

ヤングケアラーについて ～理解ある地域社会を～

最近、「ヤングケアラー」という言葉をよく、見たり、聞いたりしませんか？テレビや新聞、ネットの報道で「一日中、家族のお世話をしているかわいそうな子ども」というイメージを持っている人も多いのではないのでしょうか。それは間違いです。家族が家族を支えることは、自然なことであり、素晴らしいことでもあります。



ただし、家族のケアをすることは、簡単なことではありません。そんな、ヤングケアラーやその家族の思いや悩みについて考えてみましょう。

「ヤングケアラー」とは…

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている、18歳未満の子どものことです。

(日本ケアラー連盟の定義)

ヤングケアラーは具体的にどんなことをしているのでしょうか。



認知症のおじいちゃんの見守りを主に子どもがしている。



親が精神的に不安定で、いつも愚痴を聞いたり、なぐさめたりしている。



親のかわりに年下のきょうだいの世話をいつもしている。



家事を子どもが主に行っている。



親が日本語が苦手で、子どもが通訳のために役所や病院に行ったりしている。



障がいのあるきょうだいがいて、親と一緒に世話をしたり、親に代わって付き添ったりしている。

「ケア」は、とても幅が広く、介助や付き添いなどの身体的なサポートだけではなく、日常生活の手助けや心理的なサポートも含まれます。

ヤングケアラーの中には、「子どもとしての時間」と引き換えに「ケア(家族の世話)」を担っている子どもが少なくないことが、最近、国や様々な機関の調査で分かりました。

「ケア(家族の世話)」の負担が大きすぎると、学校のことや、友達のこと、自分の心や身体にさまざまな問題が起こることも分かりました。

尼崎市の子どもたちのケアの現状

2021年度、尼崎市において「子どもの家事手伝い等に関するアンケート調査」を実施しました。対象は、市立小学校4年生から6年生の10,453人と、市立中学校1年生から3年生の9,632人、合計20,085人で、回答数は15,258人で回答率は約76%でした。

よくケアをしている相手は？

弟、妹 532人
お母さん 462人
祖父母 250人
※複数回答可



休日のケアの時間は？

1時間未満 49.2%
1～2時間くらい 25.2%
2～4時間くらい 11.4%
4～6時間くらい 3.6%
6～8時間くらい 1.2%
8時間以上 2.6%

誰とケアをしていますか？

1人でしている 36.4%
家族と一緒にしている 50.8%
家族以外と一緒にしている 1.3%

お手伝いをする理由は？

※複数回答可

お世話やお手伝いが好きだから 2,563人
お世話やお手伝いが必要な家族がいるから 1,115人
家族にしてほしいと頼まれるから 9,754人
他の家族は忙しいから 2,748人



みんな、色々なお手伝い
をしているけど、大変な思
いをしているケアラーって
どういう状況なのかな？

ケアの状況は？

	話し相手をする	年下の子ども世話、遊び相手をする	家族の世話	家事
いつもする	57.1%	46.2%	23.7%	23.8%
ときどきする	21.2%	21.6%	25.7%	35.3%
たまにする	14.4%	13.4%	22.1%	30.6%
めったにしない	4.3%	7.3%	11.7%	8.3%
まったくしない	2.9%	11.5%	16.8%	2.1%

アンケート 結果より

「お世話やお手伝いが必要な家族がいる」を選択し、お世話やお手伝いを「いつもする」「ときどきする」「たまにする」のいずれかを選択した子どもは悩みを抱えているかもしれません。

