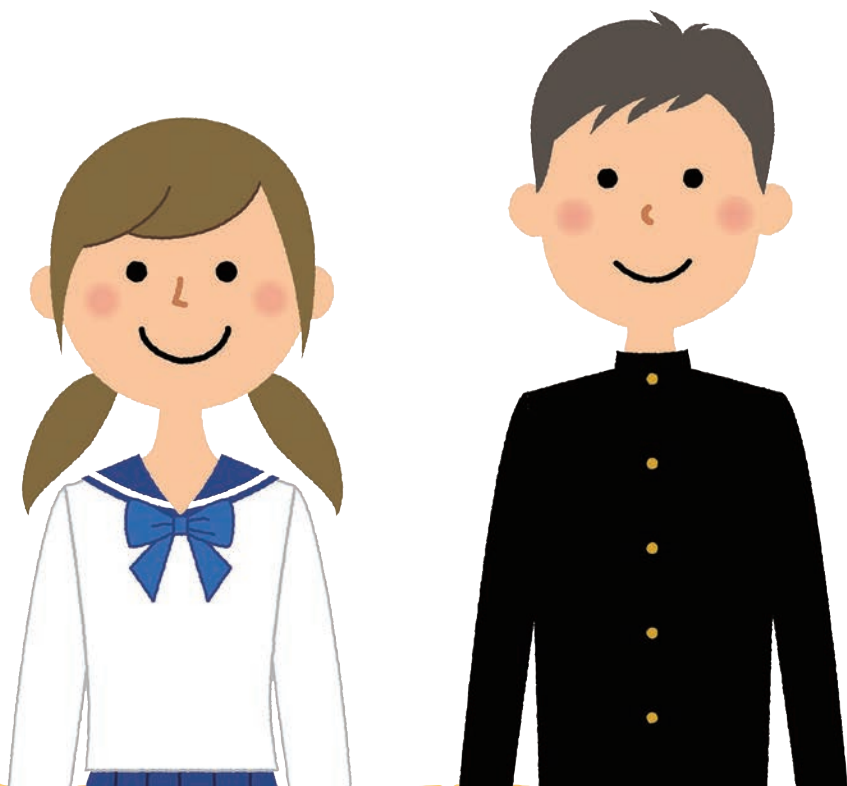


# ヤングケアラーって なに？

家族のために日常的に家事や家族の世話などをしている  
ヤングケアラーのことを知るために

## 中学生編



# ヤングケアラーとは

本来大人がすると想定されているような家事や家族の世話などのケアを日常的に行っている18歳未満の若者のことです。

ヤングケアラーは、家族のためにさまざまなケアを担っています。



- 病気や障害がある家族に代わり、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



- 病気や障害のあるきょうだいの世話や見守りをしている



- 目が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害のある家族のために通訳している



- 病気や障害のある家族の身の回りの世話をしている



- 心が不安定な家族の話を聞いている



- がん・難病など慢性的な病気の家族の看病をしている



- 家計のために働いて、病気や障害のある家族を助けている



- 病気や障害のある家族の入浴やトイレの介助をしている

病気や障害、高齢や幼いなどの理由で、家族のだれかが見守りや世話を必要とし、それを支える人手が十分でない時には、こどもであっても、重い責任を負って、家族を支えています。

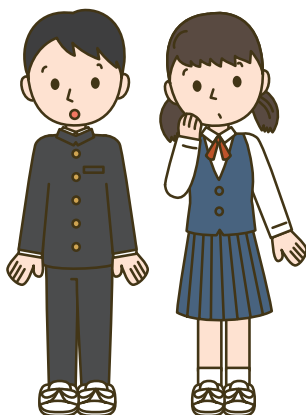
埼玉県が県内高校2年生に行ったヤングケアラー実態調査では、回答者の**4.1%**(約25人に1人)の生徒がヤングケアラーであることが分かりました。

