

大人向け



みんながアラーギ 知るということ 支えるということ

大津市



1.はじめに

ヤングケアラーへの支援にあたっては、周りの大人が、「ケア」を担っている子どもの気持ちに寄り添い、そのご家族の状況や心情も十分に踏まえることが大切です。

そのため、今回のパンフレットは、ヤングケアラー当事者のお話や想い、そしてヤングケアラーを含む子ども・若者の支援をされている方々のお話をお伺いしながら作成しました。

また、パンフレットの表紙と掲載しているイラスト（おおつ光くん以外）は、ヤングケアラー当事者の方が表現し作成していただいたものです。

2.ヤングケアラーがもしれない状態に周りの大人が「気づく」ことから

ヤングケアラーとは…

「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」のことです。

- 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
 - 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
 - 家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている
 - 日本語が第一言語でない家族のために通訳をしている
 - アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応をしている
 - 家計を支えるために労働をして、病気のある家族を助けている
- …など



「過度に」とは、子ども・若者が「家族の介護その他日常生活上の世話」を行うことにより、「社会生活を円滑に営む上での困難を有する」状態に至っている場合を指すものです。

支援対象であるかの判断を行うにあたっては、一人一人の子ども・若者の客観的な状況と主観的な受け止め等を踏まえながら、その最善の利益の観点から、個別に判断していくことが重要となります。

ヤングケアラーって
言葉は知っているけれど、
身近にはいないなあ…



「いない」「出会ったことはない」本当にそうでしょうか？

3. 「気づかれにくい」ヤングケアラー

子どもにとって、ケアする日常が当たり前になっていることも多く、子ども自身に「ケアラー」の自覚がないことや、「家族だから手伝うのは当然」と思っていて、家族以外の人に助けを求めることができにくくなっていることがあります。また、家族の状況や悩みを「家族以外の人に話すことのためらいや恥ずかしさ」「隠したい」「親を責められたくない」などの様々な気持ちから、自らSOSが発信しづらくなっていることもあります。他にも、利用できる福祉制度やサービスがあることを知らず、「自分が頑張るしかない」と責任を背負い「ケア」を過度に引き受け、周りに助けを求めることを諦めている子どももいます。

上手く相談できる気がしない。
わかってもらえない
気がする。

「私よりしんどい
人がいる」
「しんどいと思っ
ては
いけない」

家族から
「あなただけが
頼り」と
言われた。
頑張るしかない。

何とかしたいと
思うけど、
時間も余裕もない。
ただただ毎日忙しく過ぎていく。

「ヤングケアラー」かもしれない状態にあっても
“表面化しにくい” = “気づかれにくい存在”
となっているかもしれません。

4.こんな姿を見たことはありませんか？ 例えば・・・

近隣での姿(例)

- ▶ 子どもが毎日のようにスーパーで食材等の買い物をしている
- ▶ 自治会の集まり等、通常大人が参加する場に子どもだけで参加している
- ▶ 家族の介護や介助、幼いきょうだいの世話や送迎等をしている姿をよく見かける
- ▶ 大声を出して暴れたり泣いたりする家族をなだめたり、感情面のサポートをしているところを見かける
- ▶ 保護者の姿をほぼ見かけず、きょうだいで助け合っている

各種手続きの窓口での姿(例)

- ▶ 日本語が話せない家族や障害のある家族のために通訳をしている
- ▶ 通常大人が責任をもって決める内容のことを、保護者が子どもに相談したり、委ねている
- ▶ 平日に学校を休んで家族に付き添って来ている
- ▶ 目を離せない家族の見守りや声かけ、気遣いをしている

学校や保育園等での姿(例)

- ▶ 本人に健康上の問題がなさそうだが欠席・遅刻、早退が多い。
- ▶ 子ども同士よりも大人と話が合う
- ▶ 周囲の人に気を使いすぎる
- ▶ きょうだいを送迎することが当たり前になっている
- ▶ 家族の話をするのを避けたり、はぐらかす、隠そうとする

もしかして、
あの子は
そうなのかも…!