ヤングケアラーが抱えやすい悩みとは

ケアを続ける中で、生活や、心に様々な影響がでてきます。



学校生活 勉強

- 家で勉強するのが難しい。
- 遅刻・欠席、忘れ物が多い。
- 授業中に寝てしまう。

こんな理由があるかもしれません

- 夜中過ぎまでケア(家族の話相手や家事)をしている。
- 自分の状況が先生にうまく説明できず、誤解されてしまう。

友人 関係

- 友だちの誘いを断り、学校が終わったらすぐ帰る。
- 一緒に遊べないから話がかたがた、友人ができていく。

こんな理由があるかもしれません

- 遊んでいても家族が心配になる。
- 家族のケアをしていることを話しても分かってもらえないと思ってしまう。

心身の 健康

- 何となく体調が悪い、だるい、いつも疲れている。
- 情緒不安定、食欲がなくなる、胸の息苦しさなどの発作がおこる。

こんな理由があるかもしれません

- 外見上は元気でも、知らず知らずのうちに、心と体が疲れている。

自分の 将来

- 進学先や、就職先を決めることができない。
- 勤務時間が自分で決められるアルバイトや非正規雇用を選択してしまう。

こんな理由があるかもしれません

- 行きたい学校が遠くにあるけど、家族のケアと両立できるか心配になる。
- 就職したら、家にいる時間が短くなるので、家族が心配。

ヤングケアラーは自分の状況をどんなふうに思っているのでしょうか。

元ヤングケアラーに聞いてみました。

家族のことを思うと…

- ・ヤングケアラーかも?と探されたくない。
- ・ケアしていることを人に知られたくない。
- ・家族のことを悪く言われたくない。
- ・「特別な子」や「かわいそう」という目で見られたくない。
- ・さりげなく声をかけてくれたり、気にかけてくれたりするの嬉しい。
- ・信頼できる人に、自分から話すまで時間がかかります。



スクールソーシャルワーカーに聞いてみました。

自分の状況に気づくのは難しい…

- ・子どもが自分から、家族のケアの悩みを言い出すことはめったにありません。
- ・「なんか対人関係がうまくいかない」、「何が原因かわからないけれどしんどい」という感覚でいます。
- ・自分の様々な悩みや問題が、ケアの責任の重さが原因と自覚することは難しいことです。
- ・ヤングケアラーは、「しんどい」と感じるセンサーが、ケアをする日々の中で反応しなくなってしまうことがあります。
- ・家族に頼られていることに自信を持っていて、大好きな家族のためにもっとケアをしようと思っている気持ちを大事にしなければいけません。

ヤングケアラーが望むことは…

- ・ケアが必要な家族が支援され、家族が楽になったり、喜んでくれたりすること。
- ・自分のことを、話すか話さないか、誰にどう話すかは、自分で決めたい。
- ・大人がどう支えたいかではなく、子どもがどうしたいかに耳を傾けてほしい。

日々の会話など、小さな関りがケアをしている子には心の支えとなることもあります。でも、ヤングケアラーは「隠しておきたい」、「知られたくない」という気持ちもあります。そこで大人は、ヤングケアラーだけでなく、周りにいる子どもたちを日々、少し気にかけてもらえればと思います。その日常が人生の支えとなることもあります。それは、ヤングケアラーだけではなく、全ての子どもたちにとって住みやすい社会です。

人生は、ケアによって なりたっているのに…

誰もが生まれた頃はケアをされ大きくなります。大人になって、子どもをもてば子育てをし、親が高齢になれば介護をするかもしれません。自分が高齢になれば誰かにケアされて人生を閉じていくでしょう。

私たちの生命、人生はケアによってなりたっていると言え、誰もがケアをする側、される側になります。

でも、誰もがケアをされたいとは思っていません。できることなら、自分のことは自分でしたいと誰もが思っていると思います。

ケアラーが追い込まれる のはどうして?

昔と違い、核家族が多く地域のつながりや助け合いも少ない中、家族だけでケアするのは難しいことです。そこで社会福祉制度やサービスがあるのですが、「家族が家族のケアをする」ことを前提につくられていることもあり、福祉サービスだけでは生活できず、家族のケアがやはり必要になるのが現実です。

また、福祉サービスを利用しようとしても「どんなサービスがあるのか」、「どこにいけばいいのか」、「実際の手続きは?」など、わかりにくく、考える余裕もない、ということも多いものです。その役割を果たすのが子どもであればなおさらです。家族だけでどうにかできるのではなく、誰にでも起こりうることで、ヤングケアラーの抱える悩みは、実は大人のケアラーも抱える悩みです。子育てや介護は私たちみんなの問題です。今の生活スタイルは、便利でプライバシーが守られて良いこともたくさんありますが、昔のように気軽に近所の人とコミュニケーションを取ることは難しくなっています。近所の人と日頃から声をかけ合えるようにするなど、みんなで支え合える社会を考えていく必要があります。

