



令和7年度訪問型家庭教育支援事業 第1回専門講座

2025

9/1

日時 令和7年9月1日（月）
13:30～16:00

場所 海南nobinos 2階
ノビノスホール

参加者 73名

講演 「身近に感じて！ヤングケアラー
～こどものニーズをキャッチできるまち
をめざして～」

講師

東京医科大学 精神医学分野（メンタルヘルス科）講師
元和歌山県海草振興局健康福祉部（海南保健所）
保健福祉部副部長 海南保健所長

小野美樹氏



講演

「身近に感じて！ヤングケアラー

～こどものニーズをキャッチできるまちをめざして～」

00 はじめに

こどもの発達には、何気ない、当たり前の、朝起きて、ごはん食べて、学校に行って、友達の遊ぶなど、日常の繰り返し、安全・安心の感覚につながり重要である。病気を抱えている家族と共にあることも日常として、日々の生活を回せるように支援するために、多職種が連携すること。そして、親と共にどのように子どもを支えるか、一緒に考えること、親の意志の尊重、尊厳も守りながらの支援することが必要である。



ヤングケアラーであっても、そう
でなくても、こどもの日常を家族
も含めて支えるという視点をみな
さまに持っていただきたいと思います。



01 ヤングケアラー（YC）とは

ヤングケアラーとは、本来大人が担うとされる家事や家族の世話を日常的に行っているこども・若者のこと。ケアの内容は、家事、身体的介護、感情的サポート、通訳など多岐にわたり、言語的な支援を担う「ことばのヤングケアラー」も存在し、親の書類作成や行政手続きの通訳を行うケースもある。彼らは自分が特別な役割を担っていることに気づいていないことが多く、支援につながりにくい現状がある。介護経験は発達やメンタルヘルスに影響を及ぼし、青年期以降にもその影響が続くことが指摘されている。

また、18～25歳の移行期に家族の介護を担う「ヤングアダルトケアラー（YAC）」も注目されており、YC・YACともに心の健康や生活の質（Well-being）に深く関係している。日本では2024年の「子ども・若者育成支援推進法」改正により、ヤングケアラー支援が法的に位置づけられ、支援体制の強化が進められている。

02 子ども時代に過酷なケアを担うことがもたらす将来への影響

調査によると、現在または過去にヤングケアラー（YC）であった人には、介護経験がない人に比べて、メンタルヘルスの悪化が見られる。特に、精神疾患の親を介護していたこどもは、メンタルヘルスへの影響が大きいことが分かっている。

多くのYCは相談できず、日常生活に制限や我慢を感じていて、相談できない背景には、知識不足や相談への抵抗、自分がYCであるという自覚の欠如があると見られる。幼少期の介護経験は、成人移行期の精神的健康に長く影響を及ぼすため、切れ目のない支援が必要。特に、精神疾患の親をもつこどもへの支援に注目し、予防の観点からもこども時代の負担軽減が重要。

03 ヤングケアラーと精神疾患の親を抱える子どもについて

成人精神科では、患者自身がヤングケアラー（YC）経験者である場合や現在も家族の介護を続けているケースがある。また、患者が親である場合その子どもがYCである可能性も考慮する必要がある。精神疾患を抱える親の子育てに早期から介入することは、YCの予防につながる。こうした親が直面する課題には、育児との両立、社会的孤立、偏見への不安、子どもへの影響の心配などがあり、支援には多面的な視点が求められる。

治療に子育て支援の要素を組み込むことで、親・子ども・家族全体のWell-beingの向上が期待される。支援において重要なのは、親の尊厳を守り、その力を信じて引き出すこと。

子どもは親の精神症状など調子の悪さに何が起きているのか分からず、混乱、困惑し、状況を理解できず、周囲に合わせて“いい子”でいようとするため、援助を求めることが困難。

スティグマ（偏見）、家族内のコミュニケーション不足、孤立感や負担への恐れが援助希求の障壁となっている。こうした障壁を乗り越えたとき、親の主治医が子どもや家族にアクセスしやすくなりより包括的な支援が可能になる。18歳までの帰属意識やつながりを構築できる肯定的体験が、リスクを軽減する。自分のことを気にしてくれる存在が重要である。

エリクソンの社会的発達・・・人格は小児期の経験のみでなく、成人してからの経験によって決定される。各発達段階に乗り越えるべき発達課題があり、それぞれの段階で適切なサポートが必要。



Elephant in the room

「誰もが気づいているのに、あえて触れようとしない重大な問題」がヤングケアラーの現場（精神疾患の家族を抱える家庭）には存在する。

04 多職種連携支援のコツ

支援の現場では、子どもと家庭を切り離さず、一体のシステムとして見る視点が重要である。「親を支えることは子どもを守ること」「子どもを理解することは家族全体を支える入口」といった考え方が、より効果的な支援につながる。

