

中高生のみなさんへ

# ヤングケアラーについて知ろう

ヤングケアラーって？一緒に考えてみよう！



すまいるあくしょん

滋賀県

# ヤングケアラーって!?

本来大人が担うと想定される  
家事や家族の世話などを  
日常的に行っている  
子ども・若者のこと



## 身近な存在

クラスに1~2人の  
ヤングケアラーがいると  
言われています。

子ども若者育成支援推進法という法律上、「家族の介護その他日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども若者」が国や地方公共団体等が各種支援に努めるべき対象として明記されています。

※ 滋賀県では、「子ども若者ケアラー」と呼ぶこともあります!

## 例えば



障害や病気のある家族に代わり、家事をしている



家族の代わりに、幼いきょうだいの世話をしている



障害や病気のある家族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掛け、気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳をしている



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



ガン・難病・精神疾患などの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



家計を支えるために労働をして、家族を助けている



家事や家族の世話には、気づかいや見守り、声掛けなど、たくさんの内容が考えられます。



## お手伝いじゃないの!?

お手伝いは自分の成長にとって、素晴らしい経験になります。

でも・・・ヤングケアラーには、

年齢や成長のスピードに合わない内容の家事や世話をしているなど、その責任や負担の重さから、自分や学校生活に影響が出ることがあります。

こんな時はありませんか？

無理をしているサインかも

体の調子が  
悪くなる



悩みや  
不安で心が  
しんどい



家事・世話  
のための  
遅刻や早退



宿題や  
勉強する  
時間が  
十分にとれない



部活動や  
友達と  
遊ぶ時間が  
十分に取れない



自分の夢や  
したいことを  
考える  
余裕がない



家事や家族の世話はこれからも続いたり、すぐには解決できない不安もあると思います。だけど、信頼できる大人や場所の手助けを受けながら、無理をせず、自分自身を大切に、自分の好きな時間を過ごしたって大丈夫です。

## ヤングケアラーは気づきにくい

ヤングケアラーを  
よく知らない

世話をするのは  
当たり前

相談するほど  
のことじゃない

家族のことを  
話したくない

周りに知られたくない  
かわいそうと  
思われたくない

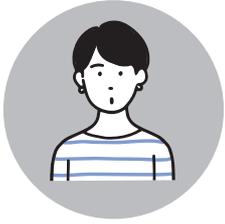
相談すると家族に  
悪いと思う

様々な理由から、助けが必要でも相談しづらい人もいます。

小さい頃から家事や家族の世話が必要な子、突然必要になることもあります。

誰もがヤングケアラーについて理解し、「頼ってもいいんだ」「一人じゃない」と思える雰囲気に変えていきましょう。

# 聞いてみよう ヤングケアラーの声



## 心の支えは学校の先生と友だち

家族の関係が上手くいかない時は、自分のせいだと感じていた。長女だからしっかりしないと思っていた。

### どんなことをしていたの？

アルコールに依存する父の対応や、病気や学校に行きづらいきょうだいの話し相手などの心のサポート。

### 支えになったことはある？

■学校の先生と友だち  
学校の先生や友だちが「一人の人間なんだから、しんどいと思うのが当たり前だ」と言葉をかけてくれ、ただ話を聞いてもらえることが心の支えになった。

### これからのこと

親や病気のきょうだいも心配であり、家の近くで働くことができればいいなど思っている。自分と同じように、いろいろなつらさやしんどさを持つ子どもや若者の役に立ちたい。

## 信頼できる大人や友だち

話を聞いてもらったり、ぐちをいい合ったり、楽しい時間を一緒に過ごす。そんな時間もとても大切。



## 居場所とは？

自分にとって安心して居心地のいい場所・時間や人との関係のこと。たくさんの居場所に会ってほしいな！

スマホ  
時間

学校

こども  
食堂

公園

## 地域の子どもの居場所との出会い

小さい頃から家庭での居づらさや、学校でも周りにうまくなじめず、行けない日々もあった。地域の子どもの居場所に出会えて良かった。

### どんなことをしていたの？

家の事情で、食事の準備や身の回りのことは自分でしている。

### 支えになったことはある？

■地域の子どもの居場所の存在  
僕にとっては「第2の家」。いろいろな人と話したり、自由に過ごせる時間。髪を切ったことにも気付いてくれたり、話を聞いてただ受け止めてもらえることが嬉しかった。



### あったらいいな

情報を発信できる機会があるといいな。同じような経験をしている人に気づくきっかけが増えればと思う。



## 自分の夢のために

進学校に通っており、多くが大学へ行く中、自分の生活の安定と夢である職業につくため、専門学校へ行き、就職を選びました。今は家を離れ、大変だけど、やりがいのある仕事につけています。

