買替えに行ったお店で、トイレに行ったらちょっと珍しい置物があったので、私はそれを男性のトイレの中で撮ったら、彼女も女性のトイレの中でやっぱり何か珍しい置物があったのを写真で撮っていたり、血のつながりはないけれど、何かやるのが同じですね。

【里母】

店員さんに、「顔は似てないのにやることは同じですね」と言われたのが私はおかしくて、全く事情を知らない人にそんなこと言われたのがとっても面白かったですね。

【里父】

何か似るものだなというか、子供を育てる中で親も育てられてい

るなということをすごく実感しています。

【里母】

なので、「里親をどうしようかな」と悩んでいる方がおられましたら、ぜひ前向きに考えていただければと思います。大変なこともありましたが、今は本当に穏やかに暮らしています。やってよかったなと思っています。

【里父】

幼稚園の頃は、かみさんが出かけた後に、大騒ぎで泣いて騒いで私のことを踏んだり蹴ったりして大変でした。30分ぐらい毎回耐えていましたけれども、そんなことがうそみたいな今日この頃です。これからの成長もまた楽しみだなというふうに思っています。

2 「 Story of my life 」

発表者：元委託児童（20代）

家族構成：里親、委託児童（複数）

私が子供時代に里親家庭で過ごした体験を少しご紹介したいと思います。

私は12月で24歳になります。2年前に結婚をして、今年の2月に母になりました。現在は、同じ歳の夫と9か月になった息子と一緒に暮らしています。

私が里親家庭で暮らすようになったのは、3歳の誕生日の1か月前でした。それまでは、乳児院でずっと過ごしていました。当時のことを聞くと、毎日毎日、激しく夜泣きをしていたそうです。母になった今、それをなおさら言われます。「あんたはすごかったよ」って。

私の家は当時、ファミリーホームというところで、大勢のお兄さんやお姉さん、そして留学生などもいて本当に大家族でした。その後も、ずっと子供たちがたくさんいる環境で育ち、私はその中でも、両親の里親生活の中で一番長く共に暮らしていたので、ほとんどの人と一緒に暮らしています。

私が一番年下の存在でしたが、だんだん下の子が入ってきたり、中学生や高校生の人が入ってきたりしました。そんな中でも、私は常に姫と言われるような存在で、ちょっと自分で言いたくないですが、そんなふうに小さい頃はよく言われて、両親や家族みんなから愛されて育ちました。

里母が行くところには常に一緒でした。里母はPTA会長もしていたので、毎日のように学校に来ていましたが、私は校長室や職員室でよく遊んでいました。先生たちにはすごくかわいがってもらいましたし、私が中学校に入ったらその先生がまだいて、「ああ、大きくなったね」って覚えていてくれました。

家族で旅行に行ったり、とにかくたくさんの体験や経験をすることができて、それはうちの家族の特徴なのかなと思います。そのたびに、「どんな集団？」って思われるような大移動でした。

乳児院の頃の生活はちょっと覚えていませんが、担当してくれた職員の人とは今もずっとつながっていて、実は結婚式にも来てくれました。私のためにファミリーホームを選んでくれた先生のお墓参りには、時々、母と一緒にいきます。

また、私の場合は通称名として里親の名字を使っていたのですが、二十歳になってすぐに氏の変更を行いました。結婚する時もそうですけど、幼いときから慣れ親しんだ名字でした。弁護士さんと里母と一緒に裁判所に行ったりもしました。

実親の状況や生き立ちについては、昔から説明がありました。私は双子で、会ったことはないのですが、そういう「きょうだいいるんだよ」とか。大人になった今、それを少しずつ分かるようになってきました。現在も、会えていないですが、元気でいてほしいと思っています。

私の小学校のときの話を少ししたいと思います。

小学生のときは、周りから「兄弟と顔違くない？」とか、「両親、ちょっと歳いてない？」とかよく質問されていましたが、私の性

格上、隠さないで、「里親家庭っていうんだよ」って全部話していました。今思えば、小学生ながらにそこを理解してくれた友達にはすごく感謝しています。

私は中学生になってからは、なおさら気にするようになりました。私の里親が引き取った里子の中に、自閉症を持った弟がいたのですが、「Aちゃんの弟ってああいう行動するよね」というのも言われたりしました。でも、「私の兄弟で、ずっと幼稚園の頃から一緒にいるんだよ」と言ったりしていましたが、やっぱり深くは話さないようにはなりました。中学生になってから、そういうことは変に説明しないほうがいいのかなと思うようになり、思春期も相まって、「言ったでしょ」「里親家庭なんだよ」みたいに、説明していました。

私は高校を卒業後、美容学校に進みましたが、卒業の頃からコロナ禍となり就職がすごく難しくなりました。そこで、私が選んだのは老人ホームの仕事です。介護の仕事の中で、メイクやネイルをしてあげたり、着付けのお手伝いをしたりして、学んだことがすごく役に立ちました。

うちの祖母が特養に入院していた時期があり、そこで着付けをしてあげたり、ネイルをしたときにすごく喜んでいたことを覚えていたのがあって、老人ホームでちょっと活かしてみようかなと思って、そこへ就職しました。今は育児休業中ですが、これからも何らかの形で活かしていけたらなと思っています。

卒業後、一人暮らしを経験して、今の彼に出会い結婚することになりました。まだ21歳ということで心配な声はありましたが、両

家の家族からも応援してもらえるようになりました。

私の生い立ちなども理解してもらえるかどうか、やっぱりすごく心配でした。二人で両親や祖父母に話して、時間をかけて理解してもらえるようになりました。生いたちのことより若すぎるのではないかと心配したようです。今ではお互いの両親、親族とも仲良くなり、すごく恵まれた環境というか、いつでも応援してくれるような環境です。

私の家族も、私の成人式や結婚式にはみんなが集まってくれて、みんなの大切な日として共にいてくれました。里母も、どんな形であってもきちんとしたけじめ、お式をすることを強く希望していました。結婚式では、私や両親よりも先に泣き出す里兄もいて、みんなで忘れられない記念日になりました。そして、里妹たちは私と同じような式がしたいなんて言っています。頑張って稼いでください。余計なこと言っちゃった。

新しい環境で生活するようになり、これまでは思わなかったことがたくさんあります。特に、妊娠中や出産の準備や出産後の毎日を通して、改めて親のことを考えます。息子が生まれてきてくれて、二人で協力して育てていますが、もちろん、家族からの見守りやサポートもあり、私たちはすごく恵まれているなと思います。

自分が親になった今、やっぱり子供の成長を間近で見られることが、うれしいし誇りに思います。また、これまでは分らなかったこと、親になってからの心境で、「心配だから言っているんでしょ」という言葉が、今になってすごく分かるようになりました。里親とか実子とかそういうの関係なく、子供を愛する力って本当にすごい

なって毎日思っています。里親だからとか、そういうことは関係なくて、やっぱり育てていく環境で、家族の大切さや子供の成長を毎日大事にしていけたらと思っています。

里親家庭という私の実家、私の両親ですが、私の子育ての基本は、ここでの経験や親の在り方ではないかと思います。そんな意味でも、家庭で育つことはすごく大切だと思います。私がもし家庭を知らない環境で育ったら、どうしたらよいか、お手本がないので不安だったと思います。里親制度が家庭を必要とする子供たちのために、これからも充実されるように願っています。

3 「宝物がふえました」

発表者：里親（40代）

家族構成：里親、委託児童（3歳男の子B君）、実子1名

里親歴：3年

我が家には、昨年からB君というかわいい里子の男の子と一緒に住むことになり、4人家族になりました。私たち夫婦と小学生の長男、そしてB君です。家族なら名字が同じとか、家族がいるとパパに似ているよねとか、血がつながっているとか、そういう話は当たり前だと昔は思っていました。

私の夫の両親は、長年里親をしていました。夫ともう一人のきょうだいは実子。そのほかに、10人以上の里子を受け入れて育てているベテランの里親家庭さんでした。夫と結婚した後、義理のお父さん、お母さん、また里子の皆さんを見る中で、大変なことも本当にいっぱいあるのですが、血縁ではなくても家族として歩めるということを目の当たりにして、また、夫の家族を通して里親という働きにもすごく興味が湧きました。

また、私たちには小学生の長男がいるのですが一人っ子なので、きょうだいがいるっていいことだなという思いも里親になろうと思った一つのきっかけです。もう一つは、養子縁組という形で赤ちゃんを希望される方は多いけれど、0歳ではなくちょっと大きなお子さんは里親さんの数が足りないということも聞く中で、私たちは小学生の息子がいて1回練習しているから大丈夫じゃないかなという思いで、里親をやってみようということになりました。

次に、実際に住み始めて思ったことや感じたことをお話しします。既にお子さんがある家庭の場合、そのお子さんよりも小さな子供を里子として受け入れるのがよいというのを児童相談所から聞いていました。一番末っ子というポジションで入ってくると、里親さんのおうちに来てから一番甘えやすいということも聞き、B君も長男より小さい年齢の子とお願いしていたんですが、かなりそれより小さいかわいい坊やが来て、びっくりしました。私と夫の年齢的に、これはいけるのかと思ったのですが、本当に小さいお手てを握ってお話ししていると、懐かしい思いと、大切だわという思いになって。今は感謝の気持ちでいっぱいです。

夫の母が、里親になるに当たっていろんなことを教えてくれました。義母が最初に里子を引き受けたのは、うちの夫よりも上の子でした。50年前の話になります。当時、義父と義母は初めて新聞で里子の記事を読んで、やってみようということで、夫よりも少し年上、たしか3歳の女の子を初めて里子として迎えたそうです。

しかし当時里親制度は、ほとんどの人が認識しておらず、まして実子がいるのに、何で里子まで面倒を見るんですかと言われてたり、親戚からも、同じ血縁じゃないと何か問題を起こしたりしたときにどうするんだとか、さんざん文句を言われて、義両親の中では文句を言われないようにしっかりしつけないとという思いが強くなってしまったそうです。そして、あるとき私の夫が小さいときに、「どうしてお母さんはお姉ちゃんばかり怒るの」と訴えたことに対して、はっとしたことが何度かあると言っていました。そしてその後、義両親は、「もう自分は里親はできない。失敗してしまった。もっと

こうしていたらよかったのに。」と心をかなり痛めて、心が折れてしまった期間があったそうです。しかしまた児童相談所から、里子さんどうですかと声がかかり、義母は本当に迷ったけれど、やっぱり必要があるならということで、そこから奮起して10人近くの里子さんと順番に一緒に住むという生活につながっていきます。

義母が言っていたのは、「どんな子供でも、初めて会ったら0歳よ。」ということです。「3歳だろうが15歳だろうが、初めましてだから0歳だと思いなさい。最初は全部受け入れて、信頼関係ができるまでは、この人は0歳と思わないと、うまくいかないわ。」と言っていました。

うちに来たこのかわいいB君も、私たちはよほどのことでない限りは、最初はわがままだろうが何だろうが、私たちが信頼してもらえるまで、ありとあらゆることを受け入れました。何十回も何十回もおうちの部屋の電気をパチパチつけては消して、夫も30分、1時間抱っこしっ放しで、パチパチ、パチパチずっとやっていました。あとは、食べたいと言ったら、一緒に食べようかと言ってたくさんパンを買ったり、高い果物を買ったり、そういうのを最初は受け入れるということが第一でした。

いわゆる試し行動がどれだったのかは、いまだに分からないです。わがままだったり、泣いてしまったり、ひっくり返って暴れたり、そういうのはこの歳ならあるなという範囲で過ぎていった気がします。まだこれから出るのかもしれませんが。あえて言うなら、B君の中で、ここまでは自分がやりたいというテリトリーがあって、それを私たちが分からず手を出してしまうと怒ってしまうということ

があったので、必ず何回も聞いて確認してからするようにしました。今では手を出しても全く違う反応で、「ありがとう」と言うだけなので、関係が深まり信頼してもらえると手を出しても嫌がらなくなったということが発見です。

また、里親になるための研修も本当にたくさんの大きな助けになりました。子供の行動が親から見て、年齢的にふさわしくないなど思うようなことであっても、本人と周りが非常に迷惑していることでなければそのままにしましょうという学びもありました。B君は、乳児院から持ってきた宝物の毛布が3枚あり、引っ張ったら破れそうぐらいぼろぼろなのですが、最初は部屋を移動するたびにその3枚の毛布を抱えていました。車でどこかに行くときも毛布だけは絶対離さなかったです。でも、この毛布があって自分の心を平安に保っているのなら、この毛布に頼れるのだったらそれでいいのではないかなと思うようになったのも、この里親のための研修のおかげだと思います。

また、もう一つの研修でも、里親さんというのは家庭に来てもらったから、何としても幸せに、楽しく毎日暮らしてもらいたいという思いが強くなり過ぎるので、頑張りすぎないでくださいということと言われてほっとしました。日常が大事です。朝同じ時間に起きて、みんなでご飯を食べる。そして幼稚園、保育園に行って、お迎えに行って、一緒にスーパーに行ったり公園に行ったり、寝る前に本を読んで楽しかったねと言って寝る。その日常を繰り返し穏やかに過ごすことがとても大切です。あちこち連れていくのもいいですが、日常の中で安心して繰り返し過ごすことを心がけてくださいと

いうことも私にとってはとてもほっとした学びでした。

我が家に来たB君は少し前までは自分のことを紹介するときに、「かわいいB君です」と言っていました。やっぱり「かわいい、かわいい」と育てられたということは、本当に感謝だなと思います。

また、大変だったことは長男との関係です。長男は、「一人っ子はつまんない」と言っていて、B君が来るとなったときに、最初は「うれしい、うれしい」と言っていました。あるときは「やっぱり嫌だな」、「ばあばから送ってきたお菓子は半分こか。ちょっとやだな。」と言ったりしていました。ただ、初めて会ったとき、本当に「かわいい、かわいい」と大喜びでした。感謝なことにうちの近くには児童養護施設があって、長男のクラスにも一人か二人、必ずそこの施設の子供が来ていたので、クラスメイトも里親さんのうちで暮らすということを理解してくれていたもので、たくさん友達が公園に見に来ました。長男は最初、すごくかわいがって「俺の弟、かわいいでしょ、かわいいでしょ」と言って、転んで砂がついたらすぐ手を洗い、お菓子がついたら口が汚れていると言っては布巾で拭いて、かわいがっていました。

そうしたら、ある男の子の友達が「弟がかわいいのはね、最初だけだよ。」「俺も妹が生まれたときはかわいって思ったけど、今はけんかしたら憎らしいよ。」と言ったんです。長男も、けんかしたら憎たらしいという思いは分からんでもないというふうには言っています。