また、回答者のうち**75%**は高校生になる前にケアを始めています。

# ヤングケアラーの日常 ①

日ごろから家族のケアを行っているヤングケアラーの日常は、どんな様子か見てみましょう。

ヤングケアラーは家族のだれをケアしているんですか？



食事の用意や洗濯、掃除もケアになるんですか？

そうだね、例えば病気のお母さんに代わって、食事の用意とか洗濯や掃除をしたり、認知症のおばあちゃんの身の回りの世話をしたりしています。



他にも親が仕事でいそがしくて、弟や妹の面倒をみていたり、親と一緒に障害のあるお兄さんやお姉さんの世話をしているヤングケアラーもいるんですよ。

## 埼玉県ヤングケアラー実態調査結果の解説 ①

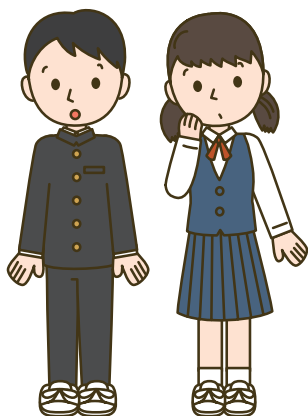
- ✓ ヤングケアラーがケアをしている相手は、母が最も多く、その他は多い順に祖母、弟・妹、祖父、父、兄・姉となっています。
- ✓ ケアの内容は、家の中の家事（食事の用意、後片付け、洗濯、掃除など）、感情面のケア（その人のそばにいる、元気づける、話しかける、見守るなど）、家庭管理（買い物、重いものを運ぶなど）が多いようです。その他にも、介助や家族のために通訳をするなど、さまざまなケアを行っています。

## ヤングケアラーの日常 ②

学校の宿題や、部活動とか、友達と遊んだりする時間はありますか？

学校生活と両立しながら家族のケアをしているヤングケアラーが多いです。

でも、中には長い時間ケアを行っているヤングケアラーもいます。自分の時間が取れないかもしれませんね。



どうしてケアをしているんですか。

ケアをしている理由は、親が仕事でいそがしかったり、病気だったり、兄弟姉妹に障害があったりさまざまです。自分でケアをしたいと思ったヤングケアラーもいますよ。

### 埼玉県ヤングケアラー実態調査結果の解説 ②

- ✓ ヤングケアラーがケアに使っている時間は、学校のある平日では1時間未満が最多ですが、4人に1人は2時間以上ケアをしています。例えば家族のためにアルバイトで働いたり、家族に代わって幼い弟や妹の世話などを行っています。
- ✓ 学校のない休日になると、約4割のヤングケアラーが2時間以上ケアをしています。
- ✓ ケアをしている理由は、そのほかにも、ひとり親家庭であるため、祖父母の病気や加齢・入院のため、親が日本語を話せないため、他にケアをする人がいないためなど、非常に多岐にわたっています。

# ヤングケアラーの声

日ごろから家族のケアを担っているヤングケアラーのみなさんの声を集めてみました。さまざまな思いを抱えながら学校生活を送っていることが分かります。

## 大変だったこと

- ④ 私は3か月間母が入院しており重い病気であったため、毎日往復2時間かけてお見舞<sup>みまい</sup>へ行<sup>い</sup>き、家事の6〜7割<sup>り</sup>を担<sup>たん</sup>っていました。勉強<sup>めいけん</sup>への負担<sup>ふたん</sup>が大きかったです。
- ④ 親が日本人でないことがコンプレックスに思ったりすることもあります。親とうまく話せなかったり、人との生活習慣<sup>しんごう</sup>がちがったり、親せきの人が来た時に会話<sup>かいわ</sup>でできなかったり、さまざまな悩み<sup>なみ</sup>があります。みんなと同じ生活を送りたいです。
- ④ 私は中学2年生からヤングケアラーでした。ストレスを感じることも多く、倒れたりしたことがあります。
- ④ 家族のだれかがケアをやらなくてはいけませんが、時間<sup>じかん</sup>が重<sup>おも</sup>くなって遅刻<sup>ちこく</sup>扱い<sup>たい</sup>になってしま<sup>う</sup>。
- ④ 自分の将来<sup>しやうらい</sup>が心配<sup>しんぱい</sup>です。この先就職<sup>しゅうしゅう</sup>や結婚<sup>けっこん</sup>などどう行動<sup>こうどう</sup>すべきか全くわかりません。

## サポートして欲しかったこと

- ④ もっと周りの人の理解<sup>りかい</sup>を深めることができれば機会<sup>きかい</sup>を設<sup>し</sup>けたり、支援<sup>しえん</sup>をしてくれる環境<sup>かんきやう</sup>を整備<sup>せいび</sup>するべきだと思います。
- ④ 少しでも重い病気を持<sup>も</sup>っている人達<sup>ひとたち</sup>が気持ち<sup>きもち</sup>を楽<sup>やす</sup>にできるように色々なサポ<sup>さぽ</sup>ートを作<sup>つく</sup>った方がい<sup>い</sup>と思います。
- ④ 私の母が倒れた時、先生は私<sup>わたし</sup>を気<sup>き</sup>にしてくれました。しかし、それがかえってプレッシャー<sup>ぷれっしや</sup>でした。そういう人々<sup>ひとたち</sup>への関わり方<sup>かんわりかた</sup>を考えてほしい。
- ④ 学校の先生に悩み<sup>なみ</sup>を相談<sup>さうだん</sup>しづらいから、相談<sup>さうだん</sup>しやすい雰囲気<sup>ふんいき</sup>を作<sup>つく</sup>ってほしい。
- ④ ケアをしている人の中には、「周り<sup>まわり</sup>には言<sup>い</sup>わないでくれ」という人<sup>ひと</sup>もいると思<sup>おも</sup>う。