### どんなことをしていたの？

心の不安定な父の対応や、働きづめの母のため、家族の食事の準備や話し相手をしていました。いつもと同じことをしても、調子が悪い時はきつく当たられたり。常に「助けて...」と思っていました。自立を考えるタイミングで、中学生からなりたかった夢と自分の生活の安定を考えるようになりました。

### 支えになったことはある？

■学校の先生  
学校の先生に家のことを相談したことがきっかけで、スクールカウンセラーさん、スクールソーシャルワーカーさんなどを紹介してくれました。先生たちは、自分の時間が取れない私に自習室を開放してくれたり、勉強以外に様々な制度や福祉サービスを教えてくれました。その後、奨学金制度を利用しながら専門学校へ進学し、夢だった職に就くことができました。家事やケアは当たり前・自分の時間のうちと受け入れがちであったが、外部に頼れる人がいることを知りました。

## スクールカウンセラー

心の悩みの専門家。みなさんの話を聞いて心のケアを行います。保護者や先生にもアドバイスをします。

## スクールソーシャルワーカー

家庭と福祉等の関係機関を橋渡しして、自分だけでは解決できない家庭環境の悩みに対して助けてくれる専門家です。



## 相談できる人や 場所があります

学校で

学校の先生 保健室の先生  
スクールカウンセラーさん  
スクールソーシャルワーカーさん



家族のケアに関わる  
ヘルパーさん  
ケアマネージャーさん



お家で

子どもの居場所の  
スタッフさんや  
学習支援の先生

地域で子どもを  
見守る大人



民生委員・児童委員さん

地域で

あなたの気持ちに寄り添う大人や  
場所はたくさんあります。  
それに、もし周りの友だち・  
きょうだい・家族などが  
困っていたら、相談できることを  
教えてあげてください。

## 滋賀県の子どもと若者の相談窓口

自分のこと・家族のこと・友だちのことなど、何でも相談できます！

### こころんだいやる

0120-0-78310 (無料)

相談時間：毎日午前9時～午後9時まで (12/29～1/3 休み)  
午後9時以降は「24時間子供 SOS ダイヤル」につながるよ。

### こころのサポートしが LINE 相談

相談時間：毎日午後4時～午後10時まで



友達登録はこちらから→

あなたのひみつは守ります。

## アクセスしてみてね！

### 滋賀県の ヤングケアラーの取組



滋賀県公式  
ホームページ

居場所や  
相談場所などの  
情報をUPして  
います！

ヤングケアラーの  
全国の相談窓口  
を探してみる



ヤングケアラー  
について  
もっと知りたい



こども家庭庁ヤングケアラー特設サイト



滋賀県内の約3万人の  
子ども達の声から生まれた  
子どもたちの笑顔をふやす  
行動様式です。



詳しくは↑



自分も周りも大切に



頼れる人や場所を  
見つけよう

## 最後に 子どもの権利のお話

みなさんは、子どもの権利という言葉聞いたことはありますか。  
それはみなさんが生まれながらに持っているものです。子どもの権利には、  
大きく4つの権利があるとされています。

### 生きる権利

全ての人から大切に  
され、しっかり食べ、  
安心して眠り、元気  
に暮らすことができます。

### 育つ権利

安心して好きなこと  
を勉強したり、友達  
と遊んだり、ゆっく  
り休んだり、健康に  
育つことができます。

### 参加する権利

自分の考えやしたい  
ことが尊重され、自  
由に意見を表すこと  
ができます。

### 守られる権利

あらゆる暴力や虐待、  
いじめなどから守ら  
れます。人の違いな  
どを理由に、差別さ  
れません。

子どもに関するあらゆる法律や、大人・社会全体が子どもの権利を大事にしています。



だから、みなさんも信頼できる大人や場所に安心して頼り、  
なりたい自分へのチャレンジを諦めないでください。

### ひそひそばなし

しんどさやつらいことは、誰にだってある。  
自分の中で我慢したり、閉じ込めたりすると、  
苦しくなったり、ストレスになるよ。  
誰かに聞いてもらうことだけでも楽になるよ。  
これは実際に『カタルシス効果』とも呼ばれてるんだ～！  
『カタルシス・カタルシカ？ 語るしかー！』

shhh...

読んでくれてありがとう。

### 発行・お問い合わせ

滋賀県子ども若者部

子どもの育ち学び支援課（県庁新館 2F）

〒520-8577 大津市京町四丁目1番1号

TEL : 077-528-3458 FAX : 077-528-4854

E-mail: jb00@pref.shiga.lg.jp