

# ヤングケアラーハンドブックの 活用について（高校生編）



埼玉県教育局市町村支援部人権教育課

## この本の活用にあたって

埼玉県ケアラー支援条例では、学校を含むヤングケアラーと関わる教育に関する業務を行う関係機関の役割を次のように定めています。

- 1 ヤングケアラーと関わる教育に関する業務を行う関係機関は、その業務を通じて日常的にヤングケアラーに関わる可能性がある立場にあることを認識し、関わりのある者がヤングケアラーであると認められるときは、ヤングケアラーの意向を尊重しつつ、ヤングケアラーの教育の機会の確保の状況、健康状態、その置かれている生活環境等を確認し、支援の必要性の把握に努めるものとする。
- 2 ヤングケアラーと関わる教育に関する業務を行う関係機関は、支援を必要とするヤングケアラーからの教育及び福祉に関する相談に応じるとともに、ヤングケアラーに対し、適切な支援機関への案内又は取次ぎその他の必要な支援を行うよう努めるものとする。

つまり学校ではヤングケアラーを早期に発見しその実態を把握するとともに、その相談支援及び適切な支援機関へのつなぎを行うことが求められています。

ヤングケアラーについては、生徒が自身がヤングケアラーであると認識していなかったり、誰に相談してよいかわからなかったり、そもそも相談相手がいなかったりするなどして顕在化しにくかったり、孤立化してしまったりするといった実態があります。

そこで、ヤングケアラー本人はもとより、周りの生徒や教職員の理解の促進のため、県福祉部地域包括ケア課がヤングケアラーハンドブック「ヤングケアラーってなに？」を作成いたしました。

県教育委員会といたしましても、本ハンドブックの参考資料を作成いたしましたので御活用ください。

# 本資料の見方

ページのねらいを  
タイトルで示しました。

補足説明を青  
枠の吹き出し  
で記載してい  
ます。

## 「ヤングケアラー」について知ろう①

ヤングケアラー  
がどんな役割を  
担っているかの  
例示です。ここ  
にある以外にも  
“日常的に”家  
族等のお世話を  
していたらヤン  
グケアラーと考  
えられます。

**Point**  
“日常的に”という部  
分しっかりと押さえて  
おくことで、家庭での  
自分の役割として担っ  
ていて、苦しさを感  
じている児童生徒への啓  
発となると同時に、お  
手伝いとの違いが明確  
になります。

### 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、家族のために様々なケアを担っています。

病気や障害のある家族に代わり、家事をしている	病気や障害のある家族の身の回りの世話をしている
家族に代わり、近いきょうだいの世話をしている	心が不安定な家族の話を聞いている
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	がん・難病など慢性的な病気の家族の世話をしている
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	家族のために働いて、病気や障害のある家族を助けている
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入浴やトイレの介助をしている

病気や障害、高齢や貧しいなどの理由で、家族の誰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、子どもであっても、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5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。

### ヤングケアラーの日常①

日頃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話をケアしているんですか？

そうですね、例えば病院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お身の回りの世話をしています。

会中の用意や洗濯、掃除もケアになるんですか？

他にも家が仕事で忙しくて、家や妹の面倒をみていたり、妻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若者は、母が多くなり、その他は多い順に祖母、弟妹、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)、療養面のケア(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、薬いもの配達など)が多いようです。その他にも、介護や家族のために通訳をするなど、様々なケアを行っています。