福祉サービスが充実している、北欧では福祉と医療が制度が統合されており、フィンランドでは「精神的・身体的に病気の親を治療するとき、その患者に未成年の子どもがいるかどうかを確認、その子どもの福祉にも配慮すること」が医療従事者に義務づけられている。精神科医療がすでに福祉サービスに組み込まれている。一方、日本では医療と福祉が別制度のため、「誰に相談すればいいのか分からない」といった混乱が起こりやすく、医療から福祉、福祉から医療へ引継ぐためのシステムが不足している。

そのため、現場では以下のようなすれ違いも見られる。

- ・医療：医師が福祉サービスにつなげようとしても、「病院にかかっているから支援はいらないのでは」「それは医療の範囲では？」と言われる。
 - ・福祉：「医師と話す機会がない」「個人情報だから共有できない」
 - ・行政・学校：「支援が終わったら連絡しようと思っていた」「とりあえず病院に行ってもらおう」
- こうした課題を乗り越えるためには、以下のような連携の工夫が求められる。
- ・顔の見える関係づくり：日頃から関係性を築いておく
 - ・共通言語・理念の構築：「何のために支援するのか」を一致させる
 - ・明確な役割分担：誰が何を担うかを明確にする
 - ・適切な情報共有：個人情報に配慮しつつ、必要な情報は共有する
 - ・定期的な振り返り：支援の質を高めるための見直しの場を持つ



効果的な連携のためには、定期的に情報共有の場を設け、それぞれの役割を明確にすることが大切。共通の目標に向かって、子どもと家族のプライバシーに配慮しながら、必要な情報を適切に共有する仕組みづくりを心がけること。現場でだけでは抱えずの上司やさらに上層部とおしが制度上足りないものをどのように補うか、代表者レベルでの会議も必要になる。つまり、これから新システムを構築することも求められている。

05 症例提示

子どもに病状を伝えることが第1歩。まず、親と話し合い、子どもに病状を伝えることの意味や大切さを共有する。そのうえで、子どもが「何を知りたいか」「どんな気持ちか」を丁寧に聞き取り、子どもとの対話を進める。親には、「子どものためにできることがある」ことを伝え、支援の主体になれることを知ってもらう。子どもには、情報を押しつけるのではなく、打ち明けるように伝えること。

こどもに伝えるべきメッセージ

- あなたが責任を負わなくてもいいよ
- 支援体制があるよ
- どんな気持ちになっても、それを言葉にしてい



親にも伝えるべきメッセージ

- お母さんもできていることがあるよ



こどもたちの未来のために 私たちができること

- 「1人」——1人でも支える大人がいれば、回復は早まります
- 「365日」——大きなことよりも、毎日気に掛ける、声掛けが心を支えます
- 「∞（無限）」——つらい環境にいても親も、正しい助けがあれば明るい未来を創ることができます。無限の可能性が



「権利から始まるリソースマップ」



病気や障がいがかかえながら子育てしている親、そのこどもが、使えるかもしれない制度、人や場所について、「権利・望み」という視点からまとめたシートです。親御さん、お子さんと一緒に見られて、チェックができます。（NPO法人「ぶるすあるは」HPより）



ヤングケアラーの支援はすぐに結果が出るものではありません。しかし、私たち一人ひとりの思いやりのある関わりが、こどもたちの人生を大きく変える力になります。

情報交換会



福祉行政関係者

ある学校から、日常的に親の介護を担っていた16歳の生徒の支援についての相談がありました。この生徒はヤングケアラーとして支援対象となる年齢ですが、介護や家族の問題は18歳を過ぎても継続することが多く、成人後も支援が必要なケースは少なくありません。

現状では、18歳以降の支援の枠組みが十分に整っておらず、制度の狭間で支援が途切れてしまうリスクがあります。今後は、ヤングケアラーが成人期に移行した後も、継続的に支援を受けられるような連携体制の構築が求められます。

アンケート調査を実施しても、実際には支援が必要なこどもたちの状況が調査結果に反映されないことがあります。地域によっては、祖父母が介護や子育ての役割を担っているケースもあり、町の特性を踏まえた支援の視点が求められます。こうした背景を踏まえ、既存のサービスを柔軟に組み合わせながら支援につなげる工夫が必要です。また、こどもたちの変化にいち早く気づくことができる学校との連携は、支援の要となると思います。



