



身近に感じて！



ヤングケアラー

ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っていることも、若者のこと。いま、中高生の約17人にひとり*がヤングケアラーとして生活しています。

お手伝いとの違いはその負担や責任の重さ。ケアのために自分の時間をもてず、友人関係や学校生活、進路などに影響が出てきてしまいます。

また、中高生のうち自分がヤングケアラーだと自覚している人は2%程度**と言われます。



家族のケアって、話さないのがフツーでしょ？

でも、だれかが気づいてくれたらホッとするかも。

ヤングケアラーのために
まわりの大人ができること、
何かないですか？



* 世話をしている家族が「いる」と回答したのは中学2年生が5.7%、高校2年生は4.1%

** ヤングケアラーだと自覚していることも中学2年生が1.8%、高校2年生は2.3%

出典：「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」（令和3年3月）三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社

ヤングケアラーが担うケアの種類



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼稚園などの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守り・声かけ・気づかいなどの情緒的ケアをしている。



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



障がいや病気のある家族に代わり、家計を支えるために働いている。



精神疾患やアルコール・薬物・ギャンブルなどの問題を抱える家族の情緒的ケアや周囲との調整などを行っている。



がん・難病のほか慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

出典：こども家庭庁ホームページ
(<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer/>)

ヤングケアラー支援者の話

「子ども第三の居場所」の活動では、子どもたちにとって、いつでも全力で一緒に遊ぶ「気の合うお友達」のような存在でありたいな、と思っていました。楽しい時間をいっしょに分け合うなかで、子どもがふいにこぼした素直な気持ちを、お互い飾らないままで、



そっとあいだに置いておけるような、そんなおだやかなスタンスでいつも隣にいました。「10代ヤングケアラー合宿キャンプ」の活動でも、ネガティブな気持ちを無理に言わなくていい、優しく待ってくれる場所のありがたさに共感しました。

ヤングケアラー当事者の話

障害のある家族をもつ僕は素直でいられなかった。日常のケアで、自分の生活が上手くいっているのが前提で、そうでない思春期には特に境遇に理不尽を感じましたね。だからこそ、ヤングケアラーにはまわりの子と同じように「自分も子どもとして大事にされてる



んだ」と実感できてほしい。ケアから生じる孤独感を紛らわせ、どの子も自己肯定感を上げることができる、そんな居場所をヤングケアラーは求めているんだと思います。

ヤングケアラーや家族と接する中で

家族を大切に思うから、お世話をする。それは、子どもたちにとってごく自然な愛情の表れであり、「家族のために何かしたい」という気持ちは、決して間違いではありません。実際、子どもたちから「私はヤングケアラーです」と話してくることはほとんどなく、それが「介護」だとも気づいていないのですから、誰かに相談する発想自体が生まれようがありません。

さらに、子どもたちは大人が思う以上に家族の状況を敏感に感じとり、懸命に何とかしようとしています。友人との違いに気づいたとき、複雑な気持ちになることもあるでしょう。でも、どんな気持ちになってもいい。そう思う自分を責めなくていいのです。

ケアの日々は、大人になっても消えることなく心に残り続けます。

「あのとき、自分にもっとできることはなかったのか」と、長く問い続けている方に出会うたびに、早く気づいてあげられたらと思います。

気づくのは大人の側でなければなりません。声をかける、ただそれだけで、子どもの孤独は和らぎます。



東京科学大学大学院
医歯学総合研究科
ときめき精神医学講座
特任講師

おのみき
小野 美樹 先生

ヤングケアラーではないか？と気づくきっかけの例と気づいた県内の事例

高齢者福祉

- 家族の介護・介助や日常の家事をしている姿を見かけることがある。

A市 統括支援員の話



「母が病気になり、同居する要介護の祖母のケアを小学生の児童が担っている。生活リズムが夜型になり、学校生活がうまくいっているか心配。」との、ケアマネジャーの気づきがありました。

障害福祉

- 家族の介護・介助や日常の家事をしている姿を見かけることがある。
- 家族の精神的ケアや周囲との調整を担っている姿を見かけることがある。

生活保護、生活困窮

- 家族の介護・介助をしている姿を見かけることがある。
- 家庭訪問時や来所相談時に常にそばにいる。

医療

- 家族の付き添いをしている姿を見かけることがある。
- 家族の処方箋を出す。
- 来院時の本人の身なりが整っていない、虫歯が多い。

B市 統括支援員の話



「ひとりでタクシーに乗って、家族の薬を取りに来るお子さんがいて、以前から気になっている。」との、医療関係者の気づきがありました。

教育・保育

- 欠席、遅刻、早退、保健室で過ごすことが多い。
- 提出物が遅れがちになってきた。
- しっかりしすぎている。
- こども同士よりも大人と話が合う。
- 生活ノート等にケアについて書かれてある。
- 保護者が授業参観等に来ない。
- 幼いきょうだいの送迎をしていることがある。