**Point**  
高齢者の介護に次いで多いのが母親のケアです。ケアの対象も、その内容も様々であることを理解することが大切です。  
【別添 図表2-1、図表3-1参照】

指導のポイント  
を「**Point**」  
で示  
しました。

# 「ヤングケアラー」について知ろう①

ヤングケアラーがどんな役割を担っているかの例示です。ここにある以外にも“日常的に”家族等のお世話をしていたらヤングケアラーと考えられます。

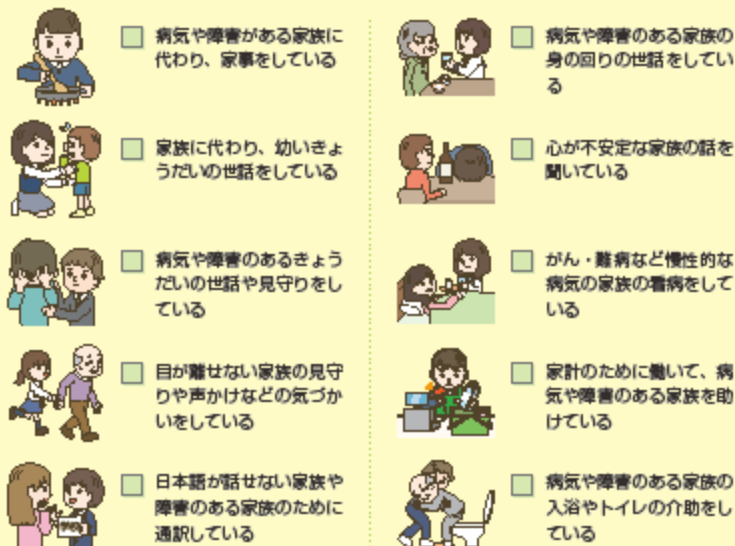
## Point

“日常的に”という部分をしっかりと押さえておくことで、家庭での自分の役割として担っていて、苦しさを感じている児童生徒への啓発となると同時に、お手伝いとの違いが明確になります。

## 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、家族のために様々なケアを担っています。



病気や障害、高齢や幼いなどの理由で、家族の誰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、子どもであっても、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。

## ヤングケアラーの日常①

日頃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誰をケアしているんですか？

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ています。



食事の用意や洗濯、掃除もケアになるんですか？

他にも親が仕事で忙しくて、弟や妹の面倒をみたり、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、様々なケアを行っています。

## Point

高齢者の介護に次いで多いのが母親のケアです。ケアの対象も、その内容も様々であることを理解することが大切です。

【別添 図表2-1、図表3-1参照】

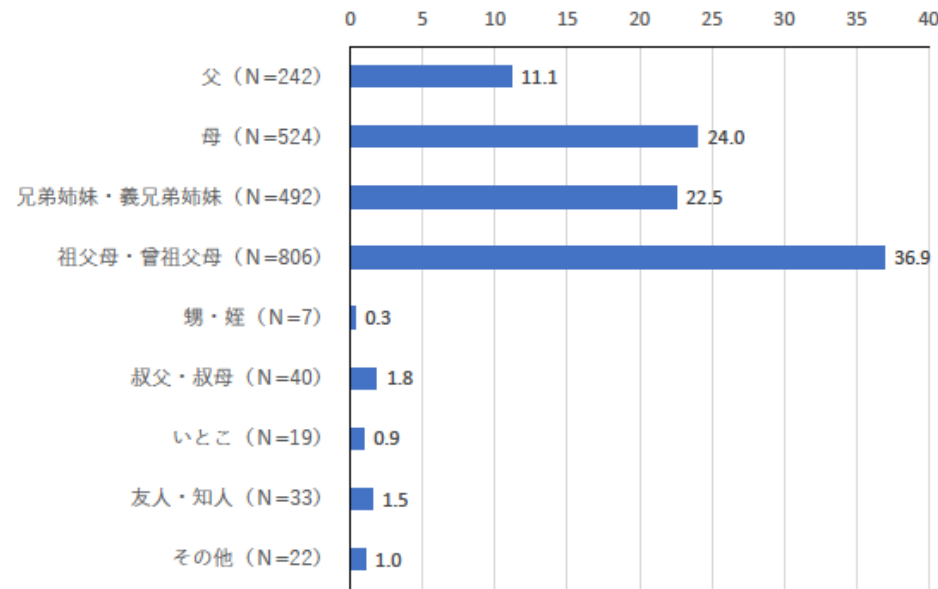
# 【別添 図表2-1 図表3-1】

## 2-1 被介護者の続柄

●被介護者(N=2,185)の、ヤングケアラーとの関係(続柄)をみると、「祖父母・曾祖父母」(N=806)が36.9%と最も高く、次いで「母」(N=524)が24.0%、「兄弟姉妹・義兄弟姉妹」(N=492)が22.5%、「父」(N=242)が11.1%の順であった。