5.生じる制約や影響

- | | | |
|-------|---------------------------------|----|
| 生活・健康 | ▶ 十分な休息や睡眠の時間が取れない、リラックスできない... | など |
| 学業 | ▶ 遅刻・早退・欠席が増える、勉強や部活に割く時間がない... | など |
| 人間関係 | ▶ 遊ぶ時間がない、家族のことを知られないように生活する... | など |
| 将来 | ▶ 進路の選択肢を狭めてしまう、先の見通しがたたない... | など |

子どもの生活に、このような制約や影響が出ていたら、それはお手伝いの範疇を超えており、何らかのサポートが必要な状況です。

実際の子どもたちの声(想い)を知り、
「ヤングケアラー」を支えることについて、
理解を深めてみませんか？

6.当事者の声(想い)

ヤングケアラー当事者の方に想いをお聞きしました。

Q1 誰か(家族以外)に相談をしたことはあった?

Aさん: 少しだけ相談したら、「心配しすぎ」と言われて、何も言えなくなった。善かれと思っての励ましかもしれないけど、それがつらく、相談しても無駄と感じた。

Bさん: 話したこともあるけど、上手くわかってもらえなかった。「わかってもらうために、なんでこっちが頑張らないといけないのか」と思った。わかってもらうための言葉選びは外向きの言葉でモヤモヤする。本当の言葉にはならない。

Cさん: ない。学校で家族の話をしたくない。かわいそうとか思われたくない。特別な目で見られたくない。

Q2 一番しんどい時期をどう過ごしていた?

Aさん: いつも頭の多くを家のことが占めていたけれど、部活をしているときだけ忘れられた。楽しかった。

Bさん: 目の前のこと(ケア)に追われて記憶にもあまり残っていない。

Cさん: 好きなアーティストの歌詞に支えられた。出会えて奇跡だった。

Dさん: 体調を崩して学校を休学した。自分が限界に達していた。こんなにダメージがあると分かっていなかった。

Q3 どのような人なら相談してみようと思えた?

Aさん: 役割(担任・学年主任・顧問等)で選ぶことはない。年齢や性別も関係ない。わかってくれそうな雰囲気。

Bさん: 似ているような体験をしているのかな?と感じた先生には相談してみようと思えた。

Cさん: テストの端にちょっとしたメモを残して、そこにコメントをしてくれるというやりとり(交流)が出来た先生には話せるようになった。

Q4

嫌な(してほしくない)関わりや言葉は？

Aさん: 「もっと大変な人がいる。思いつめんとき」と言われた。二度と喋らんとこうと思った。

Bさん: アドバイスや答えを提示しようとする人。ただ受け入れて、話を聞いてほしい。

Cさん: 親を悪く言われるとつらい。親を責めたいわけではない。

Dさん: 自分でなんとかしなきゃと思って相談したのに「今のあなた(子ども)にできることはない」と言われて、それは知っているし、わかっていた。無力を感じた。

Eさん: 「面倒みて偉いね」と褒められたけど、「本当はつらい」って言えなくなってしまった。

Q5

実際に、仲間や支援者と繋がって感じたことは？

Aさん: 今でも、自分がヤングケアラーを名乗っていいのかわからない。最近の「子ども自身がヤングケアラーと自覚してSOSを出せるようになろう」という空気感はなんか違うと感じる。

