

WHAT'S? YOUNG CARER

「ヤングケアラー」とは？

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子供をいい、責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。
子供の年齢や成熟度に合わない重すぎる責任や作業など、過度な負担が続き、右記のような影響が出てくることがあるとの報告もあります。

※「過度な負担」とは、程度を越える時間や労力の負担などの過度な負担ではなく、本来大人が責任とすべき責任や職務に及ぶほどの過度な負担を指します。



障害や病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除などの家事をしている。



家族に代わり、幼い子どもなどの世話をしている。



障害や病気のあるきょうだいの世話をしている。



目を離せない家族の見守りや声かけなどの責を負っている。



日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳をしている。



家族を支えるために労働をして、障害や病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性の病気のある家族の看護をしている。



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障害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「ヤングケアラーについて」(こども家庭庁「<https://www.chikosei.go.jp/youngcarer/>)

TOPICS

01 子供のSOSの相談窓口 | 文部科学省

不安や悩みがある時は、一人で悩まず、いつでもすぐ相談してください。

24時間子供SOSダイヤル(通話料無料)
0120-0-78310



02 親子のための相談LINE | こども家庭庁

子育てや親子関係について悩んだ時に、子供とその保護者の方などが相談できる窓口です。

匿名可能

匿名でも相談ができます。

秘密厳守

相談内容の秘密が守られます。



03



ヤングケアラー協会は、ケアラーとその家族のために、相談やキャリア支援、居場所づくりなど、地域と連携しながら幅広いサポートを行っています。



INTERVIEW

ヤングケアラーだった私たちが伝えたいこと。



ヤングケアラー協会 ヤングケアラーコーディネーター
精神疾患の親をもつ子どもの会でもお世話代表
小林 かなさん

母が心の病気になったのは、私が小学2年生の頃でした。「お母さん、どうしちゃったんだろう？」と戸惑いながらも、自分のことは自分でやるようになり、日常が少しずつ変わっていきました。母の話を聞きながら、家のことも自分なりに頑張りました。褒められると嬉しくて、もっと頑張ろうと思っていました。高学年になって母が心の病気だと知らされましたが、それがどんなものなのか分からず、どう接すれば母が元気になるのか迷うことも多かったです。中学生になると、私も心身ともに疲れてしまい、周りの大人を見ながら「困っていても大人は見ているだけで助けてくれない」と感じるようになり、不信感から自暴自棄になりました。学校に行く日も減り、中学3年生の頃には不登校になりました。その後、ネットで母の病気について調べて理解を深め、定時制高校を経て看護学校へ進みました。精神疾患を持つ人の「家族会」で初めて自分の状況を人に話し、いろんなことを教えてもらいました。同じ経験をした仲間たちと語り合う中で、「こういう気持ちを話していいんだ」と安心し、「頑張ってきたね」と認めてもらえて涙があふれたことを覚えています。今は、かつての自分のような子供たちを支えたいという思いからヤングケアラーを支える活動に取り組んでいます。同じ経験をした仲間や、一緒に考えられる大人がたくさんいます。ひとりで抱えなくても大丈夫、ひとりじゃない——そう伝えたくて活動を続けています。

詳細はこちらから



CHECKLIST

ヤングケアラー 自己チェックリスト

家事や家族の世話をすることは大切なことです。
でも、学校生活に影響がでたり、こころやからだがつらくなったら注意が必要です。

☒ 家族の世話や介護、家事が大変で遊びや勉強、部活動の時間などの自分のための時間が無いと感じますか？

☒ 家族の世話や介護、家事が大変なことについて誰かに話を聞いてほしいですか？

☒ 家族の世話や介護、家事が大変で心配や不安になることはありますか？

☒ 家族の世話や介護、家事が大変で誰かに手伝ってもらいたいですか？

☒ 家族の世話や介護、家事が大変で、体調が悪くなったり、疲れてしまったところや苦しくなりやすくなることはありますか？

裏面に相談先を載せていますので、どんな小さなことでも気軽にご相談ください

出典「ヤングケアラー啓発リーフレットと自己チェックリスト」(千葉県子育て支援課「<https://www.city.chiba.lg.jp/child/kyosei/youngcarer/20200617090912014>)