男同士なので、どちらも気が強くてけんかもします。どっちの果物が大きいとか、取った、取られたとか、どっちが先に歯を磨く

とか、どっちが先にトイレに行くとか。本当のきょうだいらしくはなつたかなとは思いますが。長男も、けんかしながらもお小遣いでB君にお菓子を買ってきたり、一緒にお風呂に入ると「俺が洗う」と言ったり、きょうだいらしくなってきたこの1年です。

最後に、心が折れない秘訣というのは、やっぱり夫婦が協力すること、一枚岩になることだと思います。助け合うということです。大変な状況になると、本当に一番弱いところに穴が空くような、大変な状況になります。私は子供がずっと叫んでけんかしていると疲れてしまうのですが、夫はそれを分かっているので、「その叫ぶのはおしまい。ママが疲れるからもうやめよう。困るよ。」ということをはっきり言います。私は、夫のほう子供と接する時間が短いので、子供が夫を父親として尊敬するように、自動車に長く乗るときは「まだ着かないの」とか「早く到着させて」とか、そういう失礼なことは言わないでね、一番疲れているのはパパだからね、ということを話したりして助け合うようにしています。

B君が来てちょうど1年になります。いまだに怒ってしまうこともいっぱいありますし、足腰がすごく痛くて接骨院に行ったこともあります、本当に楽しくて充実した1年です。

4 「さまざまな出会いが織りなす 喜びと気づきの日常」

発表者：里親（40代）

家族構成：里親、委託児童（複数）

里親歴：2年

【ファシリテーター】まず初めに、里親になる動機やきっかけについてお話を伺えればと思います。

【里母】

令和5年に認定され、1年半ぐらい里親をさせていただいています。結婚してから子供に恵まれずに不妊治療をしていたのですが、死産と流産を経験する中で、特別養子縁組を希望するようになりました。研修を受けたNPO法人の代表の方からご紹介を受けて、東京都の里親制度について詳しくお話をいただくことができ、当初は特別養子縁組を考えていたのですが、養育家庭という制度があることを知りました。短期間、子供を預かり、育てるという制度に大変共感し、二重登録をして里親になることを決めました。

【里父】

特別養子縁組は、少しハードルが高いなというのが最初の印象で、里親制度に共感を覚えたというのは、かなり大きなところがあります。家庭で育てたいという東京都の考え方は大事だとすごく思いまして、それだったらうちでもできるのではないかと思い乗り気だったというのが実情です。

【ファシリテーター】登録前から登録後、子供が紹介されるまでのお話を伺えますでしょうか。

【里父】

月に一、二件養子縁組里親の紹介がありエントリーするもご縁をいただけない状況が続いていました。一方で、2024年の6月、レスパイトケアとして一時的に別の里親さんからの依頼でお預かりをするといったことがあり、初めて里親として4歳、5歳の姉妹を1週間お預かりすることがありました。

その後、一時保護で幼児を5日間お預かりして、また、地方から東京に遊びに来た高校生を数日間お預かりする、といった中で経験値を積ませていただきました。地方から出てきた高1の男の子を送り出したその日の夕方に、児童相談所から今から中1の女の子を預かってもらえませんかと電話があり、今朝、高校生の子を送り出したばかりでびっくりしましたが、お預かりをしました。いろいろあって、昨年12月から委託になり、今もお預かりをしています。

【ファシリテーター】一時保護の中でこういった関わり方をされていたのか聞かせていただけますか。

【里母】

最初の一時保護は、小さい子を5日間ほどお預かりしました。そのときは、小さい子と暮らしたことがなかったので、どこかに行って遊ばなきゃいけない、ご飯を食べさせなきゃいけない、寝かせなきゃいけない、生活のパターンがまだ分からなかったのも、試行錯誤しながらやっていく感じでした。

高校生の子に関しては、期間限定で4日間と決まっていたので、その間にその子が、何が困っているのか、何を考えているのかなとか思いながらたくさんお話をし、その男の子と一緒にいろんなこ

とを考えながら、近所をうろついていた感じがします。その子とご飯を食べに行ったところにアクセサリーやキーホルダーのようなものが売っていて、これを見ると思い出すからと言うのでそれを買ったことがあったり、猫が好きだったので、猫の小説をあげたりとかしました。それを読んだのかなと、今ちょっと思い出しました。

帰るときに、また来ていいかと言われ、別にいいけど、児相側としては駄目だと思うよと言ったのですが誰にも言わずにこっそり来てピンポンしてお土産だけ置いていくからいいだろうと言っていたときがありました。結局その後、ピンポンはなかったのですが、元気にしているといいなとすごく思うところです。

【ファシリテーター】今、委託を受けているお子さんを長期的に迎え入れて大変だったことや、悩んだこと、どのように乗り越えてきたかを伺えますでしょうか。

【里父】

昨年の12月から受入れたのですが、転校の手続で、2日間ぐらいで学校に挨拶に行って、制服とかジャージとか用意しなければいけない、そういったところが大変でした。

【里母】

今のお子さんを迎え入れて大変だったのは、好き嫌いがすごくあったので、かなり献立に悩んだことです。ちょっとずつ食べられるものを増やしていったり、私たちの食事の内容とかも見ながら、こういうのを食べているんだというのを知ったりして少しずつ食べられるようになってきました。自分でもこれ食べられるようになったって、何か本当5歳の子が言うようなことも言っていました。私が

仕事に行っている間は家に一人でいるときもあり、お弁当形式になるとよく食べられるようになったので、食べたらほめてという感じです。

【ファシリテーター】次に、里親さんにとっての喜び、楽しさを伺えますでしょうか。

【里母】

里親にとっての喜びは、彼女が笑顔で生活できることが一番で、今後自立してすてきな女性になってくれたらいいなと思っています。

一時保護の委託までは学校に行きたくても行けない状況だったので、今ほかの子と同じように部活や学校に行ったり、音楽祭の委員長をやって、裏方として頑張ったということを私たちに伝えてくれたりすることがとてもうれしいです。海に行ってシュノーケリングをしたり、雪の時期には雪合戦をやったり、季節に沿った遊びをして思い出や時間を共有することができてうれしいなと思っています。あとは、ドラッグクイーンの実験を3人でやったことが私の中ですごく思い出です。

先日私が体調を崩してしまったときには、お小遣いで花束を買ってきてくれて、私にはピンクがいいだろうとか、こんな感じの花束を作ってくださいというようなことを花屋さんに言って、渡してくれたことが涙が出ちゃうぐらいうれしかったです。

大変だなと思うことは一緒に話をして、折を見て伝えていくことが大切だと思い、そうやって乗り越えています。

【里父】

雪合戦では、心を許しているからこそ、雪をたくさん投げつけて

くれたのかなというので、すごく感慨深く、うれしかったです。

【ファシリテーター】次に、実際に養育で大切にしていること、養育家庭においてどのような家庭でありたいと思っているかについてもお話を伺えますでしょうか。

【里父】

本人の自主性に基本的には任せるようにしています。ただ、駄目なところは駄目とはっきり言ってあげる、曖昧にしないといったところが大事だと思っています。

【里母】

大事なことは、今、夫が言ったとおりで、駄目なものは駄目と言います。大きなうそをついたことが一度あったのですが、それは絶対に駄目ということは言いました。それに加えて、駄目な理由も伝えました。そうしたら伝わったようで、うそはいけないということを理解していました。

あとは経験の少なさによって将来生きづらくならないように一緒に経験していけたらいいなと思っています。その中で、怒ってしまうこともあるのですが、一緒にやってほめてあげるといったことをやらなきゃいけないのかなと思っています。将来、自立していくときに何もできないと彼女は路頭に迷ってしまうのではないかと心配なので、生活が安定できるぐらいの家事能力はつけたいなというのが、今、私の中で目標にして頑張っているところです。

この間彼女と話をしたときに、自分の親と暮らしているときはちょっと変だった、今、生活しているところが普通なんだと思うということを言っていました。毎日試行錯誤しながらやっている中です

が、彼女がそう言ってくれたこと、私は本当にうれしかったなと思います。彼女のお母さんとの関係もうまくいくといいなとも思うので、彼女が身体的にも精神的にも安定してお母さんと会えるような環境をつくってあげたいと思っています。

【ファシリテーター】里親になりたい方ですとか、興味関心がある方に向けてメッセージをご夫婦お二人からいただけますでしょうか。

【里父】

大きく二つあって、一つ目は、あまり気負わないでトライしてみたいなというのが大きなところですね。いきなり一時保護はややハードルが高いかもしれないのですが、レスパイトだとほかの里親さんからのご依頼なので、どういう子かといったところも非常に分かりやすいので、ハードルはそんなに高くないのかなと思います。いきなり高いハードルを越えないといけないということではないので、まずはトライしてほしいというのが経験したところの気持ちです。

【里母】

困ったら、児童相談所の方やフォスタリング機関の方にいつでも相談ができますし、里親同士のつながりもあります。児相にもフォスタリング機関にも夫にも話せないことを里親同士で話すことができるので、困ったときは皆さんと一丸となって養育できたらいいかなと思っています。

5 「家庭の小さな積み重ねと里子さんの大きな成長」

発表者：里親（60代）

家族構成：里親、委託児童（（当時）18歳女子）、実子4名

里親歴：3年

いろいろなご家庭が本当にあって、いろいろな里子さんがいらっしゃるの、本当に私の体験というのは、日本の片隅でこういう体験をした養育家庭もあるのだなという形で聞いていただければと思います。

そのお子さんは中学生のときに施設にいらした方で、事情があって高校受験を中学3年のときに受けられず、その翌年に高校受験をして高校に通いたいという理由で、うちにどうですかという話がありました。実母さんとずっと交流があった方で、実母さんのところに戻るんだという固い信念がありました。施設が高校からとても遠いところにあつたので、うちからだったら、実母さんのところに戻っても、高校を辞めたりとか変わったりとかしなくてもいいんじゃないかということでお話がありました。

最初の交流期間は、願書を高校に出しに行く日や受験するときに、まとまって泊まるという形で交流をしていきました。その後見事優秀な成績で高校に合格し、高校に通うタイミングで措置になり、今年の8月に無事に実母さんのところに帰られて、ほっとしているところです。

最初にお子さんが来たときに、本当にびっくりしたことが二つありました。一つは、一緒にスーパーに行ったときに、何か食べたい

ものを買ってあげるからどれがいい？と聞いたら、すごく喜んでいて、カートを引いてもらったときも、「いや、久しぶりです。私、こんなカートを引くのは小学校３年生ぶりです」と、すごく喜んでいました。私はスーパーに行ってこんなに喜ぶ子がいるのかというぐらい驚きましたが、恐らく小学校３年生ぐらいまでは楽しい思い出があり、時がちょっと止まっちゃっているのかなと思いました。

もう一つ驚いたことは、これはちょっとショックなことだったのですが、施設から交流ということで来られたので、施設のほうに出す書類がありました。そこに、養育家庭からも一言書いてくださいという欄があったので、せっかくだから何かいいことを書いてあげたいな、何を書こうかなと思っていたら、すごい形相でやってきて「まだ書いてないんですか」と怒られました。びっくりして、いろいろ説明しても、「いいですよ。もう一言ね、何か書きゃあ施設は気が済むんだから、早くしてくださいよ」と言われました。そのときはなんでそのお子さんがそういうことを言うのかなとか、まだ全然分からなかったんですね。だから、本当にびっくりして、「えっ、そんな言い方はないんじゃないの」とか、「そんな態度はひどいんじゃないの」と言っちゃったので、余計もめちゃって、もうちょっとうちには無理かもしれないと思って一回お断りしたんです。そのときに、児童相談所の担当の方から、そのお子さんの背景や発達の特性、うまく人に関わるということがなかなか苦手な子で、なんで人から嫌われちゃうのかも自分では分からなくて悩んでいることを聞きました。もし断っちゃったら、この子はどうなるのだろう

と心配だったので、もう一回続けていこうと思いました。

でも、そういうふうには要所要所で、自分たち家族で全部抱え込まず、児童相談所の担当の方が必ず相談に乗ってくださったりとか、児童相談所だけではなくて、ほかの養護施設の職員の方が来てくださったりとか、様々な方が相談に乗ってくださったので、私たち家族も何とかやっていけたかなと思います。

最初はもう本当に怒りが体に充満している感じで、おそらく中学3年のときにいろんな事情があって受験できなかったということもあり、その怒りをどこにぶつけていいかわからないから、とにかく施設の職員の方に、ガーっと言ってみたりということがありました。

とにかく、こちらは毎日毎日同じことを淡々と繰り返してやっていくしかないなと思いました。何とか心穏やかに生活していったら、うちの中は安心できる場所なんだよと。うちの中は時にはもちろんいろいろありますけれども、例えば「あんた、そんな態度を取るならば、この家から出ていきなさい」ということは絶対にないし、「そんな態度をするんだったら、じゃあもうテレビは今日は見ないでね」とか、そんな罰を与えられるところでもないし、とにかく安心して暮らせる場所なんだよというのを実感してもらえないなと思い、毎日毎日同じことを繰り返しました。例えば、雨戸の開け閉めをやってねと頼んでいたときに、やってくれたら「ありがとね」って必ず言うとか、高校に行くときにはお弁当を必ず作ってあげるとか、朝いろいろもめても必ず玄関に行って、「行ってらっしゃい」って言ってあげるとか、そういったことを心がけてやってきました。だから別に、そんなにものすごい何かをやったということ

はなく、普通のことというんですかね、例えばトラブルがありトゲトゲした雰囲気になったとしても、その後無視したり、何か素っ気ない態度をふんって取るようなことは絶対にしないとか、当たり前ですがそれをずーっと、ずーっと、ずーっと繰り返していくことによって、顔つきもすごく穏やかになったと思います。うちの実子たちも「やっぱり若いから、高校生くらいで若いから、環境によってこんなに顔つきが変わるんだね」と言っていました。

学校から帰ってくると、その日、1日あったことを、私が台所でお料理していると、もうずっと話しています。それも今思うと、小さい子がお母さんのところに行って、保育園や幼稚園ではこういうことがあったよとか、小学校ではこういうことがあったよとか、そういうのがきつとすっぱり抜け落ちていたのだと思います。私のほうがさすがに疲れて、「ごめんね、ちょっとまだ仕事が残ってるから、ちょっと行くね」と言わなかったらずっと話しているのかなというぐらい、ずーっと話し続けている感じでした。

