

家族を支える“ヤングケアラー”

私たちに、できること。

本来、大人が担うとされる家事や家族の世話などを日常的に行う「ヤングケアラー」と呼ばれる子どもたち。周囲が手を差し伸べれば受けられる支援があるにも関わらず、子どもたちは自分の時間を削り、家族に寄り添っています。今回は元ヤングケアラーの方へのインタビューや体験談から、私たちにできることは何かを考えます。

問合せ 子ども若者総合相談支援センター(☎54・7830)

HP 87962

ヤングケアラーとは？

大人が担うとされる家事や家族の世話のほか、責任を負うことで勉強や遊びの時間を確保できないなど、生活に支障が出ている18歳未満の子どものことを指します。以下のような事例があげられますが、本人も周りも気づかないケースが多くあります。



障害や病気など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。



日本語がよくわからない家族や障害のある家族のために通訳や手続きなどを行っている。



家計を支えるために労働や家の金銭管理をしている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族の対応をしている。



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。

参考：一般社団法人日本ケアラー連盟資料

A

「ヤングケアラーかもしれない子がいる。どうしたらいいの？」
思い当たる子がいたら、まずは「おはよう」などの挨拶で声を掛けてみてください。少しずつ話をしてくれるようになったら、「大丈夫？」、「何でも相談してね」などの声掛けを増やし、困っていることを相談しても良い相手であるということ、を言葉で伝えてください。

「ヤングケアラーに当てはまる子どものうち、半数近くが自分をヤングケアラーだと認識していないという調査結果が出ています。また、SOSを出さない理由として家族の一員として当たり前だと思っている、家族のことを知られたくないケースなどがあげられます。そのため、表面化しにくく、なかなか気づくことができません。」

A

「なぜヤングケアラーに気づきにくいのか？」

ヤングケアラーは学校の1クラスに1〜2人はいるとの調査報告があります。本来受けるべき教育を受けられない、友人との人間関係を満足に構築できないなどの問題を抱えており、私たちの身近にもいる可能性があります。

A

「ヤングケアラーはどのくらいいるの？」

Q & A

あるヤングケアラーの1日



インタビューからわかった ヤングケアラーの思い

元ヤングケアラーの方へのインタビューから、当事者が抱える思いなどがわかってきました。

— ヤングケアラーだと自覚していたか —

難病の妹のケアをしていたが、妹の存在に困ると思ったことはなくケアしているとも思っていなかった。



当時、頻繁に体調を崩すことがあったため、体の異変をストレスではないかと気にしてくれた大人がいたらよかったと思う。

子どもの頃は、自分自身がケアしているという感覚はなく、自覚したのは大人になってからだった。



母の負担を考えて自主的に妹の世話をしていた。世話することで存在意義すら感じていたので、助けを求めたことはなかった。

家事をすることが、お手伝いの延長だと思っていたし、自分がヤングケアラーだと自覚したことはなかった。



ストレスで痩せてしまい、学校の先生にご飯を食べさせてもらったことがある。でも本質的なことは打ち明けられなかった。

大人になって自分がヤングケアラーだったと自覚し、ひどく混乱した。子どもの頃にはっきりヤングケアラーだと言われていたら否定していたかも。



周囲の大人から「今日はどう?」「何かあった?」などの声掛けがあったら、サインが出せたのかもしれない。小さなサインを見逃さないでほしい。

私は「**かわいいそう**」な存在じゃない
当時の私はヤングケアラーという自覚はなく、自分がやるしかないと思っていました。大変だと感じてても、自分をかわいそうな存在だとは思ってはいませんでした。母と一緒に外

母親に代わって過ごした忙しい日々
まだ介護保険制度がなく、バリアフリーという言葉も浸透していなかった高校3年生の頃に、母が倒れました。母には右半身麻痺と言語障害、知能低下という後遺症が残りましたが、私にはまだ世話が必要な弟と妹がいました。父から「今日からお前が母親だ」と言われ、母のケアだけではなく、家事など家のことをすべて担う忙しい日々が始まりました。当時の私は進学を考えていたため、頭の中は不安でいっぱいでした。



元ヤングケアラー
町亞聖さん

元日本テレビのアナウンサーで、現在はフリーアナウンサーとして活躍中の町さんが、当事者としての思いを語ってくれました。

気づきから始まる
ソーシャルワーク

※ソーシャルワーク：個人と社会をつなげる手助け

地域の人からの声掛けが救いに
私は地域の住民全員がソーシャルワーカーだと考えています。実際に私を助けてくれたのは、母の親友だった「山田のおばちゃん」。声掛けや食事の差し入れなどの気づかいで私は救われ、前を向きました。
社会と個人をつなげるソーシャルワークとは何か、今一度みなさんに考えてもらいたいです。専門の資格がなくてもできることはあります。子どもに声を掛けることで、「気にかけてくれる人がいる」というメッセージを発信してください。その一言が支援につながるきっかけになるはずです。

▶まだまだ見習い母代わり



◀母と出かけた箱根駒ヶ岳



出などを楽しみ、障害があってもできることにチャレンジしていました。その経験があったからこそ、私は東京パラリンピックの番組を担当する夢を実現できました。ヤングケアラーは支援が必要ですが、決して同情される存在ではないと私は考えます。

地域でつなげる 支援の輪

子どもたちのそばには私たちを含めたくさんの大人がいて、受けられる福祉や医療などの支援がたくさんあります。気になることがあったらまずは声掛けから始め、同じ街で暮らす子どもたちを見守りましょう。



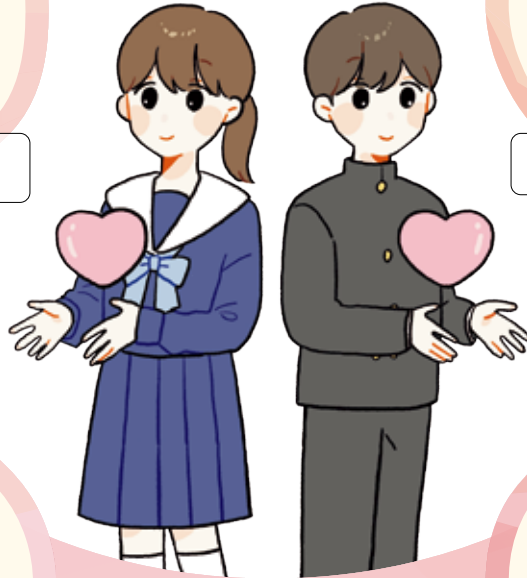
地域の人たち

おはよう！
変わらない？
今日も元気？

みなさんの近くにいます。
いつでも相談を！



民生児童委員



ちゃんと
眠れてる？



学校の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



小さなことでも
ご連絡お待ち
しています。

こども若者総合相談支援センター
ココエール

ココエール連絡先
☎54・7830

福祉

医療

保健

教育

1人1人の行動で、ヤングケアラーが必要とする支援につなげましょう

支援する
団体を紹介

子どもの居場所マップ
を公開しています



パパママみてみりん

学習支援



社会人ボランティアなどが勉強を無料で教えることで、学習を支援しています。

子ども食堂



無料または低価格で食事を提供し、食卓を囲んで交流をしています。

子どもたちの支援の入り口にもなる「子どもの居場所」を作っています。安心できる居場所として、子どもから大人まで明るい笑顔を届けられるような環境を目指しています。

子どもが安心して居場所
作りに取り組んでいます