C町 精神保健福祉士の話



「昨日の欠席理由に、同居する祖母のケアを話したお子さんがいて、本人の負担感が気になる。」との、小学校教員の気づきがありました。

D市 こども家庭センターへの相談



「同居する祖父を気づかうあまり、高校を休みがちなお子さんがいて、本人の学習状況を心配している。」と、高校教員や不登校支援に関わる地域の窓口の気づきがありました。

地域

- 学校へ行っているべき時間に、学校以外で姿を見かけることがある。
- 毎日のようにスーパーで買い物をしている、洗濯物を干している。
- 自治会の集まり等、通常大人が参加する場にこどもだけで参加している。
- こども食堂での様子を気になる点がある。

E市 保護者の話



娘が小さい頃の友だちで、大人にしきりにスキンシップを求めるお子さんがいました。十分甘えられなかったご家庭の様子と、気づくきっかけの例としての服装や髪の流れ、学業よりアルバイト優先の生活、授業中の居眠り等が重なって、胸が痛みました。

勤労

- 生活のために（家庭の事情により）就職／アルバイトをしている。

その他

- ごみ問題の発生。
- 家賃不払いにより自宅を退去。
- こどもが親の通訳をしている。

ヤングケアラーへの気づきを支援へ

ヤングケアラーが自ら相談窓口につながるのには早くても 10 代後半がほとんどのため、身近な大人の関わりが大変重要です。

子どもが自分の人生を生きているかをみるための 4 つの視点として、

- ①生活：家庭や学校生活の世話をされているか
 - ②情報：家族の病状や対応等を理解ができているか
(子どもは質問できているか、ケアに責任を感じなくてよいと理解しているか等も含む)
 - ③気持ち：気持ちが聴かれ支えられているか
 - ④自分の時間・発達：子どもらしく過ごせる時間をもっているか
- 等が挙げられます。

関わりは、まず顔をみての挨拶や雑談で関係をつくるのが大切です。ただし話したくない時は無理に聞かず、楽しむ時間を守ることも重要です。また、保護者との関係づくりも子どもの話しやすさにつながります。

最後に、大人も気になる子どもや家庭のことを一人で抱えこまないでください。職場内や関係機関、他職種と日頃から相談し合える関係をつくることも大切です。

佛教大学
看護学部看護学科 教授

たのなかきょうこ
田野中 恭子 先生



CAMPs
あなたの大切な時間



大人の気づきを待っている
ヤングケアラーがいること、
大人が市町村に相談してよいこと*を、
知ってください。 *児童福祉法第 21 条の 10 の 5

市町村の相談窓口

市町村名	担当部署	TEL
和歌山市	こども家庭センター	073-402-7830
海南市	子育て推進課 (家庭児童相談班)	073-483-8663
橋本市	家庭教育支援室 子育て応援課	0736-33-2129 0736-33-0039
有田市	こども課 (こども家庭支援係)	0737-22-3529
御坊市	こども支援課	0738-52-5033
田辺市	子育て推進課 (こども家庭係)	0739-26-4927
新宮市	子育て推進課	0735-23-3344
紀の川市	こども課	0736-79-3104
岩出市	子ども家庭課	0736-61-2400
紀美野町	子育て推進課	073-489-9966
かつらぎ町	こども未来課	0736-22-0303
九度山町	福祉課	0736-54-2019
高野町	介護福祉課	0736-56-2933
湯浅町	健康福祉課 (保健子ども係)	0737-65-3008
広川町	子育て健康推進課	0737-23-7741

市町村名	担当部署	TEL
有田川町	健康推進課 (こども家庭センター)	0737-22-4503
美浜町	子育て健康推進課	0738-23-4905
日高町	子育て福祉健康課	0738-63-3801
由良町	住民福祉課	0738-65-0201
印南町	住民福祉課	0738-42-1738
みなべ町	子育て推進課	0739-33-7550
日高川町	保健福祉課	0738-22-9041
白浜町	民生課	0739-43-6594
上富田町	福祉課 (こども家庭センター)	0739-47-5300
すさみ町	教育総務課	0739-55-2146
那智勝浦町	こども未来課 (こども家庭センター)	0735-29-7215
太地町	住民福祉課	0735-59-2335
古座川町	教育委員会 (教育課)	0735-72-3344
北山村	住民福祉課	0735-49-2331
串本町	こども未来課	0735-67-7027

※こども、高齢者、障害のある方等、市町村における分野ごとの福祉サービスの担当部署については、上記窓口でご確認ください。