

ヤングケアラーについて  
知る・気づく・寄り添うには？

# 支える人を 支える社会に



# ヤングケアラー

# 子どもの権利

# ヤングケアラー相談支援



茨城県

## ヤングケアラーとは

本来大人が担うと想定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18歳未満の子どものことをいいます。

日本国内で、ヤングケアラーという言葉が広く一般に使われるようになったのは最近のことで、まだ広く知られていない言葉です。

### ヤングケアラーはこんなことをしています



障がいや病気のある家族に代わり、**家事**をしている



障がいや病気のある家族やきょうだいの身の回りの**世話・見守り**をしている



依存症の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**家族を看病している



目を離せない家族の**見守りや声かけ**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



**家計のために労働**をして、障がいや病気のある家族を助けている



日本語が話せない家族や障がいのある家族のために**通訳**をしている



心が不安定な家族の話を聞くなど**精神ケア**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

子どもがお手伝いとして家事や家族の世話に関わることは、良いことだと思われるでしょう。

ですが、**家事などが日常的になっている場合、子どもの生活によくない影響が出ることも...？**



## ヤングケアラーの現状

茨城県の中高生を対象に調査

家族を世話している中高生は  
**推定 8000人以上**

世話をしている家族が「いる」と回答した人はどの学校区分を見ても一定数おり、中学生は4.5%、全日制高校生は3.6%、定時制高校生は9.4%でした。また、通信制高校生では12.3%と特に高い数字になっています。

「ヤングケアラー」という言葉を  
**約半数以上の人**が  
**「聞いたことない」**

ヤングケアラーの認知度については「聞いたことではない」と回答した人がどの学校区分を見ても一番多くなっています。

自分自身がヤングケアラーで、支援が必要であると認識している中高生は **少ない**

自分はヤングケアラーに「あてはまる」と回答している人はどの学校区分でも数%と少なく、ほとんどの中高生に自身がヤングケアラーで支援が必要であるという認識がありません。

**世話をしている中高生の多くは自身に支援が必要であるという認識がなく、周囲の認知度も低い**ためヤングケアラーについて理解されにくいのが現状。

本来、自分のために使える時間が家族のケアの時間になることで  
現在はもちろん、その後の人生に大きな影響を及ぼす可能性があります。

学業面での問題



遅刻・早退・欠席が増える、勉強の時間が十分に取れない など

生活面での問題



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

友人関係での問題



友人とのコミュニケーションの時間が取れない、遊ぶ時間がない など

将来における問題



自分のアピールが上手くできない、進路の選択肢を狭めてしまう など

子どもがお手伝いとして家事や家族の世話に関わることは、ごく普通のことだと思われるかもしれませんが、日常的に家事や世話をして学校での生活や自分の体に重い負荷がかかっている場合は注意が必要です。

ひとりで抱え込んで悩むことはありません。 **あなたを支えてくれる人は必ずいます。**



でもどうしたらいいのかわからない…

そんなあなたは

▼ 次のページをチェック ▼

ヤングケアラー体験談



20代女性  
Tさんの  
体験談

どんなことをしていたか

保育園の頃から、事故の影響で身体が動かしにくかったり、ものを覚えるのが苦手な母のケアをしていました。保育園の頃に一人で買い物に行ったり、小学生の頃は母が行う料理や家事、買い物の補助などお手伝いのようなケアを行っていました。中高生の頃は母に薬を飲ませたり、母に代わり市役所で手続きを行ったりと直接的なケアも行っていました。その頃はお手伝いの延長の感覚でケアという認識はありませんでした。

大変だったこと

ケア自体というより、気持ちの面での負担が大きく、大変でした。中学生になり、勉強や部活など自分のやるべきことが増えていく中で母のケアを行っていましたが、余裕がなくなってしまう、母に冷たい態度をとってしまったりしました。優しくできない自分を責めてしまったり、自分のことをしていいんだろうかといった葛藤により気持ちの面での負担が大きかったです。また、終わりのないケアに関して孤独感を感じることもありました。

読者へのメッセージ

リーフレットを読んで自分もヤングケアラーなのでは?と思った人もいるかと思います。私自身は、はじめ自分がヤングケアラーであるという認識はありませんでした。また、ヤングケアラーを知ってから自分がそうだと言いたくないなともありました。皆さんも無理に自分がヤングケアラーだと言う必要はないと思います。ただヤングケアラーという言葉を使うことで支援を受けられる、相談しやすくなることもあるかと思うのでそういったときは周りの大人や支援機関を頼ってみてください。

# 子どもの権利

# 当たり前も「権利」

# ヤングケアラー相談支援

子どもにとって勉強すること、遊ぶこと、ゆっくり寝ることなどは当たり前と思われていることですが立派な「子どもの権利」です。

### 生きる権利

住む場所や食べるものがあり、怪我や病気をしたら治療を受けられる。

### 育つ権利

勉強したり、遊んだりしながらのびのびと成長できる。

### 守られる権利

暴力を振るわれたり、心を傷つけられたりしないよう守られる。

### 参加する権利

自由に意見を言ったり、その意見をきちんと聞いてもらえる。

ここで紹介した権利は「子どもの権利条約(児童の権利に関する条約)」に定められているものです。この条約は世界中すべてのこどもたちがもつ権利を定めた条約です。1989年11月20日、第44回国連総会において採択され、日本は1994年に批准しました。

「子どもの権利」を守るためまずはあなたの思いを聞かせてください。

## あなたが困ったときに助けしてくれる人たちがいます

身近な大人に話を聞いてもらうことで、いざという時すぐ支援につながったり、気持ちが楽になったりすることがあります。

学校の先生

養護教諭(保健室の先生)

スクールカウンセラー(心の動きや状態に関する専門家)

スクールソーシャルワーカー(悩みの原因である環境への働きかけ、解決にむけて動く専門家)

など



電話 メール FAX で相談できる

### 子どもホットライン

☎ 029-221-8181 FAX 029-302-2166 受付時間 毎日 24時間対応  
くわしくはこちらから  
<https://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm>

LINE WEBサイト から相談できる

### いばらき子どもSNS相談

LINEで友だち追加 ▶  チャットで相談ができます ▶  受付時間 毎日 夕方 6時00分から 夜 10時00分まで

電話 で相談できる

### 24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)

☎ 0120-0-78310(無料) 受付時間 毎日 24時間対応  
くわしくはこちらから  
<https://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm>

電話 メール LINE で相談できる

### こどもの人権110番(法務省)

☎ 0120-007-110(無料) 受付時間 月~金 朝 8時30分から 夕方 5時15分まで  
くわしくはこちらから  
<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html>



茨城県福祉部福祉政策課  
〒310-8555 茨城県水戸市笠原町978番6  
☎ 029-301-3157

茨城県ヤングケアラー 🔍 検索

ほんの少しでも「つらい」「困った」「どうしよう」と思ったときには、ここにある相談先を思い出してください。