図表2-1. 被介護者の続柄(複数回答)

単位：%



注)本集計は被介護者数(2,185人)に対して行っている。

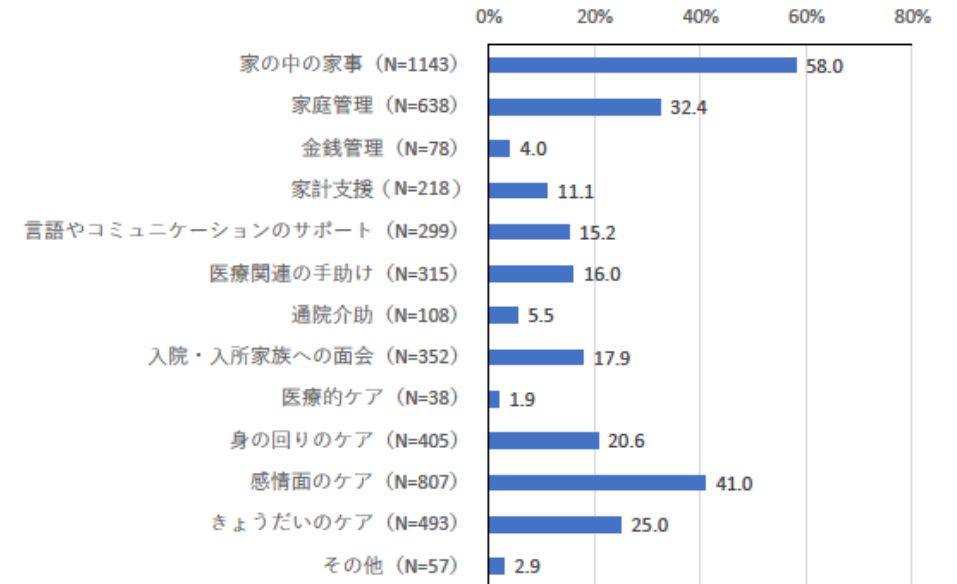
© 2020 Saitama Prefecture. All Rights Reserved.

## 3-1 ヤングケアラーが行っているケアの内容

●ヤングケアラーが行っているケアの内容(N=1,969)をみると、「家事(食事の用意・後片付け・洗濯・掃除など)」(N=1,143)が58.0%と最も高く、次いで「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・外に連れ出したりするなど)」(N=807)41.0%、「家庭管理(買い物・家の修理仕事・重いものを運ぶなど)」(N=638)32.4%、「きょうだいのケア」(N=493)25.0%の順であった。

図表3-1. ヤングケアラーが行っているケアの内容(複数回答)

単位：%



注)本集計はヤングケアラー本人(1,969人)に対して行っている。

© 2020 Saitama Prefecture. All Rights Reserved.

# 「ヤングケアラー」について知ろう②

## 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るんですか？



どうしてケアをしているんですか？

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ないね。



ケアをしている理由は、親が仕事で忙しかったり、病気がったり、兄弟姉妹に障害があったり様々です。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、親が日本語を話さないため、他にケアをする人がいないためなど、非常に多岐に渡っています。

## ヤングケアラーの声

日頃から家族のケアを担っているヤングケアラーの皆さんの声を集めてみました。様々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

- 私は3ヶ月間が入院しており重い病気であったため、毎日往復2時間かけてお見舞いへ行き、家事の大半を担っていました。勉強への負担が大きかったです。
- 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。親と上手く話せなかったり、人との生活習慣が違ったり、親戚の人が来た時に会話できなかったり、様々な悩みがあります。みんなと同じ生活をしたいです。
- 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、倒れたこともありました。
- 家族の誰かがケアをやらなくてはいけなくて、時間が重なって遅刻扱いになってしまったり。
- 自分の将来が心配です。この失敗職や結婚などどう行動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