Bさん: ただ話を聞いてくれる人がいてくれた。孤独ではない実感と安心の時間が出来た。助けられた。

Cさん: 「私よりしんどい人がいる」「しんどいと思ってはいけない」と感情や感覚を自分で押し殺していたことに気付いた。

Dさん: どうせみんなは「そんなことたいしたことではないってそう思っているはず」と自分で思い込んでいた。「それは違うんだ」と気付けたとき、気持ちが楽になった。

Eさん: 今も介護しているし、自分がしなければいけないことがなくなったわけではない。でも、私だけじゃないって思えると、不思議と少しほっとした。

Fさん: しんどさだけではなく、家族を想う気持ちなど、自分の複雑な気持ちを受け止めてくれた。嬉しかった。



7. 支援にあたって（支援者の想いと工夫）

ヤングケアラーの支援をされている方々に大切にされていることをお聞きしました。

大切にしていること

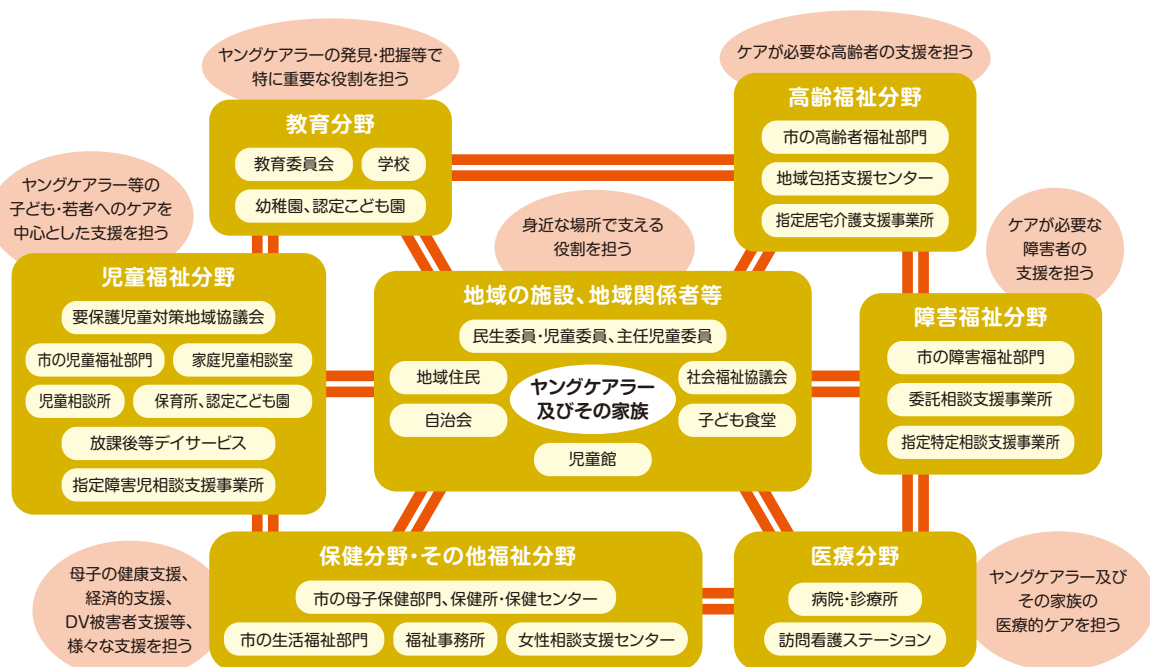
- 子どもと家族だけで孤立させない。孤独にさせないこと。
 - 孤立を防ぐ為にも、支援者が繋がり複数人で支え合うこと。
- 支援者－被支援者の関係ではなく、1人の人間として、お互い尊重すること。
 - 同等の関係性が良い。
 - 子どもが望まないことは、しない。介入しすぎない。
 - 極力、傷つけないように関わり続けること。
 - 関わり方について、支援者間で確認すること。
- ケアを担っている子どもをケアすることが大切。
 - ケア自体を代わって担うことは難しいけれど、ケアを担わなくてよい時間を作り、そこで思いっきり子どもらしい時間を過ごさせてあげたい。
- 本当にしんどい子は「どうせきれいごとでしょ」と思ってSOSは出せない。
 - 社会に期待できず絶望している子もいる。大人が声にならないSOSを汲み取ることで、子どもがSOSを出せるようになる。
- 繋がりを絶やさない。細い糸でもいいから繋がり続けること。いつか、話し出してくれるかもしれない。無理に聞き出さない。
 - 良いアドバイスが浮かばないときは、これからも一緒に考えていこうと伝える。
- 一緒に何かをしているときに、不意に出てくる話がある。子どもの話に耳を傾け、気の利いたことを言わなきゃなどと考えず、ただ聴く。

「家族全体に支援が必要な状況」であることの理解を深めて、それぞれのニーズへの寄り添いと支援の調整が必要です。

8. ヤングケアラー及びその家族を支える関係機関

ヤングケアラーに係る問題は、家族が抱える様々な課題が関係しあい複合化しやすい特徴があります。そのため、ヤングケアラーがおかれている状況に応じて、分野を超えて多様な機関が連携して、支援を行うことが大切です。

下図は、ヤングケアラー及びその家族を支える関係機関の参考図です。



出所:厚生労働省令和3年度子ども・子育て支援推進調査研究事業 有限責任監査法人トーマツ
「多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル〜ケアを担う子どもを地域で支えるために〜」を基に作成

～ご協力いただいたみなさま～

- ▶ インタビューを受けていただいた、子ども・若者のみなさま
- ▶ NPO法人こどもソーシャルワークセンター
- ▶ NPO法人あめんど
- ▶ NPO法人寺子屋共育圏

ありがとうございました。

ヤングケアラーに関する
こども家庭庁ホームページ



お問合せ先

大津市子ども・子育て安心課

直通 TEL 077-528-2688
代表 TEL 077-523-1234

令和7年2月作成