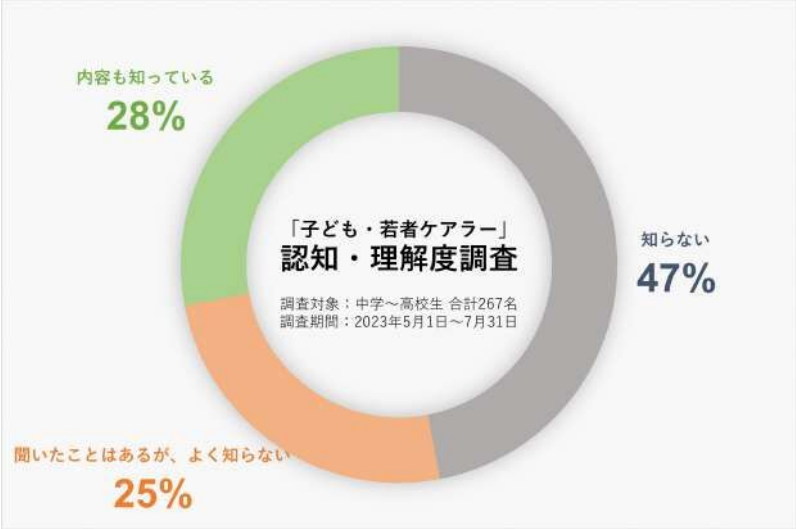
子ども・若者ケアラーって知ってる？

★この冊子について（想い）



中学1年生～高校3年生合わせて267名に「子ども・若者ケアラー」の認知度に関するアンケートを実施した結果、約半数である47%の人が「知らない」と回答しました。
この結果から、まずは多くの方にケアラー問題のことを知ってほしいと思い、本冊子制作の取り組みました。

平井 香歩（高校3年生）※

私は小学2年生の時に、母が乳がんを患い、父・祖父が立て続けに病死したことで突如ケアラー当事者になりました。
誰にも理解してもらえない孤独や、将来の不安と隣り合わせの日々を過ごしていた私に、一番寄り添ってくれたのが周囲の大人と友人たちでした。
この冊子を通じて、ケアラーの存在を多くの方々に知っていただくとともに、近くにケアラーがいたらどのようにしてほしいのか、当事者だった一人としての経験や想いを込めて作成しました。

光井 恋渚（高校3年生）※

地域の子ども食堂を訪れた際、小さな身体では抱えきれない、大きな悩みとともに生きる子どもたちが、こんなにも多くいるという現実を知り、潜在的に存在している社会的格差に関心を持つようになったのがきっかけです。
今回は、その一つであるケアラー問題について研究しました。この冊子を読むことで、一人でも多くの方に、ケアラー問題について知っていただきたいです。
この問題について、一緒に考えてみませんか？

※制作時

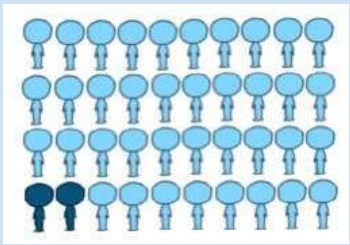
「ケアラー」ってなあに？
＝家族のケアを日常的に行う人のこと

ケアラーの声やデータを見てみよう

ヤングケアラーの割合は・・・

1クラスに

1～2人



令和2-3年厚生労働省の調査（ヤングケアラー：約17人に1人）を基に作成（1クラス40人編成で仮定）

表紙を見た方の多くは・・・

子ども・若者ケアラーってなんだろう？

と思ったはずです。

ですが、「ヤングケアラー」という言葉だったら聞いたことがある人も多いのではないでしょうか？

ヤングケアラーの定義

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子ども

（こども家庭庁HPより）

2022年から成人年齢が20歳から18歳に引き下げられました。そうすると、18歳になる高校3年生から上の若者たちは、ヤングケアラーに当てはまらないことになります。
そこで私たちは、18歳未満の子どもだけでなく、それ以上の若者も含めた**「子ども・若者ケアラー」**という用語を使っています。

子ども・若者ケアラーとは

これに当てはまる人は
子ども・若者ケアラーかもしれません

- ☐ 目の離せない家族の見守りや声かけなどの気遣いをしている
- ☐ 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
- ☐ 家族に代わり、幼いきょうだいの世話や見守りをしている
- ☐ 日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族の為に通訳している
- ☐ 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
- ☐ 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
- ☐ 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
- ☐ 障がいや病気のある家族の身の周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「ヤングケアラーについて」より抜粋

例① 大人の代わりに きょうだいのお世話

忙しい親の代わりに面倒を見なきゃ…

例② 障がいや病気がある 家族のために働く

生活費とともに医療費の分も必要…

例③ 病気の家族の 代わりに家事

自分しか出来る人がいない…

例④ 精神面でしんどさを 抱えている家族への 寄りそい

ずっと見ていないと危ないから…

最初はお手伝いから始まり、大人になるに連れてケアすることが増えていきます。
中には自分がケアラーであることに気が付かないまま過ごす人もいます。

この現状からどんなことが起きてるのかな？

ケアラーによって、ケアの内容や悩みは様々あることを知っておこう！

孤立感

たとえばこんな
悩みがあるかも…

勉強する時間がなくて将来心配

ストレスで体調が良くない

自由な時間がないから友人関係が不安定

ケアラーに聞いた

伝えたいこと

偏見をもたないでほしい

ケアは、いつ誰に必要になってもおかしくないこと。偏見や思い込みを持たずに接することが大切。

子ども・若者ケアラーについてもっと知ってほしい

距離を置いたり、触れないようにするのではなく、まずは知って理解しよう。

心の支えになるような環境を作ってほしい

ケアラーが悩みを相談しやすく、心が安らぐような環境づくりが大事。

ケアラーによって、してほしいことが違うからこそ、よく相手を見て、何が適切か考えてあげよう！

主な相談窓口

ヤングケアラーと若者ケアラーのオンラインコミュニティ

Yancle Community（ヤンクルコミュニティ）

（一般社団法人ヤングケアラー協会）

https://yancle-community.studio.site/

※スマホでもパソコンでも可能！

「24時間子供SOSダイヤル」

（文部科学省）

な や み 言おう

0120-0-78310

ご協力してくださった皆さま

制作にあたりご協力・ご助言いただいた、大勢の皆さまのおかげで本冊子を制作することができました。

本当にありがとうございました！

一般社団法人
しずおかビジョン研究所
~ Think Globally , Act Locally ~

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

一般社団法人しずおかビジョン研究所は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

発行：2023/9