保健師



家庭教育支援関係者

親の通訳を担っているこどもがヤングケアラーに含まれるという視点は、これまで十分に認識していませんでした。

家庭教育への訪問活動などを通じて支援の手を差し伸べようとしても、本人に「困っている」という自覚がない場合は、支援につなげることが非常に難しいのが現状です。

自治体の事例で印象的だったのは、臨床心理士、公認心理師が複数部局を兼務して支援に関わっていること。部門を越えた関与が、柔軟な支援につながっています。

一方で、ヤングケアラーにどんな支援を届けるかは難しい課題です。生活保護の申請プロセスなどが、支援の入り口として参考になるかもしれません。

また、学校・スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーとの定例会は支援の質を高める鍵ですが、実施にはハードルがあります。それぞれの立場では家庭の困難が見えていても、情報が重なったときに初めて全体像が見えてくるのではないのでしょうか。



教育行政関係者



01 講演について

- ・小野先生のご経験からのお話は大変参考になりました。また、グループでの情報交換会でご助言いただいたこともありがたかったです。気にかけているということが伝わるように、ゲームなどで息抜きをさせてあげられるように、訪問看護など行政サービスを安心して使っていただけるようにしていきたいと思います。
- ・小野先生の専門性の高いお話を聞けて、とても勉強になりました。ヤングケアラーとひと言でいっても、色んな立場のこどもがいること、ケアしている子だけでなく、まわりへのアプローチの方法など気にかけていきたいです。
- ・今後増えるのではないかと考えられることについてのお話で、大変参考になりました。こども達の健やかな成長を見守るためにも、自分自身学習をつみ、アンテナを高くしていきたいと思います。
- ・ヤングケアラーについてわかりやすくお話していただき、教育、福祉、医療が連携して対応していくことの大切さを改めて感じました。母親が精神的にしんどい方については、こども達が家庭の中でどうしても家事を担当したりしていて、サービスを入れようとしても、なかなか難しいこともあります。どんな風にすればいいか、考えさせられます。
- ・初めて耳にする、目にする言葉ばかりでした。この講演に参加させていただいて、少しずつ自分自身も理解を深めていきたいと思いました。
- ・ヤングケアラーと一口に言っても、いろんなパターンがあることが分かった。支える大人がいること、そしていろんな機関が連携することが大切だと思った。こどもが早くSOSを出せるように工夫する。こどものSOSを見逃さない。
- ・外国で親が病気しているとこどもにも配慮する義務があること、すごく良い。日本もそうなってほしい。
- ・児童精神学の先生のお話だったので、ヤングケアラーの今まで持っていた今までのイメージを1つ踏み込んだ内容の勉強をさせていただきました。先生のおっしゃる取り組みは、まだまだ時間がかかるとは思いますが、1つ1つ足元でがんばっていきます。
- ・これまで訪問していても、あまりかかわったことがなかったので、これからは、アンテナを高くしていきたいと思います。
- ・講演内容が、ヤングケアラーとは何かに始まり、多職種連携支援、症例報告と多岐にわたる内容でした。地域の家庭訪問支援員としては、いったい何ができるのかを考えてみました。
- ・専門的なお話が聞けて、とても勉強になりました。まずは知ることが大事だと思います。必要な支援を、適切なサポートにつなげられるよう、社会の仕組みを知る必要があると思いました。
- ・ヤングケアラーといえば、児童虐待という視点のみで見ていたように思いました。ずっと気になっていたのが、今日の先生のお話がすべてでした。精神疾患の親との関係、相互依存からの不登校、ヤングケアラーのこども達を多く見てきました。大変わかりやすく、整理がつき、これからの支援が明確になりました。
- ・こども達が変わらない毎日を送れることが当たり前の中になってほしいと思います。民生委員をしています、外から気づくことの難しさを感じました。以前のように保健師さんが家族ごとフォローするシステムがあればと思います。
- ・先生のお話の中で、「子ども時代に過酷なケアを担うことがもたらす将来への影響」というお話が一番心にきました。その子の将来、人生まで影響を及ぼし続けていることにです。早期にみつ、何らかの手立てを打つことの重要性がわかります。私は、家庭訪問をする中で、「門前払いをくらう」ようなこともあります。とにかく私を知ってもらい話を聞こうかなと思ってもらえるような関係づくりをめざしています。そんな中から、相手の心に響く言葉についての情報を共有していきたいと思いました。
- ・ヤングケアラーという言葉は知っていましたが、病気の親だけでなく、精神障害や外国の方の言葉の通訳などもこどもがすることで、こどもが友達と遊べないなどもヤングケアラーになることがわかりました。精神障害などこどもにしたらわからないことも、先生の講演でよくわかりました。家庭教育支援に関わらせていただき、まだまだ日は浅いのですが、こうして色々な講演を聞かせて勉強させてもらえること、自分も少しでもお役に立てるといいな—と思いました。
- ・ヤングケアラーに対する考え方が色々あることに気づかされました。難しい話もあったのですがとても分かりやすかったです。身近なところにも、隠れたヤングケアラーがいるのではと思いました。

