

# 家族のお世話を 頑張るあなたへ

ヤングケアラーをご存じですか？

監修：森田 久美子

(立正大学社会福祉学部社会福祉学科 教授・  
一般社団法人日本ケアラー連盟 理事)

中学生

高校生版



ヤングケアラーとは、家事や家族の世話などを担っている子どものこと。

もしかすると、あなた自身やあなたのきょうだい、友達が

ヤングケアラーかもしれません。

尾道市 子育て支援課

# こんなことはありませんか？

ヤングケアラーとは、本来なら大人が担うと想定されているような家事や家族の世話、介護などの世話を日常的に行っている18歳未満の子どものことをいいます。

お世話を必要としている人は、主に障がいや病気のある親や高齢の祖父母、幼いきょうだい等です。



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。



精神的に不安定だったり、目を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。



日本語が話せない家族や、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働いて、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トイレや入浴の介助をしている。

ヤングケアラーが抱えている状況や感じ方はさまざまで、一人ひとり違います。日々の家族の世話は大人でも困難に感じることもあり、学校生活が忙しいあなたにはさらに大きな負担になることも。一方で、家族の世話にやりがいを感じていたり、そこで得た経験があなたの力につながったりすることもあります。

誰かのお世話をしながら学校に通うことは、本人にとっては当たり前でも実は大変なこと。年齢以上の役割を担い続けることで、自分でも気付かないうちに負担になっていることがあるよ！



# もしかしてヤングケアラーかもしれないと思ったら

まずは、自分や家族のことについて少し考えてみませんか。あなたに当てはまる数字には○をつけてみましょう。

家族のお世話をしていることに気付けたことが大切な第一歩だよ

## ? お世話を必要としている方は誰ですか?

- 1 母親 2 父親 3 祖母 4 祖父 5 きょうだい 6 その他

## ? どんなお世話をしていますか?

- 1 家事（食事の準備や掃除、洗濯） 2 きょうだいの世話や保育所等への送迎など  
3 身体的な介護（食事や入浴、トイレの世話など） 4 外出の付き添い（買い物、散歩など）  
5 通院の付き添い 6 感情面のサポート 7 見守り 8 通訳（日本語や手話など）  
9 金銭管理 10 薬の管理 11 その他（ ）

## ? お世話をする頻度はどのくらいですか?

- 1 ほぼ毎日 2 週に3～5日 3 週に1～2日 4 1か月に数日 5 その他

## ? 1日のうち、お世話の時間はどのくらいですか?

（日によって異なる場合、1か月の中で最も長かった日の時間を書きましょう）

平日（ ）時間程度 / 休日（ ）時間程度

## ? お世話をする中でどんなことが大変だと感じますか?

- 1 体力的なこと（寝不足など） 2 精神的なこと（悲しくなるなど） 3 時間的な余裕がない 4 特に大変だと感じていない

お世話をする生活に慣れていると、それが当然になって大変さを感じないかもしれない。もしお世話をする中で大変だと感じるがあったり、学校や普段の生活で、自分のやりたいことが周囲の友達と同じようにできないと思うことがあったら、4ページでもう少し深く考えてみよう。



# 心の声を聞いてみよう

自分や家族に対して普段どんなことを思っていますか？ もし、勉強や学校生活、遊びなどが望むようにできていないときがあるなら、世話の内容や時間などを見直す必要があるかもしれません。

## あなた自身について 思うこと

学校を休みがちで  
進級できるか不安

家族の役に立てて  
嬉しい

### 【どんな気持ちもあっていい】

家族のお世話が最優先で自分の事は後回しになり、自分の本当の気持ちややりたい事が分からなくなっていますか？  
ときには、自分の気持ちを確認して、自分のしたい事を優先した行動につなげられるといいですね。

