

# ～ヤングケアラーとは、こんな子どもたちです～

本来、大人が担うような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です。



障がい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。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の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。



日本語が第一言語でない家族や障がい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労働をして、障がい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の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



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。

※こども家庭庁のホームページより引用

## 子どもが担っているケアは、「お手伝い」？

家事や買い物と聞くと「それはお手伝いでは？」と考える人もいるかもしれません。しかし、ヤングケアラーが担うケアは・・・

- ★年齢や成長に見合わない負担や責任を負い、日常生活に支障が出てしまう。
  - ★身体的・精神的にも負担がかかるとともに、学業や友人関係にも影響を及ぼす。
- ものであり、子どもらしい生活ができなくなってしまうことがあります。

## ヤングケアラーに気づくためのポイント

※ヤングケアラーではないか？と気づくきっかけの例

学校へ行っているべき時間に、学校以外で姿を見かけることがある。

毎日のように買い物をしたり、洗濯物を干したり、家事をしている姿を見かけることがある。

家族をケア(介護・介助)している姿を見かけることがある。



## ヤングケアラーが思っていること・・・



自分がつらいと感じていることを家族に知られたくない

自分からサポートを求めにくい

自分がしていることは手伝いだと思っている（本人に自覚がない）

家族のことを責められたくない

自分がしていることを否定されたくない

かわいそうだと思われたくない

孤独を感じやすい

## 周囲の大人の関わりはどうしたらいい？

★あくまで**本人や家族の意思を尊重することが大切です。本人や家族の想いを知る、寄り添う、見守るまなざしを向ける**だけでも、ヤングケアラーやその家族の精神的負担を軽減すると考えられます。

★家庭の課題を解決する中心にいるのは、ヤングケアラー本人及びその家族。**ヤングケアラー本人が何を望んでいるのか、気持ちに寄り添うことから始めてみましょう。**

★家庭の状況を周囲に知られたくない場合が少なくないので、**プライバシーに十分な配慮が必要です。**

★**本人の意思を確認することなく、本人からの相談内容を家族に伝えることは原則的にやめましょう。**本人との関係性が崩れるだけでなく、本人と家族の関係性が悪化する危険性もあります。

参考資料：多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル  
～ケアを担う子どもを地域で支えるために～

あなたの周りにいる子どもがヤングケアラーかもしれない・・・と思ったら、次の窓口にご連絡ください。

### 市内の相談窓口

**こども家庭支援課 こども若者相談担当**

0463-82-5273 0463-84-7800

月～金の9時～17時（電話相談）

※祝祭日、年末年始は除く。

