

特集 ヤングケアラー

家族をケアする君を「支える」場所があります

大人が担うようなケア(世話)を日常的に行っている18歳未満の子どものみを「ヤングケアラー」といいます。家事や介護の負担が大きく、部活や進学をあきらめる子どもが少なくありません。

今号はヤングケアラー特集。特に、今まさに誰かを一生懸命ケアしている子どもの皆さんに読んでもらいたいです。

岡子ども家庭支援センター事業係(☎5722-6836、☎5722-9684)

こんなことないかな？

君にとって、家族の手伝いをする事は「ふつうのこと」かもしれませんが、でも、学校生活などに影響が出るほどの重い負担がかかってないかな？



障害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



日本語が話せない家族や障害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働き、障害や病気のある家族を助けている



アルコール、薬物、ギャンブルなどの問題を抱える家族に対応している



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

あきらめかけていることないかな？



勉強や受験、進学



友達と放課後や休日に遊ぶこと



部活などの課外授業

当時はボクも自分がヤングケアラーだとは気づいてなかった

今では、自分はヤングケアラーだったんだと分かるけど、当時は全く気づいていませんでした。そんな自分の経験からヤングケアラーの力になりたくて子どもたちから話を聞いているけど、ほとんどの子が自分がそうだとは気づいていません。

それは、幼いころから家族のケアをしていて、それが当たり前になっているからだったり、家族をサポートしたい一心で一生懸命だったりするから、気づいていないんだと思います。

どれか1つでも当てはまるものがあるときは、学校の先生やスクールカウンセラーなど、君が話しやすい信頼できる大人ならだれでもいいので話してみよう。味方になってくれる大人はきっといるよ。



ヤングケアラー協会の宮崎さん(元ヤングケアラー)

経験者が答える Q&A ヤングケアラー

ヤングケアラー協会代表の宮崎さん(右写真)は、自身もヤングケアラーだった経験を持つ人。今、自分はヤングケアラーかと思う君たちのモヤモヤに答えてもらいました。

一般社団法人
ヤングケアラー協会
代表理事
宮崎成悟さん



Q: 家のことを話すと友達との関係が変わってしまいそうで、相談できません。何を相談すればいいかも分かりません。

A: 関係を壊したくないし、友達には話しにくいよね。僕も同じでした。大学生になって、初めて同じような境遇の人に出会い、その人が自分の話をしてくれたことで、僕も打ち明けることができたんだ。つらいとは思っていない家族のケアだとしても、友達に話せないときもさみしかったり、不安だったりするよね。そんなときは、ただその日の出来事を話すだけでもいいので、僕らや君の信頼できる大人に声をかけてほしいな。

Q: 家族を助けられるのは自分だけだし、今のところ大丈夫です。

A: 君が頑張ってくれているから、家族は本当に助かっていると思うよ。でも、友達と遊んだり、勉強したりできなくなるようなことがあるのなら、もっと大人を頼っていいんだよ。僕も高校1年生のときには大丈夫だと思っていたけど、3年生になると大学進学をあきらめなくちゃとか、だんだん不安になってどうしたらいいか分からなくなったことがあったんだ。今は大丈夫でも、大丈夫なうちから、話をできる大人を見つけておくことは大事だと思うよ。

Q: 大人に相談するとき、何を言えばいいのですか。

A: なかなか素直に言えないと思うけど、「苦しい、つらい」「ひとりぼっちな気がする」などダイレクトに伝えていいんだよ。今は身近な場所にいろいろな相談窓口があるから、もっと大人に頼ってほしいな。LINEでも相談できるところがあるよ。

Q: どのように気分転換していましたか？

A: 読書をしていることが多かったよ。本の主人公に自分を重ね合わせ、孤独でもいいんだと思込ませていたんだ。自分にも気軽に話せる場所があったらよかったなあとという思いから、今みんなの話を聞く活動をしているよ。

「無理しなくていい、逃げてもいい」と、言いたいけれど、ほとんどの子は無理をするし逃げないと思います。でも一人で抱え込まず、無理しない方法や今の状況から少しでも良くなる方法を、大人と一緒に考えてほしいです。



ヤングケアラーかもと思ったら相談できる場所

- 子ども家庭支援センター ☎5722-9743
(月～金曜日8:30～17:15。祝・休日を除く)
- 児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120-189-783
(通話料無料)
- LINE相談「子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京」
困っていることなどを、LINEで相談できるよ
(コード①から友だち登録)
※都内在住の子ども(18歳未満)と保護者



オンラインで！ヤングケアラー同士で話をしよう！

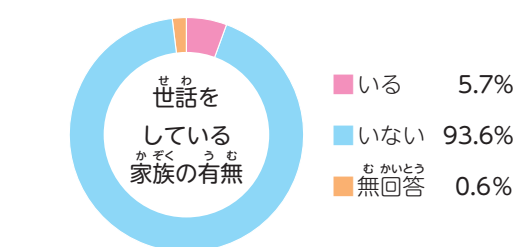
ヤングケアラー協会では、ヤングケアラー同士で相談や交流ができるオンライン上の居場所「Yancle Community(ヤンクルコミュニティ)」を開催しているよ。
「返信不要の独り言」「悩みを相談したい時」など、テーマに分かれたチャットルームで会話できるんだ。定期的にオンライン交流会もあって、元ヤングケアラーの社会福祉士や看護師、ケアラー専門のキャリアカウンセラーなどもいるので、悩みがあるときも安心だよ。
詳しくはコード②から協会を見てみてね。



君だけじゃない！知ってみよう！ヤングケアラーのこと

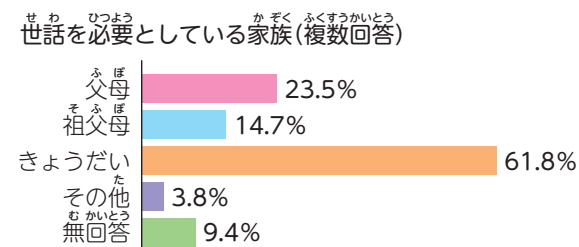
厚生労働省が行った調査では、中学2年生で次のことが分かりました。
※出典：ヤングケアラーの実態に関する調査研究報告書(2021年)

クラスのおよそ2人はヤングケアラー



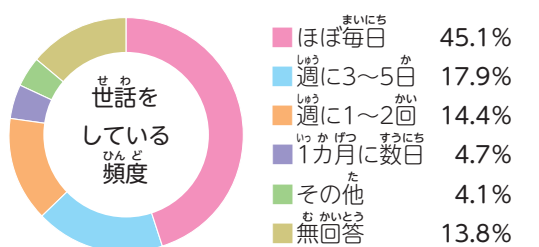
中学2年生のうち17人に1人が「世話をしている家族がいる」と回答。これは、クラスにおよそ2人はヤングケアラーがいるということ。

きょうだいの世話が6割以上



世話を必要としている家族は「きょうだい」が61.8%。その理由は「幼い」が73.1%を占める。

ほぼ毎日世話が45%



半数近くがほぼ毎日家族の世話をしており、世話に費やす時間は平均4時間。