時々私、いや、それはさすがにどうなのかなと思うこともあり、最初の頃は「いや、そういう態度はおかしいんじゃないの」と真正面から言っていました。例えば、学校でサッカーのパス練習をしたときに、相手の子の蹴ったボールが違う方向に行ってしまったと。私だったら、やっぱりパスって難しいもんねと思いますが、彼女はそうじゃなくて意地悪されたというふうになっちゃうんです。それで「私はわざと、物すごく違う方向に蹴り返してやった」と言うので、「それはどうなの」という話を少し教育的な感じで言うと、すごいアレルギーを示して「あっちの味方するんですか！」と怒ら

れてしまいました。

最初の半年間ぐらいは、一体どういう関係を作ったらいいいのか本当に分からなかったのですが、よくよく考えると、人から優しくされた経験が少ない子に、他人に優しくしなさいと言うこと自体が、そもそも無理があるのだと思いました。家族が何か指導するとか、「はい、あなたはここの態度を改めなさいよ」と言うのではなく、その子の立場に立って、直接関係ないかもしれないけれども、朝から晩までの間で接している中で、優しくしてあげる、そういう経験を積み重ねるしかないんだと思いました。短期間の中では限界はありますが、多少なりともそういう経験ができたのだったら、うちの家族としてはよかったかなと思います。

また、携帯がすごく欲しくて、実親さんと話し合って、アルバイトでちゃんと携帯の料金を払うようにしてねということになりました。アルバイトは自分で一生懸命探して、面接に行って採用してもらって、本当に頑張っていましたね。人間関係がすごく苦手な子なので、お客さんに対してもすごく怒っていたりとか、いろいろあったのですが、そういう中でも頑張って続けてやっていけたのですごくよかったなと思います。

最後に、ご家庭に復帰されるときにお手紙をもらいました。その中身を読んで、家族一人一人に対して、お父さんのカレーは美味しかったですとか、うちの長女にはこういうときに優しくしてもらってうれしかったですとか、次女には、スイッチを貸してもらったときにアイコンを作らせてもらってすごくうれしかったですとか、そういうことが書いてありました。私には、話をすごい聞いてくれて

うれしかったですとか、私がアルバイトを続けられたのは里親さんのおかげですみたいに、そこまで書いてくださっていたのです。

だから、最初に私が衝撃を受けた、施設のほうに出す書類に「そんなの適当に1行書いときゃいいんだよ」みたいに言っていた子が、自分の言葉で、びっしり小さい字で、本当に自分が心から思ったことを書くようになったんだなというのは、すごくやりがいがあることだなと思いました。

取り留めのないお話になってしまいましたが以上です。

6 「わが家から自立したAちゃん」

発表者：里親（50代女性）

家族構成：里親、元委託児童（自立）

里親歴：12年

これまで複数の幼児、小中高生のお子さんをお預かりしましたが、今日はその中の1人、わが家から自立したAちゃんのお話をしたいと思います。

私達とAちゃんが一緒に暮らす様になったのは、今から10年前の中学2年生の11月でした。中学2年生の終わり頃で、直ぐに高校受験が迫っている事もあって、Aちゃんには「高校を思い切り楽しむ為の通過点だから、中学だけは勉強に集中しない？」と提案したらAちゃんも「そうする。」と快諾しました。幸いAちゃんは、入りたい高校が明確にあり、どれくらい足りないかも把握していました。勉強に集中できる環境になったせいか、成果が出ることで自信が付き、更に塾に通いたいと言ってきたので通わせる事にしました。Aちゃんの中学生生活は、今までの取り戻す勢いの勉強と、お休みを自分のお小遣いでお友達と遊ぶ事に全力でした。私から見ても、とても充実していた中学生生活をしていました。

ただ、小学2年生で実母と突然離れたせいなのか、いわゆる愛着が強く、ベッタリなのは大変なストレスでした。家にいる時は私のパーソナルスペースにお構い無しに入ってくる、また良くおしゃべりをするので、何かをしながら聞く事もいやがり、全力で聞いて欲しいと強く思っている様子に疲れはてました。伝えても、理解はす

るけど納得しないAちゃんは日に日に要求が増えていくようにも思い、2度3度、里親が利用出来るレスパイト制度という他の里親宅に何日か泊まらせて頂く制度を利用しました。他の里親宅を経験する事は、Aちゃんは自分の立ち位置も俯瞰してみる事が出来るかもしれない利点もあるし、私の休息にもなるので、大変助かりました。

念願叶い、希望の高校に合格し、都内のあちこちから集まる友達から沢山の刺激をもらい、部活やバイト、友達との遊びや初めての友達宅へのお泊まりと初めての連続でキラキラして楽しんでいました。1年生が終わり2年生になると、あっという間に進路進学にシフトチェンジで、何度か奨めてみた大学受験は「全く考えてないから。」と。「お金借りてまで入りたい大学もないし、熱意もない。また延々と返さなきゃいけないのも大変そうだ。」と。ならば、「何か興味のある職種は？」と聞くと、「強いて言えば事務職。」そこで、「お友達にAちゃんすごいね！頑張ったね！しっかりしてるね！と言われたくない??」と水を向けると大きく頷きました。すぐに公務員短期講習の説明会に連れて行き、受講する事にしました。今は、事務職は大概が非正規雇用の派遣社員で賄われている事に不安があった私は、Aちゃんには後ろ盾がないので正社員にこだわりました。

学校を終えた放課後、同じ沿線にある専門学校で受講して、帰宅は毎日10時過ぎ。つらいとも、いやだとも言わないAちゃんに「ムリしなくて良いからね。」と伝えると逆に強く叱られました。「頑張っている時にそんな事を言われたら心が折れるから。」と。そこから、1度帰宅して早めの夕飯を食べてから受講しに行く様に

なりました。おそらく、1日の出来事をご飯を食べながら話しをする事で受かるかどうか分からない不安な気持ちにフタをしていたのかも知れません。同級生より早く進路の準備を始めたけれど、次々に同級生は推薦で大学や進路が決まっていく中で、公的機関のあらゆる試験会場を淡々と調べ、知らない街へ1人で下見に行き、試験を受けるの繰り返し。念願叶い、公的機関へ決まったのは高校3年生の12月でした。彼女が希望していた省庁ではなかったけれど、「入職してからまた挑戦するかも。」と言うAちゃんが頼もしく見えて感慨深かったのを今でも覚えています。

18歳で働き始めた時に、「本当に良かった。職場で物事を知らなく当たり前だから、周囲が全く期待してないからどんどん聞いて仕事を覚えて行ける。」と。ただ、連日昼休みは10分あるかどうかの詰め込みご飯で、残業はほぼ毎日。仕事が終わって、最寄り駅から1人暮らしの部屋まで毎日電話があり、1日の出来事を話しながら帰宅する日々でした。1年過ぎた頃、人事異動があり直属の上司が変わり、周囲の人間関係もだいぶ変わった頃にだんだんと「気持ちが塞ぐ、やる気が出ない、疲れた。」をよく口にするようになりました。周囲の同僚も上司も少しまとめて休んだらと言って下さり、3ヶ月休職をする事になり、わが家に戻って過ごしておりました。

その間、私は自分の生活を彼女に合わせる事をせず、友達に会って来るから留守番お願いねとか、お客さんが来るからねとか、普段通りの生活を送っていました。Aちゃんを気遣う事をしなかったのは、むしろありがたかったと言ってきて、自宅や職場に戻ってい

きました。その間にまた異動があつて、同年代の人と気が合い、仕事の楽しみが出来た様子でした。同じく一人暮らし同士なので、帰りも残業があるとは言え、職場近くでご飯食べてお話しを沢山して来たと。その頃から、私への電話は極端に減りホッとしていました。異動が必ずあるので、良くも悪くも人間関係の悩みも限度があるから気楽だと。

入職6年目になる今年、高校の同級生達も社会人になり、時々会ったりして情報交換したり遊んだりした後、時々Aちゃんは言います。「高2の冬、今の道をママが奨めてくれて良かった。きっとママの子供にならなければ、この道は無かった。」と言ってくれたりします。今の自分を大好きだし、褒めてあげたいと自画自賛も忘れません。先日、海外出張があつてスイスとオーストリアに行ってくると。海外旅行にも興味が湧かないAちゃんが、まさかそんな日がくるとは、思ってもいませんでした。里親をしなければ、実子の居ない私達の食卓で海外出張の話など出る事もなく、これが里親の醍醐味なのかもしれない。

ある里親宅の里子さんは、里親が全く知らない聞いた事も無い国の空港で働きたいと言われ驚いたと聞いた事があります。幸せだと2人で笑いあいました。こんな経験をさせてくれる里子達に出会えた喜びは、苦楽を共にしてきたからこそその結果で、大きな多幸感をもたらしてくれます。

気持ちの行き違いなんてたくさんありました。その都度、たくさんの人からアドバイスや助けて頂いたりもしました。特に印象に残っているのは、私が子供の話しに共鳴共感し過ぎるから流しなさい

と言われた事。その時は全くピンと来ませんでした。特にAちゃんへ、委託されたばかりの頃には力が入り過ぎて、一語一句を真剣に考え過ぎて、当人はそこまで思っておらず、なんなら忘れていた出来事も私が話し出すとキョトンとした顔で「ん？あ～アレね。」とすっかり忘れていた事も度々あったりもしました。Aちゃんの問題を私の問題の様に入り込み過ぎていた事も、今となっては苦笑ものです。ただ、話したいだけでそれ以上でも以下でもないのです。今は、私の意見を聞かれない限り流して聞いています。

私達には実子はおりませんが、里親をする事で沢山の経験が出来る事は嬉しく、お得でした。もちろん、困った事も沢山ありますが、大概是相談に乗ってくれる人がいて解決に至ります。自分の失敗は次の里子さんに役立つ事もあります。中高生になると、私達だけではなく、周囲の人間関係で得られる事が多く、人に恵まれる事の大切さをまずは1番の要と私は思っています。その為には安心安全な居場所で休息を取る事さえ出来れば、自然に人とも繋がれる余裕が出て、自身の事に集中出来るのではないのでしょうか。私はそう信じています。

7 「一番の応援団として」

発表者：里親（50代）

家族構成：里親、実子2名、委託児童（9歳女の子Sちゃん）

里親歴：5年

現在9歳の小学校3年生の女の子を養育しています。養育して4年半になります。実子もいまして、23歳と20歳の2人います。

私が里親を始めた理由は、実子がダブル受験で大学・高校の受験の年を迎え、もういよいよ子供がやりたい方向も見つかって、この後、私の人生をどう生きていこうかと考えたところから始まります。

子供が大好きなので、自分が好きなことでやりたいと思っていたことを始めようと考え、夫婦2人でできて、なおかつ社会に貢献できるようなことはあるかなと考えている中で、里親という選択肢が見つかりまして、やろうと決めました。まず体験発表会に話を聞きに行き、児相に連絡をして面談に行って、要件を確認した上で、研修を受けて施設実習に行きました。実際に里親になるための準備をしてから、1年ほどで里親の認定に至りました。

1か月ほどで今、里子に來ているSちゃんのお話がありました。そして、2020年の3月にSちゃんが我が家にやってきました。里親を始めて家族が1人増えて、Sちゃんとはにかくおしゃべりなので家がすごく賑やかになりました。また、長女も次女もお友達と出かけることのほうが多かったのですが、小さい子供が来ると、みんなでもう一回あそこに行ってみようかとか言いながらいろんなところに出かけるようになりました。

また、家族の関係というか、今まで当たり前だったことが彼女には新鮮だったみたいで、来て3日目に、どうしてパパはママに毎日怒られているの、と聞かれ、意外に私最近怒ってばかりだったかなと反省もあったり、そういう自分の振り返りもあり、なかなか面白いなと思いながら生活が始まりました。

里親になって一番大変だったのは、彼女が最初、ハネムーン期みたいな感じで、お互いにいい人いい子であろうみたいのところから始まって、だんだん慣れてくると素が出てきて、その辺りでけんかになってみたり、言い合いになってみたり、彼女も反抗期みたいになったことです。何かちょっとしたことを注意してもすぐ泣き喚いたりフリーズしちゃったり、暴言を吐いたりがあり本当に自分も精神的に煮詰まっちゃったときもありました。でもそのときに夫をはじめ、子供たちや児相の方にもご連絡をして、いろいろ話を聞いていただきました。そのことで気持ちがだんだん落ち着いてきて、何のために自分は里親を始めたのかというところの原点に戻ることができ、やっぱりもう一回、ここからまたスタートしようと思えることができました。

落ち着いて考えてみると、やっぱり彼女にとっては、自分のことが好きなのかとか、自分がここにいていいのかとか、そういうところが心配みたいです。今もそうですが、大体1日3回か5回ぐらいかな、ママ、私のこと好き？と聞かれて、好きだよって言うと、どれぐらい好き？と言って、これぐらいかなというと、そんなんじゃ、ぷんっと怒っちゃったりするんです。自分のことを好きでいてくれるのかというのをすごく確認をしたくて、いろいろ困らせるような

ことをしてみたりします。なので、母のお世話とかもしていると、急に何かわがママを言い出したりとかということもあるので、本当に彼女の気持ちを受け止めていくということがすごく大事なんだなと思います。

ちょっとしたことですぐママのこと嫌いとか始まるのですが、どんなことを言われても、私はあなたのことが大好きなんだということを伝えて対応できるようになりました。同じ土俵に乗っていたことが多かったのですが、同じ土俵ではなくて、本当に大きな心で包み込んでいけるように自分自身も本当に成長していかなくتهはいけないなというふうに感じる出来事でした。

お風呂も1人が苦手で、まだ大体一緒に入っていて、一緒に入ると大抵学校の話とかをしてくれます。そのうち黙ってじっと人の目を見つめて何かなと思うと、急に後ろ向きになってお尻から私の膝の上に座ってきたりして、すごくかわいいです。ギュッとしてほしいとか、そういうことが割とまだあって、9歳とはいえ少し小さい時期からやり直している部分もあります。

普段は夫も上履きを洗ってくれたり、布団を敷いてくれたりいろいろサポートしてくれますし、子供も一緒に勉強を見てくれたり、学校の悩み事の相談をすごく丁寧に聞いてくれたり、私とけんかするとどうしてけんかになったのか、と話を聞いてくれたりして、本当に家族のサポートをありがたく思っています。

里親を始めていろいろ助かるサポートもありまして、1年につき24時間、子供を連れて行けないときとかに預かってもらう制度があって、私もパートで仕事をしているので、そういうときに預かって