気付き、支えてあげられるあなたへ。

知ってほしい、
ヤングケアラー
のこと。

家事があつて部活に行けない。
家族のお世話があつて勉強する時間もない。
そんな子を見たり、
聞いたことはありますか？
もしかしたらそれは
ヤングケアラーかもしれません。

まずはヤングケアラーについて知ること、
そこからはじめてみませんか？
彼らが自分自身の人生を生きるように。



こちらを聞いてください →

ヤングケアラーの問題

一見して「家の手伝いをよくしている」「しっかりしている」と捉えられがちなヤングケアラー。もちろん家事を手伝ったり、家族のお世話をすることは悪いことではありません。ここで問題なのは、本来子供ができる範囲を超えて、心身に大きな負担がかかっていることです。また、学業にも影響を及ぼすため、将来の選択肢を狭めてしまう可能性があります。

将来への影響

勉強や本来やりたいことに時間を割けず
進学や就職を諦めてしまう

孤立してしまう

家族以外との人間関係が希薄になり
相談できず、ひとりで抱え込んでしまう

自覚が難しい

幼少期からケアや家事が“日常”となっているため自分で気づけない

だからこそ、周りで気づき、連携しながら
支えることが大切です。

わたしたちにできること

01 状況に気づく

ヤングケアラーは本人の自覚が難しいため、周りの人が早く状況に気づくことが重要です。
そのため変わった様子がないか気にかけてたり、日々、声をかけるなどして
当事者が相対しやすい状況をつくりましょう。

こんな様子の方、周りにいませんか？

宿泊行事や学校を休みがち	平日昼間に学校以外でよくみかける	授業に集中できていない
遅刻・早退が多い	下の子の送り迎えをしている	忘れ物が多い
保健室にいたことが多い	スーパーでよく買い物をしている	部活を突然やめてしまった

02 話を聞く

ヤングケアラーにとって、相談はハードルの高い行動です。
無理に聞き出そうとはせず、相談しても大丈夫という姿勢でアクションを待ちましょう。
相談を受けた際は解決しようとはせず、まずは話を聞いてあげてください。

03 一緒に考える

本人が支援などを望んでいない場合もあります。
本人の希望に寄り添いながら、
今後どうしていきたいかを一緒に考えた上で、福祉や次の段階に繋げてあげましょう。

お気軽にご相談ください
各種問い合わせ先一覧

[illegible]

広島県ホームページ ヤングケアラーについて



ひとりでがんばるあなたへ。

人生は
仕方なくない。

家事があつて部活に行けないのも
家族のお世話があつて
勉強する時間がないのも仕方ない
家族の支えになりたいし、
これがうちの普通だから。

本当はそんな言葉で片付けたくない。
自分にだってもっとやりたいことがある。
飲み込まなくていいし、断めなくていい。
自分のために生きていい。
僕らの人生は、僕らのためにある。



