

ケアをすることは、良いことでも悪いことでもありません。大切なのは、ヤングケアラーが自分の生活や健康を保てること。「学校に行って勉強し、友人と遊び、部活動に励む。そうして自分を形づくるピースを集め、自分の将来について考え、自分の人生を歩んでいく」その実現のために何ができるのか。私たち大人はどう関わるべきなのか。ぜひ一度考えてみてください。あなたの気付きが支援の輪につながっていくはずです。



相談窓口

●児童相談所相談専用ダイヤル

いち は や く お な や み を

0120-189-783 (フリーダイヤル)

虐待の相談以外にも子どもの福祉に関するさまざまな相談を受け付けています。

●チャイルドライン(子ども向け)

0120-99-7777 (フリーダイヤル)

いじめや児童虐待など、さまざまな悩みをもつ18歳までの子どもに対する電話カウンセリング。「オンラインチャット相談」もあり。



●その他、経済的な困窮や、障害・介護サービスについては、お住まいの市区町村の担当課へ

●24時間子供SOSダイヤル(子ども向け)

な や み 言 お う

0120-0-78310 (フリーダイヤル)

全国どこからでも、夜間・休日を含めて、いつでもいじめやその他の悩みを相談できます。

ヤングケアラーも ご存じですか？

監修／森田 久美子

立正大学社会福祉学部社会福祉学科 教授・
一般社団法人日本ケアラー連盟 理事

日常的に家事や介護、家族のお世話をしている子どもたちがいることを知っていますか？

彼らの多くが「お手伝い」の域を超えた役割と責任を背負っています。

“ヤングケアラー”と呼ばれる子どもたちの存在に目を向け、彼らが発するSOSに耳を傾けてください。



【相談窓口】 豊見城市こども家庭センター ☎098-840-5633

あなたの周りにいませんか？／

こんな子どもたちがヤングケアラー

一般に、本来大人が担うような家族のケア(家事、介護、きょうだいの世話、感情面のサポートなど)を日常に行っている子ども・若者をヤングケアラーといいます。



障がいや病気のある
家族に代わり家事
(買い物、料理、掃除、
洗濯など)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
きょうだいの世話や
見守りをしている。



目を離せない家族の
見守りや声掛けなどの
気遣いをしている。



障がいのある家族や
日本語が話せない
家族のために通訳を
している。



心が不安定な家族の
話を聞いている
(精神疾患や依存症の
家族のケア)。



家計を支えるために
働いて、障がいや
病気のある家族を
助けている。



がん・難病など
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
などの介助をしている。

日本ケアラー連盟の資料をもとに作成

ケアによる影響について

家族をケアすることで生まれる素晴らしい価値がある一方で、適切な支援がなく、多くの負担・責任が子どもにのしかかった場合、生活・健康・その後の人生などにマイナスの影響が生じる可能性があります。

良い面

- 料理や掃除などの実践的な生活スキルが身に付く
- さまざまな背景を持つ他者への配慮・思いやりが育つ
- 障がいや病気への知識・理解を得る
- ケアをしている家族との絆を実感できる など

悪い面

- 教育の機会を逃す
遅刻・早退・欠席、勉強時間を確保できないことなどによる成績不振、進学や就職を諦める など
- 心身の健康を害する
睡眠不足、疲労感、落ち込んだりイライラしたりなど感情が不安定になる など
- 孤独や孤立に苦しむ
部活に入ったり友人と遊んだりできず、人間関係を築く機会が少ないために孤独感や孤立感を深める

病院への
付き添いがあるから
部活に入れない

自分以外に介護
できる人がいない。
進学も就職も
考えられない

きょうだいの
世話で毎日遅刻
してしまう

夜遅くまで家事が
終わらなくて、授業中に
寝てしまう

誰にも
話せない、
寂しい



私たち大人はどう関わっていくのか

ヤングケアラーは、自覚がないなどの理由から、自ら相談することが難しい状態にあります。ご近所や学校など、あなたの周りにいる子どもに困っている様子がみられたら、まずは彼らの「話」をきいてみてください。

「話」をきく

「ひょっとしてこの子はヤングケアラーかも」と思ったら、まずは彼らの置かれている状況について確認を。子どもたちの担うケアの内容を丁寧にきいてみてください。その上で注意したいのが、**彼らが話してくれた内容について、あなたの尺度で善しあしをジャッジしたり、解決しようとしたりしないこと**。美談で済まされても、大好きな家族を悪く言われても、そうした周りからの言葉や価値観にさらされるのはつらいことです。

何をどれくらい
お手伝いしてる？

お友達と
遊べてる？

学校には
通えてる？

今の状況について
どう思ってる？

子どもたちは、事実をきいてほしい、状況を理解してほしいだけなので、それに対して「かわいそう!」「ひどい!」などの決めつけや強要はしないこと。個別にきける空間をつくることも大切です。

支援につなぐ

状況によっては、相談窓口(裏表紙参照)や支援制度の情報を伝えたり、相談するよう促したりすることも大切。ただし、彼らの気持ちを無視して話を進めないよう注意してください。**最も尊重すべきは、本人やご家族が今の状況をどう思っているのか、です。**



「ケア」と「お手伝い」の違い

家事や買い物と聞くと「それはお手伝いでしょ?」と考える人もいるかもしれません。しかし、彼らが担うケアは

- ①年齢や成長段階に見合わない負担・責任を負う
- ②日常生活に支障があるほど長時間にわたるものであり、相手の生命・生活・健康を支えるケアは「お手伝い」という言葉でおさまるものではありません。