でもらったりもしています。また、夫の父が使っていた部屋を彼女の部屋にするのに助成金も出たので、お部屋をきれいにすることができました。

レスパイトという制度もあって、私の休息みたいなのも取れるようになっていきます。それを利用してちょっと距離を置いて、少しまた自分の心を整えるというか、そういう時間もあるって助かっています。最近、少し私の時間も落ち着いたので、里親同士の交流に行きました。同じような歳のお子さんの養育しているお母さんたちとおしゃべりができて、相談できる方もたくさんいらっしゃって助かっています。

私の友人や知人にも里親をしているのをオープンにしていますので、一緒に彼女のことをかわいがってくださって、本当に地域の方と児相の方々とチームを組んで里親を頑張ってやってこられているような状況です。

彼女も本当にすごく成長をしていまして、半年前悩んでいたことが今ではうそのように、どんどん次のステップの階段を上がっているような感じで、やってきてよかったなと思うところです。自分で考えて行動できるようにもなりましたし、前は注意されてすぐ怒っていたのですが、最近は気持ちも落ち着くようになってきて、本当に少しずつ成長しているのが分かってうれしいです。

学校では机の整理整頓がすごく苦手で、机の中から保護者会に行ったときにししゃもが出てきたりとか、びっくりするようなこともたくさんありますが、時々いきなり急に真顔で、ママ、死んじゃっても忘れないからねとか、そういうことを言ってみたりとか、やっ

ぱり子供ってすごく楽しいなと思います。素直で刺激があって、子供はかわいいなと思う瞬間です。

今、心がけていることは、新聞か何かの記事で読んだのですが、子供への五つの関わりで「信じ抜く、ありのままを受け入れる、励まし続ける、どこまでも支える、心をつなぐ」というのがあって、すごく心に残っています。彼女のことを本当に信じてそのままを受け入れて、励ましながら、どこまでも支えていく、そしてその心の一番大事な部分をつないでいきたいなと、彼女の一番の応援団として寄り添っていきたいと思っています。

私自身は、子供ってコップの水がいっぱいになったら絶対1人で歩き出すというふうに思っています。彼女も最初は、コップの穴が本当に塞がるのかと思うような時期もあったのですが、愛情をどんどん注いで、彼女がやりたいことをやって笑顔で暮らしていけるように彼女にしっかり寄り添っていきたいと思います。

里親になる方が増えることをすごく願っています。いろんな子供がいて、私も虐待のニュースを見て、それがまた一つ里親をやろうと思ったきっかけになっていますが、本当に全ての子供が笑顔で安心して暮らせる社会になるといいなと思いながら、今後も里親として活動をしていきたいと思っています。

8 「唯一安心できた場所」

発表者：元委託児童（20代）

家族構成：里親、委託児童（複数）、実子

私は高校2年の後半から高校の卒業まで2つの里親先でお世話になったので、本日は簡単に里親先にお世話になるまでの経緯と、里親先での経験をあわせてお伝えできればと思います。

私の家族構成からお伝えします。父が3歳の頃に家を出てしまい、母、私、妹弟の実質4人家族です。私は長女なのですが、小さい頃から下のきょうだいと比較されて、母からきつく当たられていると感じることが多く、精神的、身体的ともに暴力を受けており、それを見ていたきょうだいも、次第に私に対して悪質な嫌がらせをしてくるようになりました。

高校生になり、家族からの嫌がらせと高校生活に疲れて、学校に行かない日が増えてしまい、家族関係が一気に悪化しました。そして、高校2年の夏、家族げんかが激化して、一時保護所で2か月ほど生活をし、高校2年の年末から里親制度を利用し始めました。

最初の里親さんは、お家から歩いて10分ほどの場所にありました。そこでは里父、里母、実子、18歳の里子がおり、平日の日中は各々の学校や仕事で、人の気配がないほど静かなお家でした。けんかが絶えず、言い争って騒々しかった生活と打って変わって、静かで落ち着いた生活ができたことが、私にとって一番安心できました。委託中は福祉司さんや里親さんの協力のおかげで家族と距離を取り、一度関係をシャットダウンできたことで、まず自分や自分の

したかったことについて考えることができました。そして精神的に安定し、だんだん学校で授業を受けられる時間が増えていきました。

一時保護期間中であったため、学校と家の往復という環境でしか生活ができませんでしたが、家の手伝いや人との交流が多く、お手伝いをするたびに里親さんや、周りの人からよく褒めていただき、人の役に立てられるのはうれしいなと感じました。年始は里親さんに連れられ、東日本大震災のボランティアとして、福島の被災地へ行きました。ニュースでしか見たことのない、津波で一掃された真っさらな野原の山の上に、ポツンと保育園があり、そこで現地の保育園の方々と餅つきなどのイベントを行いました。

今まで周りを見る余裕がなかったのですが、ボランティアという活動を通して現地の方と交流し、自分とはまた違う大変さを抱えながら現地で過ごしている環境を知り、自分も頑張ろうと勇気をもらいました。自分のことばかりではなく、他人のことに対しても目を向けて、広い視野で見てみようと思われました。

高校3年の4月、母親から里親変更の希望があったようで、次の里親さんにお世話になりました。駅から近く、学校からはバス1本で行ける場所で、里母、里父、5歳と15歳の里子と、定期的に実子と元里子のお姉さんがお家に来る大変にぎやかなお家でした。お姉さんたちは私を妹のように接してくれて、一緒に住んでいた里子も、私に対して優しく接してくれました。定期的に潮干狩りや川遊び、お祭りなどのイベントにも連れ出してくれて、いろいろな場所に連れていってもらい、今までそういったお出かけを家族としたことがなかったので、刺激的な体験になりました。

また、この頃から保護期間が解除され、外出やアルバイトもして
もよい状態になり、自分でお金を稼ぐことができるようになったた
め、私は近くのコンビニでアルバイトをするようになりました。そ
れによって、今まで周りに迷惑をかけているのではないかと一種の
負い目のようなものを感じておりましたが、私の心はより落ち着き、
少しずつ自信を持てるようになりました。

私には小さい頃から家族像に対して憧れがありました。学校から
帰ってきたときに親が家にいて、おかえりって言ってもらえたり、
ご飯を作ってもらえたりすること、自分のために親が何かしてくれ
る、見える愛情に漠然と憧れがありました。前提として、父が出て
いったにもかかわらず、3人の子どもを育てようと日々仕事に行っ
て頑張ってくれた母親には大変感謝しています。ただ片親で、夜遅
く疲れて帰ってくる母親を見たり、きつく当たられていたりしたこ
とも相まって、私は小さい頃から素直に甘えたり、わがまを言う
ということに躊躇していました。母も母親として応えてくれる部分
はありましたが、自分のために何かしてもらえたというよりは、周
りからの目や他人に対しての愛情から副産物として受け取る形が多
く、素直に喜ぶことができませんでした。

その影響もあってか、みんな表面上は良くしてくれるけれど、裏
では私のことを邪魔と思っているのかもしれないと、大人の優しさ
や善意の裏を考えてしまうのがくせになってしまいました。笑顔で
自分を受け入れようとしてくれる里親さんに対しても、紹介してく
れた福祉司さんに対しても、私を受け入れようとしてくれるなんて、
里親制度にはどんなメリットがあるのかなと当時はすごく警戒して

いました。しかし、里親先では、毎日里母が「おはよう、おかえり。」と元気な声で言ってくれたり、毎朝目玉焼きを焼いてくれたり、文化祭や体育祭も見に来てくれて、時には褒めてもらえたり、時には注意してくれることもあり、短期間しかいない自分に対して、受託歴が長い里子と分け隔てなく、親のように温かく接してくれました。生活の中でのちょっとしたことが自分の中ではすごくうれしくて、家庭の温かみに触れられたことで、今までは親と子どもの関係の在り方について、信頼や安心を感じることができなかった考え方が変わっていき、大きく自分の価値観に影響しました。

高校3年の夏、進学をするか就職をするかの決断が迫っており、高校卒業後は里親措置が解除され、家に帰るか、帰らず自立をするかの選択を決めねばならないのですが、私はどうしてもデザインやイラストの勉強がしたく、専門学校への進学を希望していました。実親からは家に帰ってくるなら学費の一部は出すと提案されていましたが、親には甘えず一人暮らしをし、意地でも自分のお金で学校に行こうと思っていました。

そのとき里母が心配してくれて、一人暮らしをしながら学校に通学した場合の生活費の計算や、将来の話を真剣に聞いてくれて、大人のアドバイスから、自分の考えていたことを俯瞰して考えることができました。結果、実親の元に戻って、専門学校に通うと決断しましたが、里母は家を離れても定期的に連絡を入れてくれて、奨学金の負担を気にかけて助成金の申請をしてくれました。実親の元に戻るのには不安でいっぱいでしたが、常に味方でいてくれる大人がいるという安心感で生活を送ることができました。

入学して早々コロナの影響で、オンライン授業が長かったのですが、友達にも恵まれ、自分のやりたいことが学べて、無事デザイン専門学校を卒業しました。高校生のときアルバイトでポップデザインの制作をしていた経験を生かして、現在はデザインやイラストのフリーランスで、デザインフェスタなどのイベントに出て、活動を行っています。

1年半という短い間でしたが、里親制度を利用して、自分のことを肯定してくれる大人に出会え、寄り添ってもらえたおかげで、人の温かみを知り、母親や家族に対して冷静に歩み寄れるようになりました。当時、大人に助けを求めるのは最終手段と思っていましたが、里親先での生活で自分の心身がよくなり、それと比例して学校生活も楽しくなったので、もっと早く大人に強く助けを求めれば状況は良くなっていたのかもしれないなと思いました。自分が高校を変えることなく、今までのライフスタイルを続けられたのは、幸いにも都市部に近く、複数の里親さんがいらっしゃったおかげだと思います。親がいない子も、親がいても愛情をもらうことが少なく育ってきた子も、親の代わりに大人に甘えるのは当たり前だと、1人の人間として認めてくれる大きな存在が必要だと思います。それはこの先、何よりも子どもの大切な価値観になると私は思っています。

9 「不思議な家族のかたち」

発表者：里親（50代女性）

家族構成：里親、実子二人、委託児童（9歳女の子Mちゃん）

里親歴：3年

里親になり、初めて預からせていただいた小学3年生の女の子Mちゃんと暮らしはじめて、1年と5か月が経とうとしています。大変濃厚な1年5か月で、ここまで続けることができた事、奇跡のように思っています。自分の至らなさを感じることの多い日々でしたが、児相の職員さんやフォスタリングの方々、我が家を取り巻く友人や地域の方々に助けていただいたからこそ、今も一緒に暮らすことができていると思っています。それと同時に、本当に意味深い取組であるとも思われています。里親の働きについて関心を持ってくださる方が増えるなら、と引き受けさせていただきました。感謝を持って分かち合わせていただきます。

里親になるきっかけからお話させていただきます。我が家には27才の長男と15才の長女がおりますが、今から20年近く前、まだ上の子だけだった頃、2人目不妊で流産も繰り返し、なかなか第2子を授かれずにいました。実子を授けられないなら親の元で育つことのできない子を養子で迎えたい、と私が思い、そのころは養子縁組と養育里親の区別もついていませんでしたがとにかくやってみたい、と主人に話しました。主人は少し考え、仕事が多忙で留守になりがちであること、私の性格、実家が両家共に遠く、助けを得られない事などを挙げ「無理だな」と答え、その時は話が流れました。

私たちは、通っているキリスト教会で教会学校という「子ども会」のような会のスタッフを30年近くしており、毎週日曜日、色々なお子さんと関わらせていただけてきました。そこで会うお子さんの中に、ネグレクト気味のご家庭がありました。十分な養育を受けていないことは明らかなのに、週に1～2度会うだけではできない事にも限りがあり、それをもどかしく見ているしかできない、そのジレンマも経験しました。そのうちに13学年差で下の娘を授かり、久々の子育ての上、高齢で授かったこともあって、可愛くて可愛くてしばらくは子育てに夢中でした。

そのような中、友人が里親を始め、男の子を1人、2人、3人と引き受け、奮闘する様子を見聞きし始めました。そしてその友人は遂に今年からですがファミリーホームを始めました。実際に里子さんとも会い、生活の苦労も笑い話も聞かせてもらい、私の中でふんわりしていた里親のイメージがはっきりとしてきました。そしてコロナが始まり、主人はテレワーク中心となりました。また、定年後のヴィジョンを話す中でファミリーホームの事を語りあうようになり、たくさんのお子さんを引き受けることはできなくとも、まずは1人でも共に暮らしたら、見ていながら何もできなかったときよりも何かできるのでは、と思わされはじめました。主人も行政と共に子どもの福祉に携わることに関心を持ち始め、もう一度「話だけでもまず聞きにいかない？」と問うと、今度は首を縦に振りました。そして児童相談所に連絡をしたのが2021年の1月でした。そこからコロナの影響もあり、登録を受けるまで1年半。その後委託のお話を頂くまで1年近くかかりましたが、去年の5月にMちゃんを

お預かりするお話をいただきました。

Mちゃんは一時保護されていたお子さんで、保護所から学校に通えないルールの為、数か月学校に行けていませんでした。委託をされる時には、普通数か月程度の交流期間が持たれるようですが、とにかく学校に通えるようにと、「一時保護委託」という形で、一度顔合わせただけでドンッと我が家にやってきました。その頃はまだ小学2年生だったMちゃん。一時保護を繰り返し、そして我が家に放り込まれ、学校も転校し…本当に想像できないほど大変であったろうと思います。ですが、こちらも大変で、とにかく無表情でほとんどしゃべらない。結構な偏食で服の好みも限定的、準備していた服や娘のおさがりはいっさい着ようとせず、2パターンの服をひたすら着る。無理もない状況なのですが、心を閉ざしてコミュニケーションがまともに取れない事は想像以上に苦しい日々でした。何より辛く感じたのが挨拶を一切しない、というところです。我が家に来て半年くらいは「おはよう」、「おやすみ」、「いただきます」、「ごちそうさま」、「いってきます」、「ただいま」等々。何度促しても貝のように口を閉ざし、無表情でどうしても言いません。そして、「ありがとう」、「ごめんなさい」はもっとハードルが高いようで、わざとでなくてもお皿をひっくり返してこぼした時、私が片付けて「ごめんねっていうんだよ」と話してもどうしても言えないのです。わが子なら少し厳しく言わせるところですが、そうもいかず、すごくストレスを感じました。作った食事も残すことが多く、ラーメンや冷凍チャーハンをよく食べ、噛み切れず飲み込みきれないものは口から出してゴミ箱に捨てに行く。こんなことがあ