 広島県
 ENERGY OF PEACE ひろしま

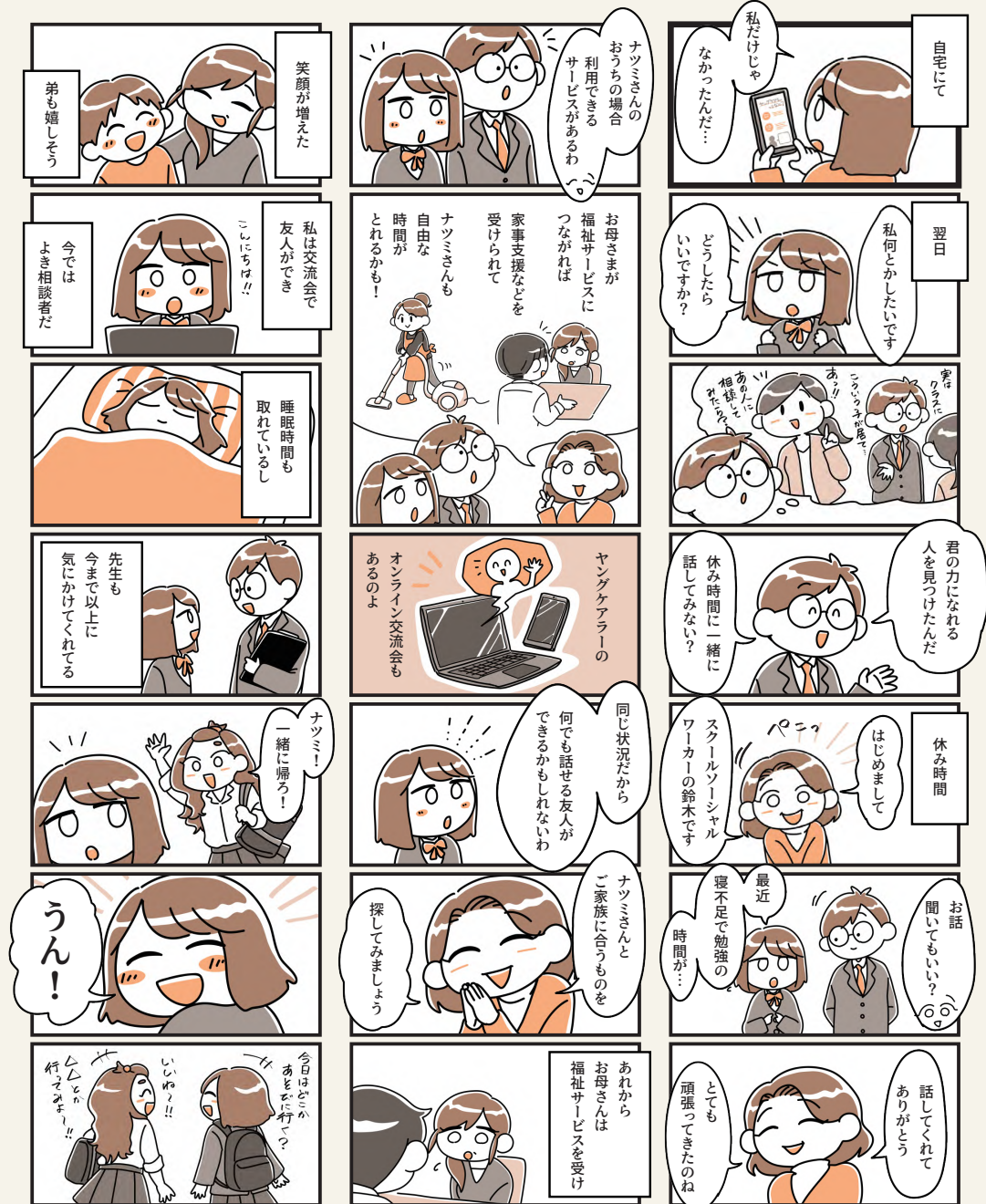
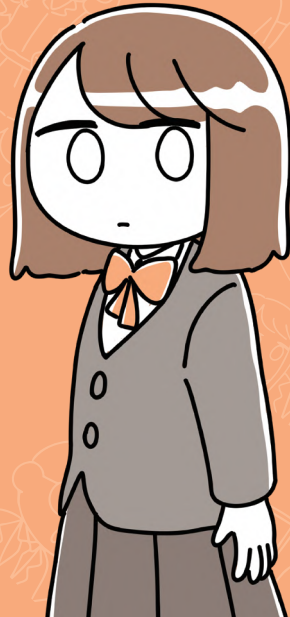
こちらを聞いてください →

人は、
仕方なくない。

私がヤングケアラーだったなんて。



ヤングケアラー支援に係る
啓発・広報業務



知ってほしい、ヤングケアラーのこと

— あなたと一緒に家族を支える人がいます —



詳細はHPにて

ヤングケアラーについて

子ども・若者育成支援推進法は、「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」としてヤングケアラーを、国・地方公共団体等が各種支援に努めるべき対象としています。



障害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、幼いきょうだいの世話をしている。



障害や病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障害や病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障害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:「ヤングケアラーについて」(こども家庭庁) (<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer>)

