

「ヤングケアラー」を知っていますか？

ヤングケアラーとは、家事や家族の世話をすることを、日常的に行っている子ども・若者のことです。近年、社会問題になっています。まずは、ヤングケアラーのことを知つてみませんか。

なぜ問題なの？

子どもが家事のお手伝いや家族の世話をすることには、責任感や社会性、生活力を身につけるうえで大切なことです。しかし、それが子どもにとって重い負担となっている場合、ヤングケアラーとしての問題が浮かび上がってきます。



ヤングケアラーのケアとお手伝いとの違い

	ヤングケアラーが行う 家族などへの世話（ケア）	お手伝い
内容・量	・大人が担うとされているような家事や家族の世話 ・日常的	・その年齢（発達段階）に合った家事など ・相談しながら
責任	・中心となって行う ・重い責任や負担がある ・相談ができない	・見守る、見届ける人の存在がある ・相談できる、アドバイスを受けることができる
影響	・学校生活や友人関係、健康状態に影響が出てしまうことがある ・子どもとして過ごす時間とのバランスが取れない	・行うことが難しい場合は、減らしたり断ったりすることができる ・子どもとして過ごす時間が確保できる ・発達段階に即した生活力が身につく

出典：「自治体×福祉機関×教育機関×地域 ヤングケアラー支援者の役割と連携」（結城康博、米村美奈、黒川雅子編著）

私たちにできること

普段からの関係づくり

子どもは、困っていてもすぐに打ち明けてくれるとは限りません。子どもや家族との関係性や普段からの信頼関係にも関係してきます。日頃からのあいさつやちょっとした声掛け、話しやすい雰囲気づくりが大切です。そして「困ったら相談してね」と相談できる存在であることを伝えてください。

子どもの立場に立って丁寧に話を聞く

「家族として介護する、家事をするのは当たり前」「家族を悪く思われたくない」「同情されたくない」など、特別な存在として扱われたくないと思う子どももいます。何かしたいと思う気持ちは大事ですが、助けたい気持ちを押し付けることになると支援につながらないこともあります。家庭の中で大人だけでは回らなくなった事情があると思いますので、もし、子どもが話してくれたら、まずは子どもの立場に立って、丁寧に話を聴いてください。

相談・問い合わせ先

家庭のことで悩みを抱えていたり、もしかしてヤングケアラーかもしれないと思ったらひとりで悩まず、気軽に相談してください。

18歳以上の人でも相談いただけます

■相談・問合せ

◎子育て応援課 こども見守り支援チーム

☎ 77-8105

◎学校教育課 指導係

☎ 77-8191

さらに詳しい情報はコチラ▶



支援につなげるために

すぐに具体的な援助につながなくとも、見守りや声掛けをすることで気にかけてくれることが伝わることも支援の一つとなります。すぐに相談できなくとも、子ども自身が「こんなこともできるんだ」「こういうところがあるんだ」と選択できる機会をつくってあげることも大切です。

法律が改正されました

今年6月に子ども・若者育成支援推進法が改正されました。ヤングケアラーが支援の対象として明記されるとともに、こども期（18歳未満）に加え、若者（20代・30代を含む）まで切れ目なく支援することが盛り込まれています。



親子のためのLINE相談 (こども家庭庁)

子育てや親子関係について悩んだときに、子ども（18歳未満）とその保護者などが相談できる窓口です。匿名でも相談できます。

■受付時間：平日午前9時～午後5時
(年末年始を除く)

■利用方法：二次元コードを読み取り、
友だち登録して相談を開始。

■その後の人生への影響

家事などを担うことが過度の負担になっている場合、勉強や遊びの時間が十分に取れなくなる可能性があり、進学など、その後の人生への影響が懸念されます。

家族が病気や障がいを抱えていることを知られたくないとして秘密にする場合や、大切な家族を自分がケアしたいという想いから、誰にも頼らざる頑張ろうとする子どももいます。

■本人に自覚がない

自分の家庭しか知らない子どもは、客観的な視点を持った場合があります。また、負担を抱えている状況が当たり前だと感じてしまう場合もあります。

ヤングケアラーはこんな子どもたちのこと！

出典：こども家庭庁 (<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer/>)



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、幼いきょうだいの世話をしている。

障がいや病気のあるきょうだいの世話を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、障がい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、障がい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。