るなんて…と衝撃を受けました。

受託から1年間はフォスタリング機関の方が訪問してきてくださり、私の話をひたすら2時間近く聞いてくださいました。ある時この「あいさつ問題」をお話しし、我が家にいる間にあいさつをすることを覚えて帰って欲しい。と熱く語りました。フォスタリングの方はうんうんと穏やかに聞いてくださり、「今お話を聞いていて思い出しました。ちょうど資料を持っていました」とマズローの欲求5段階説の図をみせてくださいました。これは人間の欲求を5段階に分け、下のもの（土台）が満たされはじめて上の欲求が生まれるという説で、土台は生理欲求、その上が安全の欲求、その上に社会的欲求、と続きます。社会的養護の必要なお子さんには下の2つの欲求が満たされていないお子さんが多く、まずそこを満たしてあげることが大切だと話してくださりました。私はなるほど、と思い主人にも話し、主人もなるほど、と考えていました。安心して日々を送れること。衣食住を受けること。当たり前の事のように、そうでなかった子どもたちにとって、それを体と心で実感するまでに時間が必要なのかも、と色々な思いになりました。

Mちゃんは当初3か月～1年ぐらいの期間お預かりすると聞いていました。私たちは来年主人の実家である遠方の県に引っ越すことになっており、その事情も踏まえての短期の委託予定でした。しかし、状況が変わり、Mちゃんがおうちに帰ることが難しくなり、ある時児相の方々より長期の委託になりそうだとお話がありました。そこでMちゃんが我が家に馴染んできているので、Mちゃんの幸せを第一に考えたいので、Mちゃんも連れて行ってもらえないか。特

例的に。という驚きの提案をされました。私たちは驚き悩みました。

綺麗ごとを言えば「もちろん連れて行く」でしたが、今でさえ思春期女子のようなのに、本当の彼女の思春期を受け止めることができるのだろうか、東京で生まれ、育った彼女に地方の暮らしは馴染むのだろうか、本当に悩みました。主人も考える中、「Mちゃんと話したい」と言いました。遠方に連れて行く話はもちろん伏せた上で、Mちゃんに「あのね、Mちゃん。鳥も会話するときにピピピ、ピピピってお話するでしょう？人間には言葉があるんだから、自分の気持ちを言葉で伝えないと相手には伝わらない。それができないうちで一緒に過ごせないんだよ」と話したそうです。Mちゃんは「あ」と返事ともわからない反応をしたそうです。次の食事の時、「ではいただきますをしよう！」と促しましたが、「．．．」やはり言えないMちゃん。そこで「じゃあ‘い’だけ言おうか」と提案し、せいの、と娘たちが声をかけると小さな声で「い」、と言えました。次の食事では「いた」更に次の食事で「いただ」・・子どもたちも一緒に一文字ずつ増やし、最後には「いただきます」を言えたのでした。

主人は「決めたよ。連れて行く」と言い、児童相談所の計らいも様々あって、今は本人もそのことを知って新しい生活を楽しみにしている様子です。

そこからまた半年以上経ち、今は言えなかったあいさつのほとんど全部言えるようになっていきます。それもとて自然に出てきます。表情も柔らかくなり、こちらも自然に「かわいい」と思えるようになってきました。食事ほとんど残さなくなり、服も着るものの幅

が広がりました。里親として完璧にできていると全く思っていないですが、安心できる場所があるということがどれほど大切なことなのか、必要なことなのか、痛感させられる思いです。

Mちゃんは私と主人のことを「おば、おじ」と呼びます。実のお母さんのことは「ママ」と呼んでいるので、お母さんと呼んでもいいよ、と話しましたが呼ばないというので、おばちゃん、からはじまり、今は短くおば！と言います。私も実子に対する情愛と同じものはMちゃんに湧かないのが正直なところですが、いちばん近い感覚としては学校の先生のような、そのような眼差しでMちゃんを見ていると感じます。一緒に過ごしているのを不思議だな、と思います。夫婦以外家族は選ぶことは出来ませんが、私たちもMちゃんを選べず、Mちゃんもわが家を選べず、でもこうして家族の一員として過ごすことに不思議を感じずにはおれません。そのような中、あんなに小さな存在が私たちと一緒にいたいと思って一生懸命に言葉を発してくれたこと。心に刻んで、数年後にくる思春期も明るく乗り越えていきたいなと思っています。

児童相談所の細やかなサポート、友人や地域の方々の想像以上の温かい眼差しがなくては絶対にここまで続けられませんでした。感謝しています。里親は向き不向きがあるように思いますが、本当に素晴らしい働きだと感じています。やってみようと思ってくださるご家庭が1組でも増えますように願いつつ。未来の新米里親さんにエールを送ります！

10「ヤングケアラーだった彼と、歩んだ二年間」

発表者：里親（40代）

家族構成：里親、委託児童（（当時）17歳男子）

里親歴：2年

里親になったきっかけは、東京都の里親認定基準が改正されたことでした。

私どもは同性カップルです。出会って11年、二人とも子供が好きで、いつか子供を育てたいという夢を持っていました。しかし、同性カップルが子供を育てるのは夢のまた夢、そんな諦めに近い気持ちで毎日を過ごしていました。そんな中、2018年に東京都の里親認定基準が改正され、同性カップルでも里親になり、子供を養育することができるようになったことを知りました。悩んだ末、家族や友人、職場の理解とサポートを受け、約1年後に里親になる決意をいたしました。

現在、私どもは高校生の男の子を預かっております。彼は俗に言う、親の面倒や介護で生活がままならないヤングケアラーと言われる環境下に置かれており、小学校から高校に上がるまで、まともに学校に行けていなかったようです。第一印象は、対人関係の緊張がとても強い子だなという印象を受けました。そんな彼は、大学に進学したいという気持ちを強く持って我が家にやってきました。

児童相談所から彼を紹介されたとき、実は私達は正直戸惑いました。というのも、私達が認定当初から希望していたのは幼児か小学生児童だったからです。

児相からは、彼が置かれている状況や、性格や特性、また彼の委託先候補として、“私たちと相性がよさそう”だと紹介に至った経緯も知ることができました。想像もしていなかった高校生の紹介、何よりもヤングケアラーについて何も情報を持ち合わせていなかった私たちは「一度考えさせてください」と、その場は電話を切りました。

その後、数日間はヤングケアラーについての情報をかき集め、私たちにヤングケアラーの児童の対応ができるかの話を何度も何度もしました。ただ、残念ながら、高校生のヤングケアラーの里親についての情報はほとんどありませんでした。なので、とにかくまずは一度会ってみて、それから判断することにしました。

そして面談初日、不安と緊張を胸に彼と初めて会い、現状や将来についてどう思っているのかを尋ね、本当は学校に通いたかったこと、大学に行って立派な社会人になりたいことなど、いろいろなことを教えてもらいました。

面談が終わる頃には、そのひたむきな彼の姿に私の気持ちは固まっていました。それはパートナーも同じだったようで、お互い目を合わせて頷き合ったことを覚えています。

彼が初めて家に来た日には、安心して生活ができることはもちろんのこと、やりたいことを全力で応援したいこと、望む環境は可能な限り整えてあげること、その代わり夢を現実にするには人一倍自分の頑張りが必要であることを伝えました。

最初の1か月は、思っていたイメージと現実のギャップに非常に戸惑いを感じました。身の回りのことや後片づけ、礼儀やマナー、

学校に行けていなかったことによる学力の遅れなどの課題が山積みでした。同時にいかに彼が、社会性を養うには最適と言える環境から程遠い環境で生きていたかということを痛感いたしました。

それらの課題を前に私たちは里親として大学卒業後の自立を見据え、両親や親族などの後ろ盾のない彼に自立するまでの間に社会に通じるスキルや自信を一つでも多く彼に身につけさせる決意を固めました。

私たちがまず初めに取り組んだこととしては、子供の一番近くにいる私たちが先駆けて、彼が今、必要としていることこれから必要となるだろうという状況を整理し、関係機関へ自ら声をかけ、私たちが主導となってチーム養育を固めることにしました。それには、近い未来、予想される課題の洗い出しを定期的に家庭内で整理する必要がある、とても大変な作業でしたが、彼のために必要な環境や情報を整えてあげたい一心で取り組みました。

次に、私とパートナーとで家庭内の役割を明確に分けました。最初の1か月目は、子供の課題点に対する指導方法や教育方法の違いによる意見の食い違いが非常に多く、ときには口論になることもありました。初めての養育経験であるがゆえ、お互いの主張を曲げることができず、二人の関係がどんどん悪化していきました。このままでは教育どころか家庭が駄目になるという危機感から、今後二人でどうすべきかと話し合っ出て出した答えが、それぞれの役割を分担するということでした。

役割を分担したことでよかった点としては、一人で養育を背負っている責任感が軽減できたことが挙げられます。思わず横から口を

出してしまいそうになることもあります、そこは我慢することで、パートナーとの摩擦は激減したと思います。

最後に心がけたこととしては、子供に対して躊躇しない、そして子供の言葉は全てうのみにしないということでした。受入れ当初、子供との信頼関係を一日でも早く築きたいと思っていたのにもかかわらず、最初の数か月は子供に嫌われたくないという気持ちだったり、関係機関の目を必要以上に意識したりして、お互いに言いたいことがはっきり言えない状態が続いていました。

そんな中、大学受験に向け、子供の希望もあって塾に通うことになりました。塾からは事前に簡単な質問を幾つか頂戴していて、面談当日に回答をすることになっていました。ところが、彼の様子を見ていると、回答を準備するそぶりが全くなかったので、準備するように促していたのですが、結局、当日になっても準備をしていないことが分かりました。そればかりか、面談当日は朝から非常に不機嫌で、塾に行きたくないと悪態をついていました。本人の希望であった塾にもかかわらずと困惑しましたが、彼の機嫌をなだめ今からでも準備するように促したのですが、とうとう会話の最中に彼はリビングから黙っていなくなり、自分の部屋の扉をバンッと大きな音を立て閉めてしまいました。

あまりの態度にとっさに私が扉を開け、「その態度は何だ、みんな親身になってくれているのに、ここまで動いてくれた人たちに本当に失礼だ、逃げるな」と思わず厳しい声をかけました。親でも担任の先生でもない赤の他人に強い口調で叱られたことがなかったのでしょう、高校生にもなる男子が目には涙を溜めている様子がうかが

えました。言葉が厳し過ぎたかなとも思いましたが、自分のために尽力してくれている人たちのことを蔑ろにする行動を絶対に見逃すわけにはいきませんでした。本当に人として大事なことを学んでほしいことがあるのなら、上辺だけの会話や指導では子供に絶対に伝わらないということをこの事件をきっかけに知りました。彼自身もこのことをきっかけに何か思い立ったようで、徐々にではありますが、他人に気配りができるようになっております。

そして、言葉をうのみにしないということ、子供も自分にとって面倒くさいことや不都合なことは、それらをごまかすために嘘をつくことがあることが分かりました。

彼を受入れてから私たちには根気と覚悟が必要でした。なぜなら、指導するたびにその場限りの口約束や言い訳、ときには簡単にばれる嘘をつくことがあったからです。大事な場面、大事なトピックについては真剣に耳を傾けていますが、それ以外は約束やルールは破られるものだという前提で指導や対処に努めております。

さて、彼が来てからあつという間に1年半がたった今、彼は周りも驚くほど劇的に変わりました。“里親ばか”かもしれませんが幾つか自慢させてください。

一つ目は、衛生管理についてです。受入当初は身の回りや掃除が一切できなかったのですが、今では掃除した箇所にチェックをする掃除リストを用いて部屋をきれいに保つことができるようになっております。

二つ目は、コミュニケーション力の向上です。受入当初は言いたいことがうまく言えず、心を閉ざしたり悪態をついたりしてもいま

した。ですが、コミュニケーションアシスト講座に一度も休まず半年も通ったり、私たちとの毎日の交換日記を通じて、自分の考えや心情を最後まで諦めず話すようになりました。また、素直に人の意見に耳を傾けられるようになっており、今では家ではずっとお喋りしています。

最後は、何ととっても学力の面の向上です。受入当初の彼の学力は、小学高学年レベルで止まっていたましたが、今では何と希望する大学の合格範囲内に入っています。たった約2年間で学力が小学生レベルから大学合格レベルまでに到達しようとしています。これは本当に目をみはるものがありました。最初の頃は勉強に1、2時間しかもたなかった集中力も今では一日12時間も勉強ができるようになっていきます。しかも、自分で勉強スケジュールを立てて、私たちに言われるまでもなく自ら机に向かっていきます。自分だったら絶対にできないことを彼は成し遂げようとしています。“里親ばか”ではありますが、この結果は私たちの予想のはるか上を行くもので、私たちや周りの方々も感服しております。

また、学力が向上したことで性格が少し明るくなりました。受入当初はご両親の介護サポートのため学校にも行かず、長い間家の中が全てだった彼は、考え方、発言、全てが内向的でした。ですが、今は全てにおいて積極的になりつつあります。以前はうつむいていたまなざしが、今では真っすぐ前を見据えており、会話や返事に切れがあるのです。自分の未来に期待している、そんな印象を受けます。彼の場合は、少しずつ学力が上がりテストの点数が伸びたことで自分に自信がついてきたんだと思います。まだまだ心配事はあり

ますが、彼の成長ぶりを見ていると少しは将来の見通しが見えてきたかなと少し安堵をしております。

さて、我が家の場合は生活面での指導と大学受験を目指した学力の向上が重なり、ときには悩んだり怒ったり傷ついたり大変なこともたくさんありました。ですが、その分かけがえのない経験をさせていただき、本当に里親になったことを良かったと心から思っています。もしも里親を検討されているようでしたら、中高生の里子の受入れも視野に入れてほしいなと思っています。皆さんが最初に里子と聞いて思い浮かぶのは、幼児や小学生の里子受入れだと思います。ですが、中高生の養育にも幼児、小学生の養育と変わらない子育ての醍醐味や里親としての成長もたくさんあることを、身をもって知りました。

中高生の場合は大人に近い目線で会話ができて、喜怒哀楽を分かち合うこともできますし留守番のお願いをして買物に出かけることもできます。ときには子供に注意されることもあり、自分の間違いに気がつくこともあります。

子供たちの未来を守るために、ぜひ里親をご検討いただければと思っています。

1 1 「伴走者と給水ポイントが増える事を願って」

発表者：里親（60代）

家族構成：里親、委託児童（複数）、実子1名

里親歴：8年

私が里親登録をしたいと思ったのは、以前から家庭を必要としている子供をもっとサポートしたいという気持ちがあり、息子も中学生になり、随分落ち着いてきたためです。

夫と息子に相談したところ、思春期真っ盛りの息子にはすぐに断られてしまいました。

理由を聞くと、具体的に何が嫌とか、これが理由ということはなく、何か漠然とした不安があったようです。

だからといって私も諦めるわけにはいかず、機会を見つけては「赤ちゃんならどう？」とか、「保育園の子だったら私と一緒に寝られるから場所取らないよ？」など、折に触れては話題に出してチャレンジしつづけました。2年程経ち、ようやく息子もあきらめたのか「もういいよ」と言ってくれ、すぐ児相のほうに連絡をして、晴れて登録にこぎつけました。