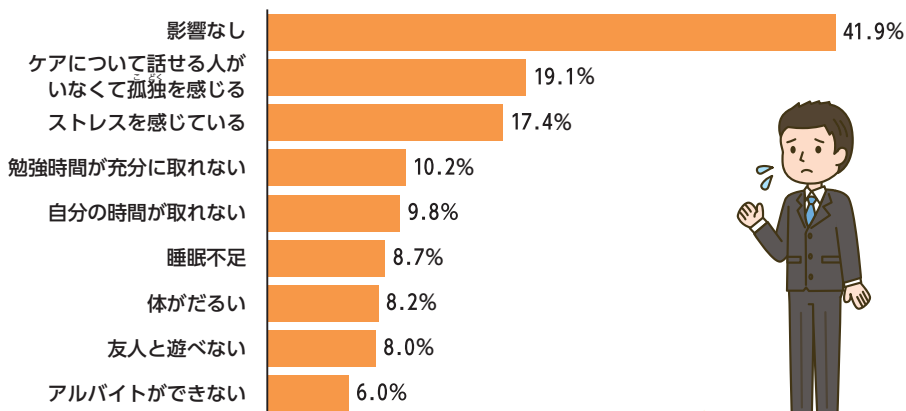
## 周囲からの対応で嬉しかったこと

- ④ 障害<sup>しょうがい</sup>者の兄<sup>あに</sup>の将来<sup>しやうらい</sup>の不安<sup>ふあん</sup>やぐちを聞<sup>き</sup>いてくれて少し落<sup>お</sup>ちついた。

## ケアによる学校生活への影響と相談相手

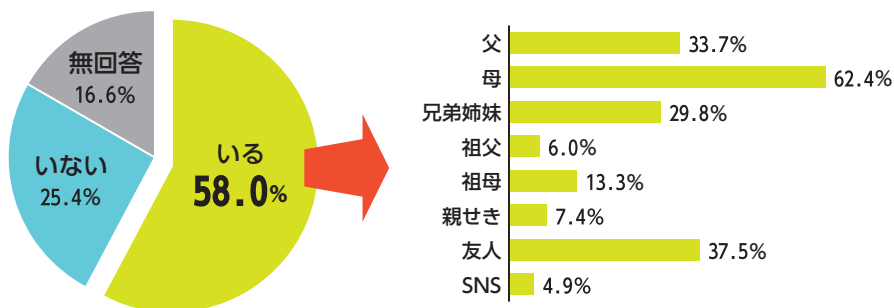
ヤングケアラーは、家族のケアに時間を費やすことで、学校生活への影響も出ています。

学校生活への影響（抜粋）（複数回答）



学校生活への影響がないというヤングケアラーが一番多かったですが、ケアについて話せる人がいなくて孤独を感じていたり、ストレスを感じていたりするヤングケアラーもいます。話せる相手がいないと一人で抱え込んでしまうことになります。

ケアに関する悩みや不満を話せる相手の有無と相手の内訳（抜粋）（複数回答）



ケアに関する悩みや不満を話せる人がいないヤングケアラーがいます。また、家族以外の話し相手で最も多いのは友人です。



## 家族の世話をがんばっているあなたへ

いそがしい学校生活の中、大切な家族の世話をがんばっていることはすばらしいことです。家族も周りの大人もきっと感謝しています。

それでも、友達と遊びに行きたい、部活動に参加したい、勉強や宿題をやる時間を確保したい。やりたいことがたくさんあって、時には家族の世話をすることがつらいと思うのは自然なことです。

家族の世話のこと、家族との関係、学校生活、将来の進路のことなど、自分一人では解決できない悩みを抱え込んだり、一人で解決しようとがんばり続けることはとても大変なことです。自分の気持ちを他の人に話すことはとても勇気のいることだと思いますが、あなたの悩みを聴き、共感してくれる大人は必ずいます。

この冊子を読んで、自分の気持ち、悩みを周りの大人や大切な友人に話してみてください。きっとあなたの話を聴いてくれるはずです。

### 家族の世話をがんばっている友人に



## あなたならどんなことができますか？

もし、あなたの友人が家族の世話をがんばっているとしたら、そのことで友人が悩みを抱えながら生活していたとしたら、あなたは友人にどんなことができるでしょうか。

この冊子を通して、「ヤングケアラー」のことを知ってもらいたいと思います。すぐそばにいる友人であるあなただからできることがきっとあります。みんなで考えてみましょう。



## 信頼できる周囲の大人に話してみよう

ヤングケアラーのみなさんにとって、<sup>しんらい</sup>信頼できる大人はいますか？  
自分の悩みや不安を抱えきれなくなる前に、だれかに話してみませんか？