- ・ヤングケアラーについて、子だけでなく親も一緒に支援しないと家庭はうまく回らないということを理解することができました。私は、家庭教育支援関係者なので、家庭教育に携わることがあれば、今日の研修で学んだことを基礎として、関係機関にきちんと伝えていきたいと思います。
- ・ヤングケアラーについての内容でしたが、いろんな面で虐待にも通じる内容でもあったと思います。つらい思いをしているこどもたちの力に少しでもなれたらと改めて感じました。
- ・ヤングケアラーに気づくのはとても困難なことでしょうが、周囲が気づくことの大切さと、周りの大人のアンテナが大切だと思いました。毎日同じ日々が大切（安心感）。ソラントウス博士の言葉も大切にしていきたいです。
- ・とてもくわしく、よくわかりましたが、難しいですね。パパ、ママのくせ、それが普通、僕がいい子じゃないから・・・気持ち悪くなる病気・・・早く気づいてあげられるよう努めたいです。
- ・かつて教員で、振り返ってみればヤングケアラーらしきこどもがいたようにも思います。精神疾患というより、親もまた、同じような親の愛情を十分に感じられない、ネグレクトの環境で育ち、子育ての仕方がわからず自分の子へも連鎖していくというような事例はいくつもあったように思います。当時は早朝から朝食用のおにぎりをこしらえて、児童宅を訪れ、ざこ寝している家族の中に入り込んでいるこどもを起こし、一緒に登校し、別室でおにぎりを食べさせ授業にのぞませた。もう少し親へ子への接し方、聞き出し方を自分自身が身に付けていたならば、もっと親子にとって将来楽に過ごせたらと思う。さらに学習を進めていきたいと思った。

02 情報交換会について



- ・各地方の取り組みを伺ったり、悩みを共有したりすることができ、ありがたかったです。
- ・色んな方とお話できて、情報も得られる素敵な機会でした。
- ・例えば「不登校のこども」ということで相談があっても、かかわってみると親が精神疾患をわずらっていたり、知的に課題があったり、貧困が背景にあるなどいろいろ状況が違い、こどもへの支援だけでなく、親の支援も併せて考えていかなければならない。学校（教育）、福祉、医療など関係機関の連携は大事だと、改めて確認できた。
- ・色々な人（要保護児童地域対策協議会職員、こども食堂職員etc）と話ができてよかったです。
- ・他の自治体の訪問の仕方など、共有できて、今後の参考になりました。
- ・訪問支援員のグループで話し合いました。ヤングケアラーの実態や、早期発見、対応の難しさ、支援員としてどのような支援があるか話し合いました。ヤングケアラーの早期発見は、不登校のこどもから、家庭や親を見ていくと、状況が見えてくることもあるのではと思います。
- ・家庭教育支援から、なかなかヤングケアラーを見つけるのは難しい。家庭支援について、信頼されていないと、ふみこんだ情報をもらえない。
- ・色々な地域の方とお話できたので、新しく情報を得ることができました。同じ子育て世代の方とも色々話ができてよかったです。
- ・家庭教育支援に携わるグループだったので、それぞれの思いや課題を共有できたことは非常によかったです。行政、学校、福祉がそれぞれ協働しながら、ヤングケアラーなど問題を抱える家庭へのアプローチが大事だと共有しました。
- ・4人のグループで話が盛り上がり、また具体的なことも話し合え、非常に良かったです。
- ・ヤングケアラーという言葉がある中、各家庭環境も違う中でお手伝いとしてとらえていいのか、どこまでがお手伝いかヤングケアラーなのか判断しにくい。保健師さんは、各家庭へ訪問されるので、事情が分かると思うので、共有している。こどもに（中学生）、あなたはヤングケアラーやでと言うのはこどもを傷つけてしまうのでは？
- ・ヤングケアラーとしてとらえる中身に、親の精神疾患が関係していることを興味深く聞きました。訪問型家庭教育支援員として日も浅い中ではありますが、様々な苦難を抱えている家族とのつながりを考えていく上で、今後に役立つ情報を得ることができてよかった。ケース会議の活性化が大切と感じました。



家庭教育支援、福祉、教育行政など、さまざまな立場の方々にご参加いただき、小野先生のお話に真剣なまなざしで耳を傾け、理解を深めておられました。ご参加の皆様、ありがとうございました！