初めてお預かりした赤ちゃんは、10か月で一時保護された同日に我が家にきて、2泊3日だけのお預かりでした。夜になると不安でいっぱい、体をゆすって全身で叫びながら、朝方までずっと泣き続けました。私たちが虐待で通報されるんじゃないかと思うほどの激しい泣き方でした。

お迎え予定の3日目の朝、私たち家族は睡眠不足でへとへとで、

夫は職場、息子は学校へ行きました。私は、いざ赤ちゃんのお迎えが来ると、「ああ、もう行っちゃうのね」という寂しさが急にこみあげ、たった2泊3日なのに、一緒にいることでこんなにも愛着が湧くんだと自分にびっくりしたところもありました。お別れする後ろ姿を見ながら、この赤ちゃんが幸せな人生を歩んでくれればいいなと思いながら泣きそうになって、お見送りしました。その夜、3人で「赤ちゃんのお世話、がんばったよね」と振り返り、家族で充実感を味わった事を覚えています。こういう体験を度々できるのは、短期でお預かりする里親ならではのご褒美で、私たちの家族にはとても合った取組み方だと思っています。

次に、受け入れた小学校4年生のA君は3人兄弟でした。それぞれ違う里親さんのところに預けられていて、ほかの兄弟のことをとっても心配しながら、早く一緒に遊びたいと言いながらうちで過ごしていました。

ある日、夕食で私が大皿におかずを盛りつけ、自分で取るようにして出しました。そうするとA君は、そのおかずが全部自分の1人分だと思ったみたいで、「これ量が多過ぎるよ」と言ったんです。私はそれに対してうっかり、「これはA君と里父さんと私の3人分だよ。3人家族分だよ」と言いました。するとA君がすぐさま「家族じゃない」とすごい勢いで言って、私は「えっ」という感じのごくひるんで、「ああ、そっか、A君にとっては私たちは家族じゃないもんね」と思いながらすぐに謝って、「ごめんね、A君の家族はちゃんというもんね」と話をしたんですけれど、彼にとっての家族は早くうちに戻って一緒に遊びたい兄弟だったり、お母さんだっ

たり。自分の家族の家は別にあって、ここは家族のうちじゃないと、もうすごく確固たる思いがあったみたいです。私はすぐ謝りましたが、その後も何度も何度も「家族じゃないし」とA君は言っていて、私が軽く「家族」と言ってしまった事を大変反省しました。里親側が家族の様に接するのは大事なことです、子供の気持ちをもっときちんと考えていかなきゃいけないと、色々学んだ出来事でした。

次に受け入れたBくんは受験生で高校3年生、10日間ほどうちで過ごしました。とっても優しくて素直で、物腰も言葉遣いも丁寧で、とてもいい子だなという感じの高校生でしたが、うちに到着したときから大人に話を合わせるばかりで、全然自分の意見を言いません。聞いても自分で決めることが苦手だと言って、どうして保護されたのか分からないし、どうせ親が決めたんでしょ、何でも親が決めるし、どうせ俺の意見なんか聞いてもらえないしという感じで、何もかも諦めムードでした。

話はたくさんしたい子の様で、私がふんふんと聞いていると、数日後、こんなに自分の話を聞いてもらったことなかったから、ここで話を聞いてもらえてありがたいですと突然言い始めました。それから毎日、夕食を挟んで黙って聞いていると二、三時間ずっと話し続けていました。自分の将来のことや興味のあること、車にとっても興味があったみたいで、もう本当にあふれるように話してくれて、最後に「帰ったら自分の部屋片付けてみようと思うんですよね」とか、「早く寝れば早く起きられるのが分かったから、うちに帰ったら早く寝ようと思うんですよね」とか、生活を自分で変えていこうという意欲も話し始め、私はその変化に驚いてうれしくも感じまし

た。

親子では何でも話すというのはなかなか難しい面もあって、里親のような斜めの関係があったからこそ話せたのかもしれないなど。家庭では自分の気持ちを十分に受け止めてもらえなかったけれど、里親と話すことで自分の気持ちも整理されて、積極的な気持ちが出てきたのかなと思っています。

中学生、高校生といった高学年のお子さんにも里親さんを必要としているおさんはたくさんいるので、ぜひ年齢にかかわらず高学年の子たちと関わることの楽しさというのも見つけていただけたらうれしいなと思います。

最後に、大失敗のエピソードで、家族じゃないと言ったA君ですが、ある日「おなかがいっぱい食べられない」と言って、夜はほとんど何も食べない日がありました。翌日の朝も「何かおなかすいてない」と言うので、「昨日の夜も食べてないけど大丈夫？」と熱を測っても何ともなく、「学校は行く」と言って登校はしたのですが、何かだんだん途中で元気がなくなってしまいました。おなかが空き過ぎているのかなと思って、コンビニに2人で走り込んで、「昨日からあんまり何も食べてないよね、何か好きなものを何でも食べていいよ、何でも選んでいいよ」と言ったら、自分でばばっと選んで、イトインコーナーで食べ始めたんですね。やっぱりおなかが空いていたようで、すごい勢いで食べた後にすっかり元気になり、鼻歌とか歌い始めて、元気に学校に登校して行きました。

前日の食事は、食材としては食べられるものでも、食べたことがなかったおかずだったようで、私に食べられないと言えず、おなか

がいっぱいということで回避したみたいです。その頃私もお預かりしたお子さんには、栄養のあるものをちゃんと食べてもらいたいと思い手作りで一生懸命頑張っていたんですが、A君の気持ちに全然気づいてあげていなかったなと思い、猛反省の出来事でした。

感動的なことの一つは、高校生のB君がお別れの前に話してくれたことです。「里親って全然知らなかったんですよ、一時保護所で学校は行きたいと話したら、里親制度があると聞いたので、それで学校にも行けたので、この制度があってよかったです。今まで自分の意見を聞かれることも、こんなに話を聞いてもらったこともなかったので、児童相談所の人にも里親さんにも感謝しかないです」というふうに言ってくれました。もう私は本当にそれを聞いて、疲れも吹き飛ばし、感謝しかないのはこちらですという気持ちになり、本当にありがたいなと思いました。改めてこの制度の大切さを感じました。

事情はいろいろありますけれども、子供たちはたった1人で家族や住み慣れた家から切り離されて保護されて来るので、そのときの孤独や不安は大人の想像をはるかに超えたものだと思います。そのような中で学校に行きたいと思うお子さんにとっては、学校に行けば唯一これまでと変わらない日常が続いているわけで、そこで気の合う友達や応援してくれる先生などとつながっているということも、自分を保って安心感を得られるという意味ではとっても大切なことなのだなと思っています。

なおさら、中・高生や学齢期のお子さんを迎える里親さんが、もっともっと増えてほしいなと思ったきっかけでした。

最後に、長期と短期の養育家庭の違いについて、お話しさせていただきます。長期の里親さんは、マラソンのパラリンピックの伴走者のようなイメージで、長い距離をゴールに向かってずっと一緒に走っていく、そういう方なのかなと思います。

一方で、短期の里親はマラソンの給水ポイントのようなイメージです。短期の里親の家で過ごす時間は、子供たちの長い人生の中のほんの一瞬の通過点ですが、その一瞬の間に子供が自分の手でしっかり給水ボトルを掴んで水分補給をできるように、里親は置き方を工夫したり、しっかり掴んだかなというのを見届けたり、走り去る後ろ姿を応援したりします。もしかしたら立ち止まったり、リタイアしたりということもあるかもしれないけれど、給水ポイントで水分補給さえすれば何とか人生やっていけるかもということ覚えていてくれればいいなと私はそんなことを願いながら短期のお子さんを受け入れています。

子供たちに寄り添う方法は、里親になるほかにもたくさんあると思いますが、里親制度は時間で区切られた仕事ではなく、24時間本当に密度が高く、子供たちと関わっていきます。そのため、疲れることも実際多いですが、喜怒哀楽を共有できる喜びも同じぐらい大きいものです。緊張でかちかちだったお子さんに安心できる環境を提供して、少しずつ落ち着いていく様子に立ち会えるのはすてきな機会だなと思います。

里親に登録していると話すと、よく「すごいね」とか「頑張っているね」など、何か「立派なことをしているのね」というような、反応がよく返ってきます。でも、決してすごい人が里親になるわけ

ではなく、私のように里親になってから失敗も喜びも繰り返して、試行錯誤しながら、少しずつ里親になっていくものだと思いますので、皆さんもぜひ安心して、まずは始めてみていただければうれしいなと思います。

困ったときも私たち里親がいろいろサポートできますし、もちろんたくさんの相談機関の方たちも気軽に相談できますし、サポート体制は大小様々あります。無理なくできる範囲で、細く長くというスタイルでもよいと思います。例えば里親に登録しなくても、里親制度を理解していただくというだけでも、私たち里親にとってとても心強いことですので、ぜひご協力いただければうれしいです。

子供の存在が本当に未来そのもので、どの子も社会の宝物だと思いますので、子供たちをみんなで守ろうと思う里親仲間が増えていくことを願って、私の体験談を終わらせていただきます。

12「つないだ小さな手」

発表者：里親（40代）

家族構成：里親、委託児童（（当時）4歳男の子）

里親歴：4年

私たち夫婦は二人とも、里親や社会的養護といった言葉とは縁遠い普通の家庭で育ち結婚しました。夫婦二人とも子供を望んでいたのですが、なかなか子供を授かることができませんでした。私は、夫婦二人の生活がこれから続くのかなと思っていたのですが、妻は、子供に対する思いが強く、特別養子縁組を考えたいと妻のほうから切り出されました。

当時は民間のあっせんも始まった頃で、メディアでも取り上げられることが多く、特別養子縁組に関して、比較的情報もあり、私も特別養子縁組について調べてみましたが、どれも雲をつかむような話ですし、とても私たちのような普通の家庭の中にあるような話ではなく、夢を見るような話のように聞こえて、正直あまり真剣には取り合っていませんでした。それでも妻は、子供と一緒に生活したいという気持ちをずっと持ち続けていました。

私も妻の気持ちにこたえようと、いろいろと調べてみると、特別養子縁組の他に、養育家庭という里親制度があることに辿り着きました。養育家庭でしたら我々夫婦二人でも、何かできるんじゃないかと思い、妻と話しながら、里親になることを考え、児童相談所に問合せをしました。

研修中に、先輩の里親さんとの交流があるのですが、偶然にもそ

の方が我が家の近所にある施設に関わっている方でした。私たちは運命めいたものを感じて、里親になる決意がぐっと固まりました。

登録から半年経つ頃にお話をいただきました。うれしい反面、戸惑いというか、不安も抱え、非常に複雑な気持ちだったことを思い出します。里親になるということを望んでいたのですが、いざ現実になると、子供も事情を抱えておりますし、本当に里親が我々に務まるのかなとか、きちんと育てることができるかなと、ただただ漠然と不安な気持ちになりましたが、渡された子供の写真の姿は、とてもかわいいんです。研修中に先輩里親さんのお話を聞いたときもそうでしたが、やっぱり縁があることなのかなと思ひまして、不安はありますが、まずは会ってみようと思ひしました。

会う日が近づくにつれ、期待が大きくなり、子供に会うことが、すごく楽しみになりました。子供は、車が好きだと聞いて、会う日のために車の絵が書かれたTシャツを買い、それを着て会いに行きました。初めて会ったとき、写真で見て想像していたよりも、ずっとちっちゃくて、とてもかわいかったことを思い出します。すぐに手を取り、だっこしたい、そんな気持ちになりました。

当時はまだコロナ禍でしたので、子供も、生まれてすぐに乳児院で育ち、あまり人との交流がなかったので、人見知りが激しく、懐くまでに時間がかかるかなと事前に伺っていました。はじめは遠巻きに、恐る恐る見ながら接していましたが、時折見せる笑顔を見ると、私たちも、もっと近くによりたくなり、だんだん距離を近づけても泣いたりすることもないので、思い切ってだっこしました。だっこしてみると、すごくちっちゃくて、この手の中に収まる感じが

とても愛おしくて、その日からは、つないだ手の小ささとか、子供の笑顔がずっと頭の中にあり、子供のことで頭がいっぱいになり、この出会いは一生続く縁にしたいなと思いました。交流が始まった当時は、1歳でした。

交流が進むうちに、我々夫婦と子供だけで公園に出かけるという機会があり、自然に公園まで手をつないでいって、ボール遊びをして、笑顔も見られて、とてもとてもいい感じになったなと思いました。その帰り道に、だっこして帰ったのですが、疲れたみたいで、私の腕の中でぐっすり寝てしまったんです。そのまま乳児院まで帰ったのですが、そのときは安心してぐっすり寝てくれたということが、とてもとてもうれしくて、今すぐ家に連れて帰りたいと思いました。

そこから、順調に交流が進み、我が家にお泊りするという機会がありました。コロナの中、本当に限られた方と接しているような状況だったので、初めて我が家にお泊りするとき、一緒にお風呂に入りたいなと待っていたところ、初めて見る男の人の裸の姿に驚いて、大泣きしちゃいました。それからしばらくは、私と一緒に風呂に入るということはなかったです。

お話はどんどん進み、子供との関係も順調でした。我々夫婦は少し不安な気持ちはありますが、いざ受け入れに向かうと、いろいろ準備をしなきゃいけないこともあり、忙しさに紛れて、いつの間にか不安も忘れ、受け入れの日を無事に迎えました。8月に初めて会って、長期の交流がスタートしたのが12月だったので、約3か月くらいだったかなと思います。

夫婦二人と犬1匹の生活でしたが、そこに当時まだ2歳になる直前の男の子が加わるので、生活は一変しました。フォスタリングの方々や先輩里親さんには、この頃大変お世話になり、この存在が、当時の我々にとってはとても心強かったです。幸い、近所の方や周囲の方々が里親に理解があり、元気に保育園にも通っていますので、今のところ特に大きな不安というのはないですが、やはりいつかは、自分の生き立ちや存在に向き合うことにはなるだろうなと思います。そのことを考えると、少し不安はあります。