寝不足で授業中  
眠くなってしまふ

宿題ができず  
先生に怒られて  
悲しい

ずっと良い子でいる  
必要はないんだよ

家族が心配で  
自分の将来が  
描けない

友達と  
遊べなくて  
寂しい



## 家族や周囲の人について 思うこと

自分のことは  
自分でやって  
ほしい

健康面やお金が  
心配だけど  
何もできない

### 【ひとりで抱え込まなくてもいい】

あなたがお世話をすることで、家族は助けられています。でも、ときには、お世話をすることをつらく感じるかもしれません。それはあなたが、お世話を続けてきたからこそ感じる気持ちで、自然なものです。

あなたの気持ちに共感してくれる人が、あなたの周りにきついていると思います。

私のことも  
見てほしい

誰かに相談  
するような  
悩みじゃない

かわいそうだと  
決めつけないで  
ほしい

世話を  
していることを  
隠したい

誰かに話したり、  
何かに書いたりするの  
いいかもしれないね



# 自分を大切にすることを忘れないで

子どもには、「健康を守る権利」、「教育を受ける権利」、同世代の子どもたちとの関係性をつくるなどの「育つ権利」など、さまざまな権利があります。子どもの権利を守る責任が大人にはあります。

あなたが悩みや不安を抱えているとき、無理をせず、信頼できる人にSOSを伝えてみてください。あなた自身を大切に、できることを少しずつ考えてみませんか。



## あなたが好きなことを思い出してみよう

日々の生活で、あなたが好きなことをする時間はもっていますか？ 自分の時間は後回しになりがちで、あきらめたり忘れたりしているかもしれません。もし、好きなことに少しでも時間を費やすことができるなら、あなたの日々の支えになるはずです。

例えば……

### 絵を描く

ネットサーフィンをする

テレビを見る

外で体を動かす

友達と話す

本を読む



短時間でも、家のことを忘れて没頭できることはあるかな

## あなたの好きなことを書いてみよう

-----

-----

-----

-----

-----

## あなたがあなたらしくいるために

障がいのある人や高齢の人は、自治体などの制度やサービスを使って、必要な世話を受けることができます。もし、あなたの好きなことができないと思ったら、周囲の大人や、自治体などの制度・サービスに助けをもらうことも一つの方法です。世話の負担が減って、あなたの心と体が元気でいられることは、家族にとっても大切なことです。



詳しい相談先は次のページに



# 一人で抱えてしまう前に 相談できる人を見つけよう



あなた自身や家族のことについて、思っていることを誰かに話してみませんか。自分の気持ちを誰かに話すのは、とても勇気がいることです。でも、安心して話せる人や場所を見つけて少しでも話すことで、抱えているものが軽くなるかもしれません。

周囲の人はあなたが抱えている思いに気付いていないだけで、話を聞いて寄り添ってくれる人は必ずいます。

例えば  
こんな人

- 担任の先生、部活動の顧問、養護教諭、その他の学校の先生
- 学校のスクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー
- 家族のケアに関わっているケアマネジャーやヘルパー
- 民生委員や、子ども食堂、学習支援教室のスタッフ

あなたと一緒に  
考えてくれるよ。  
秘密も守って  
もらえるよ



## ヤングケアラーの仲間に 話してみませんか

ヤングケアラー同士が交流できるオンラインサロンが全国で開催されています。

※地域や主催者によって、開催状況や参加方法は異なります。

詳細はこちらへ  
アクセス



厚労省ホームページ  
「ヤングケアラーについて」



## [ 直接相談できないときは ]

24時間子供SOSダイヤル (文部科学省)

なやみいおう

0120-0-78310 (フリーダイヤル)

夜間・休日を含め24時間いつでも相談できます。

子供のSOSの相談窓口  
(文部科学省)

SNSによる相談や、各都道府県の  
相談先が探せます。



- 自治体の子ども・子育て支援担当課や児童家庭支援センター、子ども家庭支援センターでも相談できます。  
(名称や運営体制などはお住まいの自治体によって異なります)

### 【相談先】

相談窓口		開設時間
尾道市子育て支援課	電話:0848-38-9219	平日 8:30~17:15
尾道市教育委員会教育指導課	電話:0848-20-7454	
尾道市青少年センター 青少年相談室	電話:0848-37-9459	平日 9:00~15:30