

知って 気付いて

# ヤングケアラー

子どもが子どもでいられるために

## ヤングケアラーとは

本来大人が担うと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子どものこと。責任や負担の大きさにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。

## 1クラスに1人以上いる可能性が

国の行った調査によると、家族の世話をしていると回答した中学2年生は17人に1人。1クラスに1~2人の子が「子どもとしての時間」と引き換えに家事や家族の世話をしている可能性があります。

## こんな子どもがヤングケアラーです



病気や障害のある  
家族の世話や  
看病をしている



家族に代わり、  
幼いきょうだいの  
世話をしている

家族が働けない(働かない)ので、家計を助けるためにアルバイト等をしている



家族に代わり、  
料理、洗濯などの  
家事をしている



## どんな影響があるの?

お手伝いや家族の世話は本来立派なことです。でも、年齢や成長の度合いに見合わない重い負担は、さまざまな影響を及ぼします。

### 学校で

- 勉強をする時間が取れない
- 授業中に寝てしまう
- 遅刻・欠席・早退が増える

### 友人関係で

- 遊ぶ時間が取れない
- 話題についていけない

### 進学・就職で

- 希望する進学先や仕事の範囲を狭めてしまう
- 自分のやってきたことをアピールできない



元当事者の方に聞きました

## 必要なのは、ヤングケアラーを生み出さない環境づくり

### 金子萌さん

17歳の時から11年以上、若年性認知症とパーキンソン病を患う父親を母親とともに中野区の自宅で介護。その経験を生かし、在宅介護者をケアする企業(株)想ひ人を創業。同社の代表取締役。元ヤングケアラーとしての発信活動にも積極的に取り組んでいる。ビジコンなかの2021最優秀賞受賞



▲(株)想ひ人

## 誰にも言えなかった学生時代

学生の頃に一番つらかったのは、周りの誰にも家庭の事情を言えなかったことです。「かわいそうな子」と思われるのが嫌でした。「話してもどうにもならない」と思っていたことも理由の一つです。

大学受験も控えていた時期で、とても不安でしたが、友達や先生に相談しようとは思いませんでした。母や父自身も落ち込んでいるので、家族にもつらい思いを言えなかった。

唯一話せたのは、お母様が乳がんを患った高校の友達。彼女なら分かってくれるのではと思い、打ち明けたら、一緒に泣き励ましてくれたんです。その時に初めて、自分の抱えているつらさを吐き出せ、泣くことができました。

## 子どものサインに気付いて支援を

ヤングケアラー本人が声を上げることが難しいと思います。担任の先生など、身近な大人が子どもの様子に気づき、適切な相談先に情報提供できることが大切。遅刻が多くなった。寝ていることが多い。など何かしらの不調が出てきた子がいたら、それは問題を抱えているサインかもしれません。サボっていると思わずに、その背景に理由があるのではないかと考えてほしい。

虐待やいじめ、貧困など、子どもを取り巻く問題はさまざま。その一つにヤングケアラーもあります。見守っている大人は、そのことを念頭に置き、常に「あなたの味方である」というメッセージを発信してもらえたらいいなと思っています。

## 大人側の問題解決が大事

ヤングケアラーの問題は、子ども本人のケアだけでは解決しません。例えば両親が仕事で大変だから、おばあちゃんの手を子どもがする。といった場合、大人の仕事と介護の両立自体が実現されないと根本的な問題の解決になりません。個人的には、大人側の問題を解決する支援を増やすことが大事なのではないかと思っています。

必要なのは、ヤングケアラーを生み出さない環境をつくること。さまざまなサービスや給付金などの社会資源と在宅介護者をつなぎ、一人でも多くの方の負担感を減らしたい。その思いから昨年起業し、「老いるのが怖くない社会」をビジョンに介護と仕事の両立支援に取り組んでいます。

## 大人のみなさんへ

### まずは知ろう。そして気付こう

当事者の子どもにとって、家族の介護や世話は「当たり前」のことになっています。そのため、自分がヤングケアラーだと気付かず、苦しくてもSOSを出すことすらできない場合も。

ヤングケアラーについて積極的に理解し、近所や知り合いの子どもがヤングケアラーかもしれないと気に掛けることが大切です。

### お子さんとその家族に関する相談は

### 子ども・若者支援センター総合相談

☎(5937)3257

☆平日午前8時30分~午後5時。  
すこやか福祉センターでも相談できます。  
連絡先は右記の区HPで確認を



## 子どものみなさんへ

### 相談できる場所があります

「つらいな」「こまったな」と思った時は、一人で抱え込まないで、信頼できる人に相談してみませんか。

### 子ども相談室 ☎0120(463)931

☆通話無料。月~土曜日午前11時~午後7時(祝日除く)。  
✉kodomo-sodan@city.tokyo-nakano.lg.jpでも相談できます

### ヤングケアラー特設サイト

厚生労働省のサイトです。学習動画や相談窓口、当事者同士の交流会などの情報を掲載。金子さんが登場する特別対談もご覧になれます。



▲ヤングケアラー特設サイト