一番悩んだことは、保育園に通うときに、本名で通うか通称名で通うかということです。ただ、いろいろな手続を考えると、本名のほうが混乱もないですし、正直なところ保育園も里親の下で生活をしているという事情の子供を預かるというのは初めてだったようで、通称名と本名をきれいに書き分けるというのも手間とか面倒もあり本名で通うことにしました。

いつか子供自身が自分のことに向き合うことになるとは思いますが、児童相談所のほうで、子供の生き立ちの絵本というのを作っていただいていた。我が家でも、普通の絵本と一緒に並べていて、同じ場所に乳児院のときのアルバムも置いているので、自然に手に取って読んでいます。自分の中では、そのことも理解しているみたいで、保育園でも「ママ二人いるんだよ」と言っています。今のところは我々夫婦で不安というか悩みということは特にはなく、乗り越え苦労で済んでいるというような状況ですね。

子供が電車や乗り物が好きなので、休日は電車を乗り継いで、パトカーや消防車の博物館に二人で出かけています。いつの間にか、

スマートフォンの中も子供の写真でいっぱいになっています。そうやって休日に二人で過ごすことが、一番の楽しみになっています。

普段は里親ということを意識するということは全くないです。普通の親子のように生活できていると思います。子供が来て、一緒にご飯を食べて、最初はなかなか寝つけなかった子供が、隣でいつまでもくっついてぐっすり寝る姿を見ると、家庭の中で子供が育つということとはとても大事なことなんだなと思います。こういった関係が、いつまでも続くことを何より願っています。

その中で、周囲の協力というか配慮が一番不安なことでしたが、私たちが思っている以上に、私の兄弟や父、母、もちろん妻の父、母、兄弟、あと近所の方々も、皆さん里親ということをととても理解していただき、とても温かく見守っていただいています。保育園に行くときも、不安なこともありましたが、今は様々な家族の形があり、そんな中で私たちみたいな養育家庭というか、里親と里子、こういった家族の形も皆さん受け入れてくれているように感じます。

あえて地域や社会に対して思うことというと、委託制度の下にある家族ですので、制度に従う必要があり、多少窮屈に感じるようなところもあります。実際に委託を受けているのは私たち夫婦になるので、例えば私たちの両親、子供から見るとおじいちゃんおばあちゃんのところにお泊りに行くなど、長い時間、私たち夫婦と離れて過ごすということは難しいところもあります。普通の子供だと、親戚やおばあちゃんと一緒に時間を過ごすということもあると思いますので、おじいちゃん、おばあちゃんや親戚も含めて、一緒になって育てることができるような、そんな制度になってくれたらいいな

と思います。

あとは里親委託ですので、私たちの思いもよらないところで離れて生活するということになるかもしれません。そんなときがきても、ここで築いた関係というのは、ずっと続けていきたいなと思いますので、いつまでも交流が続けられたらいいなと思っていますし、そんな制度になればうれしいなと思っています。

里親、養育家庭というと社会的養護で子供のための制度というのが前提としてあり、そういうことを何となく頭で理解しながら始めた里親の生活ですが、不安になったことを忘れてしまうぐらい本当に楽しいことや嬉しいことがたくさんあって、一つ一つがとても貴重な体験になっています。

今の関係がこのまま続けられていれば、何か起きても乗り越えられるような気がしますし、子供と私たちとの信頼関係をちゃんと築いていきたいです。この関係が一時的なものではなくて、一生の縁になることを一番願っています。

里親ということを考え始めたとき、私もそうだったんですが、里親の話聞くという機会はなかなか無かったかと思います。初めて里親の話聞く方も多いと思いますが、普段は本当に普通の家族の生活をしています。特別なことというのは特にはないです。ただそんな特別なことではない一緒にご飯を食べることや、一緒に並んで寝ることが、すごく当たり前のことですが、とてもとても子供にとっては大切なことなんだと感じます。

迷いや不安はあると思いますが、迷われている方がいらっしゃったら、ぜひ思い切って踏み出してください。

13「人生を変えた里子との出会い」

発表者：里親（40代）

家族構成：里親、委託児童（（当時）3歳男の子）、実子4名

里親歴：6年

まず、自己紹介をさせていただきます。飲食店を経営しており、夫婦共働きで子供は4人います。養育里親としては2019年6月に里親認定され、現在は3年前より、当時10か月の男の子を長期でお預かりしながら、不定期で一時保護の委託も受けております。

私が里親を知ったのは、交流のある先輩ママが養育里親となり、短期委託や長期委託で里子を預かり始めたことがきっかけでした。里子や里親についてもお話をよく聞いていましたし、実子さんが里子さんを兄弟として受け入れて成長していく姿を見ながら、その新しい家族の形に興味を持ちました。

40代になって、子育てに多少余裕ができた頃、先輩ママが私に養育里親を勧めてくれました。もちろん突然の提案に驚きましたが、できるかなという心配以上にやってみたいという気持ちが強かったと記憶しています。

すぐに主人と児童相談所へ話を聞きに行きました。

認定を受けてから2年間は、一時保護委託を経験しました。大体平均して2か月に一度ぐらいのペースで委託依頼が来て、受入れ期間は一晩の子もいれば、長い子で2か月程度です。どの子も初めはガチガチに緊張していますが、自然と子供たちと交わり、我が家で自分の居場所を見つけてくれます。子供同士はすぐに打ち解けられ

てすばらしいなと毎回感心しています。

私はといえば、仕事と家事、育児に追われ、基本、里子さんはほったらかし状態になりますが、それがどうやら中高生の里子さんにとっては居心地がいいらしいと分かってからは、初めから積極的に関わることを控えるようになりました。大人に対してガードが固い子が多いので、何げない会話の中に、うちがどんな家族かを知ってもらえるエピソードをたくさん盛り込んで、どの話に興味を持つ子なのかを探ったり、あえてコンビニへ行って食事やお菓子の趣味を知ったりと、早めに相手のガードを緩めてもらえるように努めています。

いろいろな背景を持った子が来るので、その子の抱えている問題を一緒に考えてあげなきゃと気負っている時期もありましたが、今迄の経験で里子さん達に一時保護では温かいご飯と安心して眠れる場所、嫌なことを忘れる時間を提供できたらいいのだと教えてもらいました。毎回予告なく突然現れる里子さんに、現在では、うちの子たちもかなり慣れた様子で、それぞれが無理をしない距離で里子さんと接している様子です。関わりたい子は初日から積極的に声をかけて、「Switch、何得意？一緒にやろう。」、「兄貴って呼んでいい？」などと、あっという間に打ち解けてしまいますし、中高生の長女、長男は、「来てもいいけど、今テスト期間前だからテスト終わるまで、バーバの家に行かせて。」と逃げ場をつくることもあります。それを受けて、私も「それなら今回は預かるのをやめようか」と聞くのですが、「断らなくていいよ」と2人とも預かることを前提に考えてくれています。

私たち夫婦は、我が子のそのおおらかさに完全に甘えており、実際は子供たちのほうが、里子さんとの時間をともにして居心地のいい環境をつくってくれています。子供たちのサポートには夫婦で感謝しております。

養育家庭は、里子さんに与えるだけではありません。短期間でも、彼らとの生活からは必ず大きな学びが得られます。ですから、私は毎回委託解除後に子供たちへ個々にヒアリングをします。あの子のこんなところが嫌だったとか、ここはよかったとか、小さい子供たちでもいろいろ感じていますので、逃さず感情を受け取りたいと思っています。我が家が一時保護を継続して受け入れることができるのはこの学びがあるおかげで、今後もできる限り、受入れしたいと考えています。

次に、長期委託についてです。4年前の3月、当時10か月だったAくんが我が家に来ました。現在5歳になります。

Aくんは、コロナの感染防止のために乳児院の赤ちゃん部屋だけで生活をしていたある日、我が家に連れてこられました。Aくんはその環境変化が受け入れられず、24時間頻繁に起こるかんしゃく泣きに、委託から2、3か月たった頃の私は完全に打ちのめされていました。睡眠不足から来る疲労とストレス、今までの子育ての知識の経験がまるっきり役に立たず、完全に自信をなくしていました。我が子はほったらかしになり、家の中のリズムも見る見る崩れていきました。

「このままではまずい、何とかしなければ」という焦りばかりで、解決策が見つからず、今振り返ると、当時は軽いノイローゼ状態だ

ったと思います。

そんな私を救ってくれたのは、周囲の協力と先輩里親さんの存在です。ある日、先輩ママが心配して様子を聞いてくれました。現状を報告すると、「かわいそうな子だからもっと尽くしてあげなきゃいけない、愛情をもっとあげなきゃかわいそうって思っているよね。でも、迎え入れてもらっただけでもう助かってるのよ。それ以上は要らないの。」と言ってくれました。涙が次々にあふれてきたそのとき、私はAくんに対して、実子と同じ愛情が湧いてこないことに苦しんでいたのだと気づきました。そう打ち明けると、「一緒に過ごしていくうちに愛情が湧いてくるから大丈夫だよ。」と教えてくれました。あのときは本当にピンチを救っていただいたと思っています。先輩方は里子の子育てを共感してくれる数少ない相談相手です。今も頼りにしています。話は逸れますが、長期間子育てする中で、子供から離れる時間をつくることは、実子・里子関係なく、絶対に必要だと私は考えています。子供を育てるには、まず親が心身ともに健康でいること。そうすれば、自然に笑顔も多くなり、その笑顔は子供たちにもうつります。ぜひ、今後里子の委託を検討されるご家庭では、自身の健康を保つために、幼稚園や保育園、親族やご近所など、ストレスを感じることなく、子供を預けられる環境を整えた委託を検討してほしいと思います。

話は戻りまして、現在のAくんですが、すっかり我が家の末っ子に定着しました。かんしゃく泣きはぐんと減り、おしゃべりで明るい性格の子に育っています。

そして、当初、愛情が湧いてこないことに悩んでいた私ですが、

1 年を過ぎた頃には自然に A くんを愛おしく思い、それは年月がたつごとに増していき、日に日に抱きしめたくなる瞬間が増えていきます。お姉ちゃん、お兄ちゃんも弟がかわいくて仕方がない様子で、今や A くんがいない生活は想像が難しいほどです。

A くんとは養子縁組ではないため、実親さんの環境を整えば、我が家を離れることになります。そうでない場合でも、委託は最長で 18 歳までです。去年ぐらいから、A くんには里子であるという真実告知を簡単に説明していますが、まだ深い理解は難しいようで、いつか理解し、成長していく中で、悩み、困ることがあるときには、たとえ委託解除後であっても、彼の力になれる立場にあったらいいなど切に願います。

最後になりますが、養育里親を経験して、私の社会への見方はいろいろ変わりました。虐待という悲しいニュースを見聞きして、以前であれば、加害者や行政に怒りを感じていましたが、今では、加害者の生い立ちや生活環境など、そこに至る経緯は、原因は何だろうと想像するようになりました。

また、一時保護で来る子供たちの話を聞けば、その厳しい現実には負けずに、何とか負のループから抜け出して自分の人生を切り開いてほしいと心から願っています。

全てのことから必ず学びがあります。夫婦でこの意識を大事にして、好奇心旺盛に、これからも歩んでいきたいと思っています。

14 「里親になるまで&里子との生活について」

発表者：里親（50代男性）

家族構成：里父、里母、委託児童（17歳の女子児童）

里親歴：12年

私自身は特に社会的養護について関心を持っていたわけではなく、東日本大震災以降に社会的養護を必要としている子どもが増えているという記事を見た妻から、自分たちに何かできることはないかと相談があったことが、養育家庭を始めたきっかけになります。

たまたま自宅の近くに児童養護施設があったので、「行って話を聞いてみない？」という軽い気持ちで訪問しました。当時、私の両親が他界しており、自宅の内装をリフォームして少しきれいになった状態で、お子さんが喜んでくれるのではないかという単純な気持ちで行ったのが始まりです。

施設に行くと、思ったよりも大きくてきれいな建物でした。私の中ではタイガーマスクやあしたのジョーのようなイメージがどこかにあり、その施設のきれいさに驚き、何も知らなかったのだと実感しました。施設長や担当の方にお話をお伺いして、養育家庭の仕組みについて理解を深めました。18歳まで長期でお子さんをお預かりすることに加え、お休みの時だけ数日間お預かりする週末里親（フレンドホーム）という制度があることを知りました。週末里親（フレンドホーム）なら自分たちでもできるのではないかということで説明を聞きに行ったのですが、自宅が施設から近すぎ、施設の子どもたちが遊びに行けてしまう範囲内であることから、「週末里

親（フレンドホーム）ではなく普通の里親はどうですか」と言われて、登録することになりました。児童相談所に行き説明を受け研修会に参加しました。研修会は2日間あり、子どもの成長や困難なことについて、大学の先生や施設の方からお話をお伺いして非常に勉強になったという記憶があります。

登録後も定期的に研修があり、消防署での救急救命講習を受けたりしました。2年間の登録期間があり、「こういうお子さんがいますがどうですかという連絡が入ります。いつ連絡が入るかわからないけどお待ちください」とのことだったのですが、中々連絡が来ませんでした。1年が経過し、2年目を迎えてもう少しで更新の時期を迎えようとしていた時期に妻と話し合い、このまま連絡が来なければ里親を辞めてしまおうかと思っていた矢先に、子どもとの交流についてのご連絡をいただきました。

最初は顔写真などがない書面での案内をいただき、妻と相談して会ってみることにしました。交流場所はドアtoドアで2時間を超えるような遠い施設で行くのが大変だったのですが、話を伺い、交流を進めることになりました。

最初は施設で顔合わせし、おもちゃで遊んだり、近くの公園に行ったり、ファミレスでおやつを食べたりしました。施設では中々できないことなので、我々としては普通の当たり前の日常の一部をその子と過ごすようなかたちで交流を進めていきました。12月から1月に交流を重ね、土日に1～2泊の宿泊をした後、委託するかどうかについての検討が始まり、施設の方や児童相談所の方が集まり最終的に私たちに委託されることが決定しました。

小学1年生の入学式は施設の所の学校で一緒に出席し、ゴールデンウィーク明けに転入してうちの家で暮らすことになりました。学校に入る際は、児童相談所の方も一緒に学校に行ってください、校長先生や担当の先生にこういう事情があってご配慮いただきたいという説明を一緒にしていただきました。特に名前の由来や1/2成人式などの学校行事についての配慮をお願いし、学校側も全体を通して影響がないような形で見直してくださいました。特に心配事はなかったのですが、私は昼間会社に行ってしまうため、妻は色々大変だったのかもしれませんが。里親としてはあまり大変だったという記憶はありません。子どもが私たちに委託されてからですが、何かすごいことをやったということではなく、朝起きて身支度してご飯を食べて見送る、帰ってきてご飯を食べて寝るという、その繰り返しです。特に他の家庭との違いはなく、規則正しい生活が送れたという感じです。施設での日常は16～17時には晩御飯を食べて、20時には寝るという生活パターンだったようなので、極力それに合わせるような形で過ごしてきました。そのため、私たちの睡眠負債も完全に完済でき、健康的にもよかったと思います。