ヤングケアラーと家族の支援に向けて

ヤングケアラーの支援には、まず、家族が支えられ、制度やサービスを利用できるようにすることが大事であり、ヤングケアラーが望んでいることです。

そのなかで、私たち一人ひとりにできることは、まず、ヤングケアラーのことや気持ちを理解すること、そして問題や悩みを抱えていたら信頼できる人につなげていくことです。ヤングケアラーやその家族と日頃から接することのある学校の先生、友達、地域の方たちが、「自分のことをわかってくれる」、「悩みや思いを話せる」、「相談できる」など、身近な味方になることです。「助けてほしいとは思わない、ただわかってほしかった。」ヤングケアラーだった方の言葉です。特に学校の先生、近所の方は、ヤングケアラーにとってはより身近な存在です。「いつでもそうだんしてね」と声をかけたり、ヤングケアラーの日々の出来事、思いを丁寧に聴くだけでも支えになります。

“身近にしんどそうな子どもがいる”という地域の方、“自分はヤングケアラーかも?”と思う方、“子どもに負担がかかっていることはわかっているけど、どうしたらいいの?”と悩んでいる保護者の方、ぜひ周りの信頼できる人、学校の先生、スクールカウンセラー*1、スクールソーシャルワーカー*2などに相談してください。また、市の相談窓口では支援に関する情報の提供のほか、相談員やケアマネージャーなど相談の専門家につながります。ケアマネージャーなどの専門家はケアをする側、される側の負担を軽減することを一緒に考えてくれます。

ケアは家族だけで担うものではなく、みんなで支え合ってこそできることです。そして、何よりも大事なことは、みなさんの「理解」です。誰にでも起こりうる自分自身の問題としてとらえてほしい、そして、ヤングケアラーとその家族にとって、身近なところに「味方がいる」、そんな地域社会を目指していきましょう。

※1 スクールカウンセラー(SC)…心理に関して専門的な知識・経験を有する者

※2 スクールソーシャルワーカー(SSW)…福祉に関して専門的な知識・技術を有する者

※1、※2ともに尼崎市立学校においては各学校にお尋ねください。

著者紹介

濱島 淑恵(はましま よしえ) / 大阪公立大学現代システム科学研究科 准教授

今、尼崎市では、月に一度ピアサポート事業というヤングケアラー同士が集まってごはんを食べたり、ゲーム等を楽しむ居場所があります。

また、兵庫県ではヤングケアラーの家事をサポートするために、家庭に家族分のお弁当を週1回無料で届けるサービスもあります。

ヤングケアラー相談窓口

- 兵庫県 TEL.078-894-3989 (平日/9:30~16:30)
- 尼崎市 子どもの育ち支援センター「いくしあ」
TEL.06-6430-9989 (平日/9:00~17:30)
※メール相談 ama-ikushia@city.amagasaki.hyogo.jp

人権に関する相談窓口

- ひょうごっ子悩み相談センター TEL.0120-0-78310 (24時間受付)
- みんなの人権 110 番(全国共通人権相談ダイヤル) TEL.0570-003-110 (平日/8:30~17:15)
- 子どもの人権 110 番 TEL.0120-007-110 (平日/8:30~17:15)
- インターネット人権相談受付窓口 <https://www.jinken.go.jp> (24時間受付)
- 尼崎市ダイバーシティ推進課(じんけん何でも相談隊) TEL.06-6489-6658 (平日/9:00~17:30)
※メール受付 ama-jinkensoudan@city.amagasaki.hyogo.jp

発行 尼崎市教育委員会事務局 社会教育課 社会教育課 TEL.06-4950-0405

社会教育課では、幼稚園、小・中学校の保護者を中心とした学習グループによる人権学習を広げる活動を続けています。また、希望するテーマで社会教育課から講師を派遣し、人権学習のサポートをします。学習に興味がある又は、やってみたい方はお気軽にお問い合わせください。