ヤングケアラーって、実はけっこう身近なのかも

相談されたときにフツーに話せるように ヤングケアラーについて知っておきませんか？

いま中高生の※約17人に1人が、ヤングケアラーとして学校生活を送っています。あなたの目の前にいる友達も、もしかしたら。わかってくれる人がいるだけで、心が軽くなる人がいます。

こどもまんなか
こども家庭庁

ヤングケアラーのこと

※令和２年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業におけるヤングケアラーの実態に関する調査研究より 世話をしている家族が「いる」と回答したのは中学２年生で5.7%、高校２年生で4.1%

意外と多い？中高生の約17人に1人がヤングケアラー

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ども・若者”のこと。「お手伝い」との違いはその負担や責任の重さ。自分の時間を持てずに、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。幼いころからケアしている人、ある日突然ケアすることになった人、きっかけは人それぞれです。

CHECK | クラスに1〜2人はいるかもしれないってことだね

”ケアするのが当たり前”と思っていることも

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。家族を手助けすることは「フツーのこと」や「ガマンすること」だと思っていることが多いそうです。「だれかに頼ってもいい」「自分は一人じゃない」と気づき、支援につながりやすくなるためにも、みんなでヤングケアラーについて知り、いつでも気軽に話せる状態がフツーになるといいですね。

CHECK | 学校生活に影響が出たり、こころやからだに不調が出始めたら無理をしているサインかも

※「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

当事者インタビュー

「楽しい時間を過ごす」ことが友達からのありがたいサポートのひとつ

高橋唯さん

高次脳機能障害、片麻痺、
アルコール依存症のお母さんの
ケアを幼少期から続けている。

どんなケアをしていたの？

基本的には母の家事のやり直しです。母は自分なりに家事をしてくれましたが、肉が生でも気がつかずに食卓に並べたり、掃除をしようとして余計に汚してしまったりと、上手にできないことも多く、毎回やり直す必要がありました。

ヤングケアラーだと気づいたきっかけは？

大学３年生の時に言葉を知りましたが、自分のこととは思えませんでした。その後、母が家の中で怪我をしたため、週末ごとに一人暮らしの家から実家に通う生活になった時に、「これはケアなのかも」と気が付きました。

学生時代に助けになったものは？

塾の存在です。家でのケアからも学校からも離れ、塾で過ごす時間があったからこそ、「世界は学校と家だけじゃない」と思うことができました。

高橋さんにとって友達はどんな存在だった？

ずっと普通の友達で居続けてくれたのが嬉しかったです。好きなものについてのおしゃべりなど日々の友達との思い出が、今もケアの励みになっています。直接ケアの負担を取り除くことは難しいですが、「楽しい時間を一緒に過ごす」ということも大切なサポートだと思います。

家族を支えているこどもたちにメッセージを

ぜひ周りの人に今の状況や、自分のやりたいことを伝えてくれたら嬉しいです。なかには「自分はそれほど大変じゃない」「自分はヤングケアラーだと言いたくない」という人もいると思います。無理に認める必要はないですが、ヤングケアラーという言葉を頼ってみると、メリットになることもあるかもしれません。自分に得がありそうな時にはうまく活用してみてください。

もしも友達に「ヤングケアラーなのかも」と相談されたら

その友達の気持ちを想像しながら、あなたができることをやってみてください

寄り添って話を聞いてみる

むりに悩みを聞きだそうとしなくても、「大丈夫？」の一言だけで、きっと心は軽くなります。

信頼できる大人に一緒に相談にいく

勇気を出して、大人を頼ってみてください。力になりたいと思っている大人は、身の回りに必ずいます。

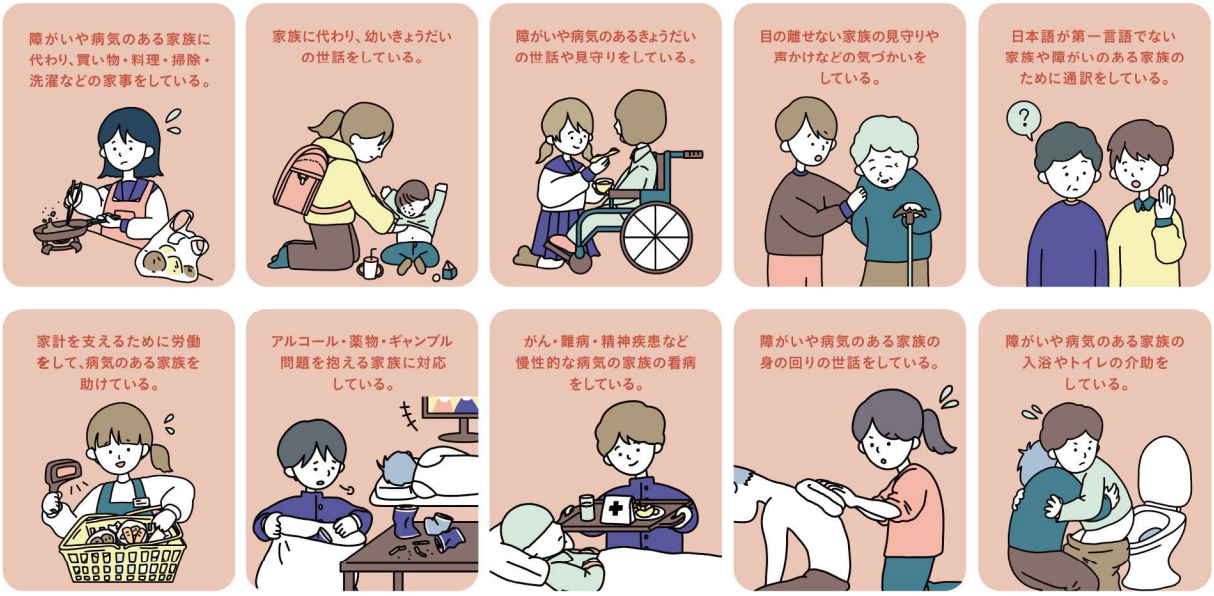
相談窓口を一緒に探してみる

頼り先として「相談窓口」という選択肢も。その友達の状況にあった適切な相談先があります。

CHECK | いつも通りフツーに友達として接することが大切だよ

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日常的に行っているこども・若者のこと



CHECK | 令和6年6月、”ヤングケアラーは国・地方公共団体等が各種支援に努めるべき対象”として、「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」と子ども・若者育成支援推進法に明記されたよ

相談できる場所が増えています

学校（先生やスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー）や、都道府県の窓口、市区町村のこども家庭センター、地域のヤングケアラー支援団体などに相談できます

※お住まいの地域によって窓口などの開設状況は異なります。

CHECK | こどもたちがこどもたちらしい時間を過ごせるよう、社会全体で守っていくよ

https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/

ヤングケアラーのこと

こどもまんなか
こども家庭庁