今では里子も高校2年生に成長し、20時に寝るということはありませんけれど、小さい頃から一緒に暮らしながら普通に生活して10年以上が経ちました。

中々このような話を聞く機会がないかもしれませんが、実際には皆さんの周りにも里親さんの家庭や里子さんと一緒に友達として遊んでいる方がいらっしゃる可能性は高いと思います。振り返ってみれば、特に変わったところはなく、そのように暮らしている人が実

はすでに身近にいるんだよということをご理解いただければそれで充分なのかなと思います。

何か違う点があるとすれば、里子の名字について、自分の名字で生活するのか、里親の名字にするのかという点です。公的な書類は本籍の名字にしないといけないので、受験の際にこの点が影響します。私たちの場合は里子の名字をそのまま使い、学校などで対応しています。複数の名字で生活するのも面白い感じはしますね。

小学校1年生で受託した後、高校1年生の女の子を約2ヶ月預かる機会がありました。当時ホットプレートでもんじゃ焼きをよく作って食べていたので、今度の土曜日にもんじゃ焼きを食べようねと話していたのですが、その週の水曜日くらいに自宅に戻ることになりました。そのことはとても喜ばしいのですが、当日の朝にいったらっしやいと言って見送った後、その日は我が家に帰ってこないでそのまま自宅に戻られ、挨拶もできずに終わってしまいました。なかなか難しいですね、バイバイぐらい言いたかったなという思いもあり、時々今どうしてるかな、なんて話をみんなですることがあります。社会人として生活しているのかな、なんてみんなで話して思い出を語り合ったりしています。

その後に高校生女の子をお預りする機会があり、高校1年生の夏から約2年半我が家で生活しました。18歳で措置解除となり、大学に進学し一人暮らしをしながら4年間を過ごし、今年の春に卒業して無事に社会人として生活を送っています。自転車で通える距離に住んでいて、時々土曜日や日曜日にうちにご飯を食べに来て、仕事の愚痴をこぼしたりします。また、時々お酒を買ってきてくれ

るので、晩酌しながら楽しい時間を過ごしています。我が家には実子がいないので、社会人になった子が遊びに来てお話をしてくれることは、とても嬉しいことかなというふうに思います。

小学1年生で受託した子も今は高校2年生になり、来年には受験を迎えますが、大学に進学してその後に就職してキャリアウーマンになるという目標を立てながら勉強しています。大学に行くにあたって、18歳以降の措置延長という制度もあるのですが、これからどうなるかわかりません。大学の費用については、奨学金など色々な制度が充実してきておりますので、卒業して社会人になった子も大学生の時は奨学金を利用して、不足する分はアルバイトしながら生活していました。下の子もがんばって奨学金を獲得して大学生活を送ってもらえればなと思います。

制度としては18歳で一旦区切りはつきますが、一緒に生活をするわけなので、家族の一員になっています。里親制度についてのお話がありますが、ある期間を過ぎてしまうと単なる日常なんですね。法律などの難しい話もありますが、実際は単なる日常なんだよという形でご理解いただければいいのかなと思います。

今日の話で、皆さんが「じゃあ里親をやってみよう」というきっかけになるかどうかかわからないですが、このような制度があること、そしてその中で生活している人がいることをご理解いただき、温かく見守っていただければと思います。

今日は貴重なお時間をいただき、また最後までご清聴いただきましてありがとうございます。

養育家庭（里親）Q&A

◆養育家庭（里親）になるにはどのような資格が必要ですか？

特別な資格は必要ありませんが、いくつかの要件があります。

【代表的な要件】

- 都内在住の夫婦（※）で心身ともに健康な方
- 経済的に困窮していないこと
- 児童の養育について、理解、熱意並びに愛情を備えていること
- 申請者の住環境が、家族の構成に応じた適切な環境であること
- ※ 事実上婚姻関係と同様の事情にある方や、同姓パートナーも含みます。
- ※ 配偶者がいない場合でも、一定の条件の下で里親登録できます。

◆預かる期間はどれくらいですか？

- 養育期間は数年にわたる場合もあれば、数か月の場合もあります。
- 短期間（おおむね 1 か月以上 2 か月未満）のみ預かる養育家庭もあります。

◆養育に係る費用は支払われますか？

- 子供の年齢に応じて、生活費や教育費等が支給されます。
- 養育家庭（里親）には手当が支払われます。

◆里親への支援はどのようなものがありますか？

- 児童相談所が中心となって関係機関と共に支援を行います。
- 里親同士が集う相互交流の機会があります。
- 里親自身の休息が必要な場合には、子供の養育から一時的に離れて休息できる制度があります。
- 研修などに参加し、養育に必要な知識を学ぶことができます。

里親になりたい方、少しでも興味がある方はお近くの児童相談所まで！

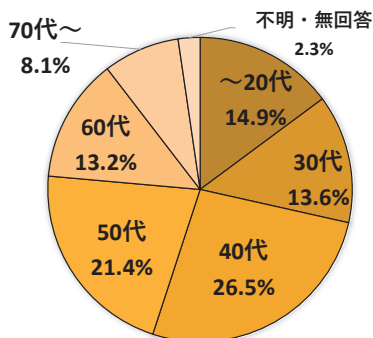
（お問合せ先はお住まいの自治体によって異なります。巻末をご参照ください。）

体験発表会アンケート結果

全回答 N=1,318

1. 体験発表会参加者について

(1) 年齢構成

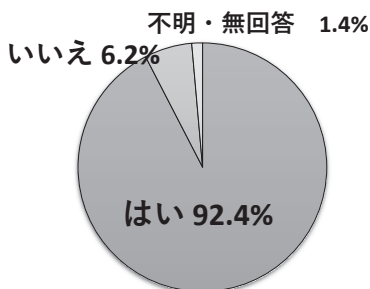


(2) 所属 (一部複数回答有)

(単位: 人)

一般	490
民生児童委員	83
主任児童委員	27
養育家庭 (里親)	70
養子縁組里親	16
フルタイム	12
都職員	54
区市町村職員	161
施設・関係団体職員	180
学生	104
その他	86
不明・無回答	35

2. 養育家庭制度を知っていましたか？



3. 養育家庭制度を知った経緯

(複数回答可)

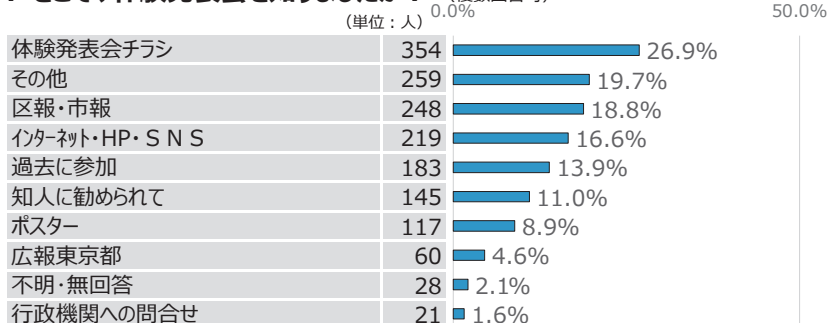
(単位: 人)

0.0%

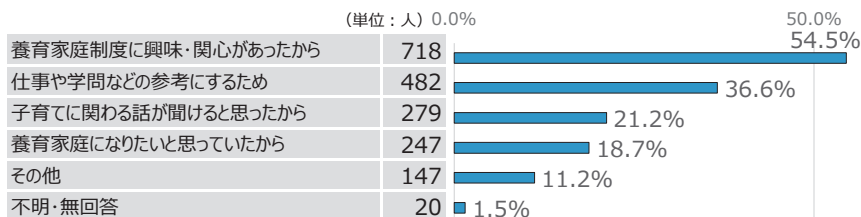
50.0%

児相・子ども家庭支援センター	375	28.5%
インターネット・SNS	282	21.4%
行政による広報誌・HP	265	20.1%
児童福祉施設	199	15.1%
その他	195	14.8%
ポスター	173	13.1%
大学・行政機関が開催する公開講座等	150	11.4%
テレビ番組	140	10.6%
知人・友人	133	10.1%
新聞・雑誌	77	5.8%
不明・無回答	60	4.6%
図書	59	4.5%
テレビCM	31	2.4%
ラジオ	7	0.5%

4. どこで、体験発表会を知りましたか？ (複数回答可)



5. 今日の体験発表会に参加した動機をお聞かせください。 (複数回答可)



6. 体験発表会の感想をお聞かせください。

普段と変わらない日常、その中にお子さんがいて一緒に過ごされている、自然体の里親さんの温かさを感じました。里親の方の葛藤、周囲の理解と困ったときの寄り添いや手助け等、実体験を伺うことができ、私たちも何かできることがあればという思いになりました。ありがとうございました。(30代、一般)

これまで里親について興味がありましたが、今回初めてこのような場に参加することができて、良いきっかけになったと思います。当事者の話を聞く、貴重な機会をありがとうございました。(40代、一般)

里親の方の話を聞く機会は初めてでした。とても貴重なお話が聞けました。このようなお話が広く知れると養育が必要なお子さんへの周囲の理解も広がると思います。地道だと思いますが、このような活動を長く続けていただくことで社会が豊かになっていくと思いました。(40代、一般)

養育家庭のリアルな話を聞くことができ、本当に良かったです。(40代、一般)

「里親」という言葉をなんとなくのイメージしか知らなかったので、制度・種別について理解が深まりました。社会的養護が必要な子どもに大人が気づくこと、大人が繋いであげることについて興味があり、子ども家庭総合センターに今度はアプローチを試みようかと思いました。ありがとうございました。(20代、一般)

ご参加いただきまして、ありがとうございました！

お住まいの地域を管轄する児童相談所が担当になります（東京都以外も同様です）。令和7年9月1日時点

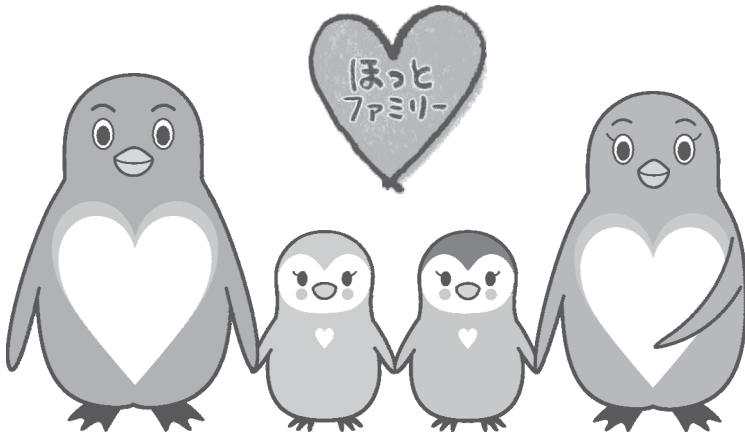
お住まいの地域	児童相談所名	所在地・電話番号
千代田区、中央区、新宿区、台東区、渋谷区、目黒区、島しょ	児童相談センター	〒169-0074 新宿区北新宿4-6-1 03(5937)2316
北区	北児童相談所	〒114-0002 北区王子6-1-12 03(3913)5421
大田区	品川児童相談所	〒140-0001 品川区北品川3-7-21 03(3474)5442
立川市、青梅市、昭島市、国立市、福生市、あきる野市、羽村市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町	立川児童相談所	〒190-0023 立川市柴崎町2-21-19 042(523)1321
杉並区（令和8年10月31日まで）、武蔵野市、三鷹市	杉並児童相談所	〒167-0052 杉並区南荻窪4-23-6 03(5370)6001
墨田区、江東区	江東児童相談所	〒135-0051 江東区枝川3-6-9 03(3640)5432
小平市、小金井市、東村山市、国分寺市、西東京市、東大和市、清瀬市、東久留米市、武蔵村山市	小平児童相談所	〒187-0002 小平市花小金井1-31-24 042(467)3711
八王子市、日野市	八王子児童相談所	〒193-0931 八王子市台町3-17-30 042(624)1141
足立区	足立児童相談所	〒123-0845 足立区西新井本町3-8-4 03(3854)1181
多摩市、府中市、調布市、稲城市、狛江市	多摩児童相談所	〒206-0024 多摩市諏訪2-6 042(372)5600
練馬区	練馬児童相談所	〒176-0012 練馬区豊玉北5-28-3 03(6915)8253
町田市	町田児童相談所	〒195-0075 町田市山崎1-2-17 042(851)9357

児童相談所を設置した下記の特別区については、区の児童相談所が該当区を管轄します。

また、今後、杉並区が令和8年11月1日に児童相談所を設置する予定です。

児童相談所名	所在地	電話番号	児童相談所名	所在地	電話番号
港区児童相談所	〒107-0062 港区南青山5-7-11	03-5962-6505	荒川区子ども家庭総合センター	〒116-0002 荒川区荒川1-50-17	03-3802-3765
世田谷区児童相談所	〒156-0043 世田谷区松原6-41-7	03-6379-0697	板橋区子ども家庭総合支援センター（児童相談所）	〒173-0001 板橋区本町24-17	03-5944-2374
中野区児童相談所	〒164-0011 中野区中央1-41-2	03-5937-3289	葛飾区児童相談所	〒124-0012 葛飾区立石2-30-1	03-5698-0303
豊島区児童相談所	〒171-0051 豊島区長崎3-6-24	03-6758-7910	江戸川区児童相談所（愛称 はあとポート）	〒132-0021 江戸川区中央3-4-18	03-5678-1810
品川区児童相談所	〒140-0001 品川区北品川3-10-9	03-6712-8261	文京区児童相談所	〒112-0002 文京区小石川3-14-7	03-3811-5241

ほっとファミリーは養育家庭の愛称です。



Tokyo 里親ナビ

一子どもと里親の暮らしを知るサイトー

<https://tokyo-satooyanavi.com/>

里親ナビ



養育家庭(里親)体験発表集

令和7年9月発行

登録番号(7) 68

発行 東京都福祉局子供・子育て支援部育成支援課
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話03(5320)4135 ファクス03(5388)1406

印刷所 東京都同胞援護会事務局
東京都墨田区両国四丁目1番8号
電話03(5669)0261



古紙配合率70%再生紙を使用しています
石油系溶剤を含まないインキを使用しています

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。