

# MEGURo

—めぐろ区報—

11  
1

令和4年(2022年)  
No.2147

# 特集 ヤングケアラー



◀「リエゾン－ことものこ  
ろ診療所－」(原作・漫画)  
ヨンチャン、原作=竹村優  
作、講談社刊)7巻より。大人  
も子どもも生きづらさを抱え  
る現代に、悩める親子に向き  
ああ合う「児童精神科医」を描く  
いりょうまんが、せんこくがこうと  
医療漫画。全国学校図書館協  
議会選定図書にも選出



かぞく きみ ささ ばしょ  
家族をケアする君を「支える」場所があります

新型コロナウイルス感染症の発生届の提出対象が限定されました

問目黒区新型コロナコールセンター(TEL:0120-540-380、FAX:5722-9890)

9月26日から、医師の診断後に提出される発生届の対象が限定されました。

①65歳以上 ②入院を要する ③妊娠

④重症化リスクがあり、新型コロナ治療薬の投与または酸素投与が必要

12面もご覧ください

## 新型コロナウイルス ワクチン情報



## 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

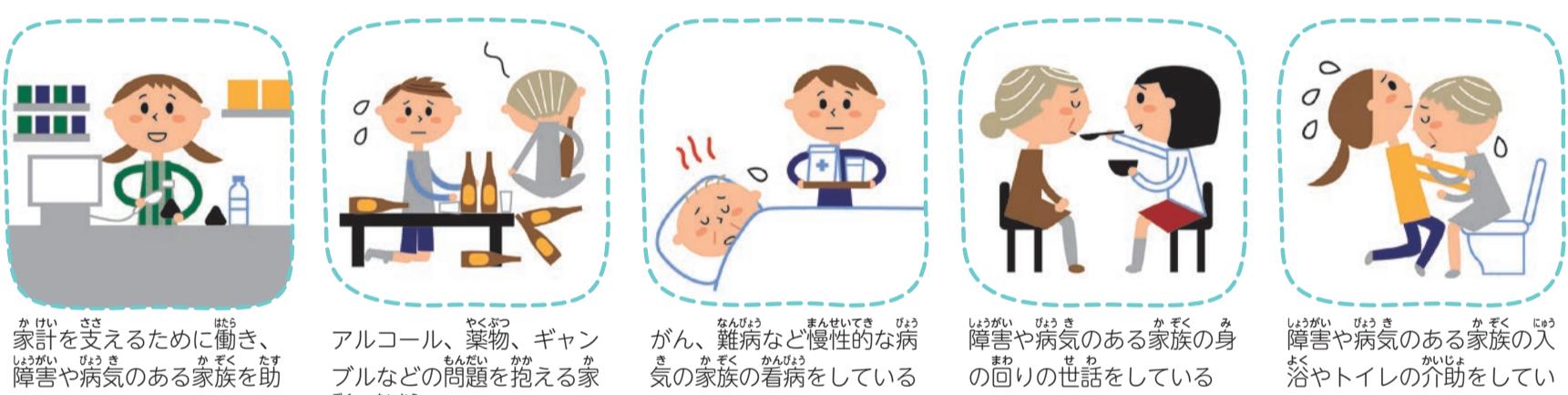
大人が担うようなケア(世話)を日常的に行っている18歳未満の子どもを「ヤングケアラー」といいます。家事や介護の負担が大きく、部活や進学をあきらめる子どもが少なくありません。

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。

問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ことは「ふつうのこと」かもしれません。でも、学校生活などに影響が出るほど重い負担がかかってないかな?



## あきらめかけていることないかな?



## 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て子どもたちから話を聞いていますけど、ほとんどの子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、君が話しやすく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  
ヤングケアラー Q&A

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もと思う君たちのモヤモヤに答えてもらいました。

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、友達には話しくいよね。僕も同じでした。大人になって、初めて同じような境遇の人にお会い、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ました。つらいとは感じていない家族のケアだとしても、友達に話せないとさみしかったり、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てしまった。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。

ヤングケアラーかも  
と思ったら相談できるところ

・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)

対象: 内在住の子ども(18歳未満)と保護者

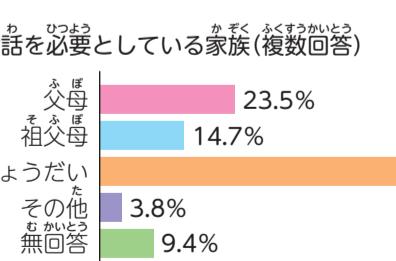
君だけじゃない!  
知ってみよう! ヤングケアラーのこと

クラスのおよそ2人はヤングケアラー

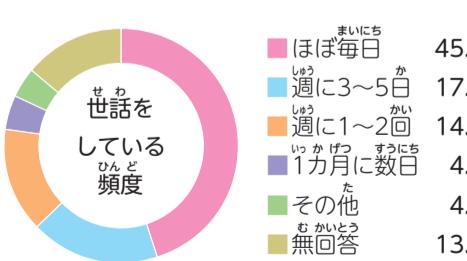


中学生17人に1人が「世話をしている家族の有無」  
17人に1人が「世話をしている家族の頻度」

きょうだいの世話が6割以上



中学生17人に1人が「世話を必要としている家族(複数回答)」  
61.8%の理由は「幼い」が73.1%を占める。



中学生17人に1人が「世話を必要としている家族(複数回答)」  
61.8%の理由は「幼い」が73.1%を占める。



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: 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いつめていたんだ。自分にも気楽に話せる場所があったらよかったなあという思いから、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。でもひとりで抱え込まず、むりに方法や自分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。

\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。

「返信不要の強い言」、「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をできるんだ。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HPを見てみてね。



ほぼ毎日世話が45%