話を聞いてもらいたくなったら…。  
あなたの周りには話を聴いてくれる大人たちがいます。

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



この他にもきっと、あなたの周りにはあなたの思いに寄り添い、共感し、一緒に考えてくれる大人がいます。

## 友人から相談を受けた時、どうする？

まずはじっくり話を聞き、  
本人の思いを受け止めましょう。



だれかの助けが必要な場合は、本人の考えを尊重しながら、<sup>しんらい</sup>信頼できる大人への相談を勧めましょう。

## スクールカウンセラーとは？

心理に関する専門家です。みなさんとのカウンセリングを通して心のケアをしています。みなさんの心のケアについて、保護者や教職員にもアドバイスをしています。

家庭の都合で学校を休みがち、希望する進路が実現できるか**不安**。

だいじょうぶ？  
一人で抱え  
込まないで。

そういうときは、  
スクールカウンセラーに  
相談していいんだよ。

勉強や部活をしたり、友達  
と遊んだりする時間がなくて  
**つらい、さびしい**。



## スクールソーシャルワーカーとは？

家庭と福祉等の関係機関との橋渡しをして、自分だけではどうすることもできない家庭環境の悩みの改善に向けて、支援をしています。

家事の手伝い、介護、弟、妹の世話、全部自分でやらずに。やるのが当たり前だね・・・

みんな味方だよ。頼っていいんだよ。



学校や自分の進路は、  
がまんしなくちゃ・・・

そういうときは、  
スクールソーシャルワーカーに  
相談していいんだよ。



スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーは、先生を通じてみなさんの相談をお受けしています。まずは、先生に相談してみてください。相談をお待ちしています。

# 悩んだ時の相談先

もし、周囲に話を聴いてくれる大人がいなくても、みなさんの悩みや不安を聴いてくれる相談先があります。

## 電話相談

📞 子どもスマイルネット いじめ、友達、学校、親、どんなことでも

**048-822-7007** 毎日10:30~18:00（祝日・12/29~1/3を除く）

📞 彩の国 よりそうみんなの電話相談 いじめ、不登校、学校生活の悩み

**#7300** または **0120-86-3192** 毎日24時間

📞 児童相談所相談専用ダイヤル こどもの福祉に関する相談

**0120-189-783** 毎日24時間

虐待かと思ったら、児童相談所虐待対応ダイヤル「**189**」へ

このほかにも、話を聴いてくれる相談先はたくさんあります。

埼玉県のホームページで紹介しているので確認してみてください。



## 市町村の相談窓口と福祉サービスも利用できます

市町村では、高齢者、障害者、児童、生活困窮<sup>せい かつ こん きゅう</sup>など、さまざまな福祉分野<sup>ふく し し えん</sup>の支援をしています。

福祉サービスを利用してケアの負担を減らしたい時は、みなさんがお住まいの市町村の窓口<sup>ふく し</sup>に相談してみましよう。

自分で問い合わせることが難しい場合は、まずは周りの大人に相談してみましよう。



## SNS・メール

### 📱 埼玉県ヤングケアラーチャンネル

月～金 11:00～20:00（祝日・年末年始12/29～1/3を除く）

二次元コードを読み取るか、LINEで検索して追加



### 📱 親と子どもの悩みごと相談@埼玉

月～金 9:00～22:00 土、日、祝 9:00～17:00（年末年始を除く）

二次元コードを読み取るか、LINEで検索して追加



### 📱 SNS教育相談 悩みや不安、どんなことでも

月～金 17:00～22:00

LINEから「気軽」に「匿名」で相談可能です。

二次元コードから友達登録して、LINEから相談してください。

県内中学校・義務教育学校（後期）・高等学校・特別支援学校に  
在籍する生徒（中・高）が対象

※さいたま市立学校在籍の方は、「さいたま市SNSを活用した相談  
窓口」があります。



### 📧 彩の国 よりそうみんなのメール教育相談 いじめ、不登校、学校生活の悩み

soudan@spec.ed.jp 返信は平日9:00～17:00

## こどもの居場所など

地域のボランティアの方々による

「こども食堂」、「学習支援教室」などがあります。

地域の居場所を探してみましょう。





埼玉県マスコット  
「コバトン」「さいたまっち」

制作 ▶ 埼玉県福祉部地域包括ケア課

協力 ▶ 埼玉県教育局県立学校部人権教育課 埼玉県教育局市町村支援部生徒指導課  
監修 ▶ 澁谷智子(成蹊大学文学部現代社会学科)

問合せ先 ▶ 〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1

電話:048-830-3256 FAX:048-830-4781

E-mail: a3250-04@pref.saitama.lg.jp

令和8年10月発行