- もっと周りの人の理解を深めることができる機会を設けたり、支援をしてくれる環境を整備するべきだと思います。
- 少しでも重い病気を抱えている人達が気持ちよく過ごせるように色々なサポートを作った方がよいと思います。
- 私の母が倒れた時、先生は私を勇気づけてくれました。しかし、それがきっかけでプレッシャーでした。そういう人々への関わり方を考えてほしい。
- 学校の先生に悩みを相談しづらいから、相談しやすい雰囲気を作ってほしい。
- ケアをしている人の中には、「同じには言えないでくれ」という人もいます。

### 周囲からの対応で嬉しかったこと

- 障害者の兄の将来の不安や脅威を聞いてくれて少し落ちついた。

「特別扱いや情けをかけられるのではなく普通に接してほしい。」という意見が多数あります。一方、「相談相手が欲しい。」という意見もあります。そのニーズにも個人差があります。

### Point

ヤングケアラーのニーズは多様です。まずは、よき理解者になることが重要です。そのためにも普段から頼ったり頼られたりできる人間関係を構築しておくことが大切です。

# 友達から相談を受けたらどのようにしたらよいか考えよう

## Point

ケアによる学校生活への影響も様々です。多様であることを理解し、「大変である」というように一様に思い込まないことが大切です。

約半数が「影響なし」と答えています。本当に負担がない場合もありますし、負担であっても日常化しているため“当たり前のこと”と考えるしまっている事などが考えられます。

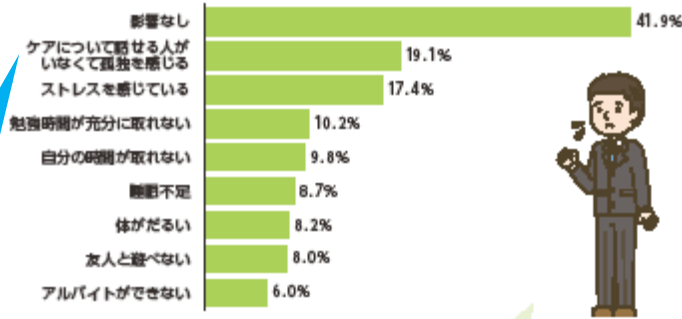
## Point

相談相手がないという回答が約25%あります。「もし自分だったら誰に相談できそうか」考えさせておくのも大切です。

## ケアによる学校生活への影響と相談相手

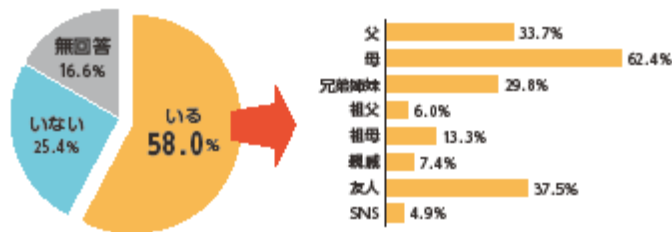
ヤングケアラーは、家族のケアに時間を費やすことで、学校生活への影響も出ています。

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となります。

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。

## 家族の世話を頑張っているあなたへ

忙しい学校生活の中、大切な家族の世話を頑張っていることは素晴らしいことです。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頑張りが続く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よ。

## 家族の世話を頑張っている友人に 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頑張っているとしたら、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。



6ページのグラフと関連して、身近な友達がケアのことで悩んでいたら、自分が相談されたら何ができるか生徒自身に考えさせてみて下さい。

# 相談先①

## Point

相談先についての情報提供です。  
6ページの相談相手を考えた後の資料として活用できます。

まずは、じっくり聞くということ、そして、いつもと変わらない関わりを続けることが大切です。5ページの「ヤングケアラーの声」ももう一度確認してみてください。

## 信頼できる周囲の大人に話してみよう

ヤングケアラーの皆さんにとって、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、誰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聞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
- 子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。

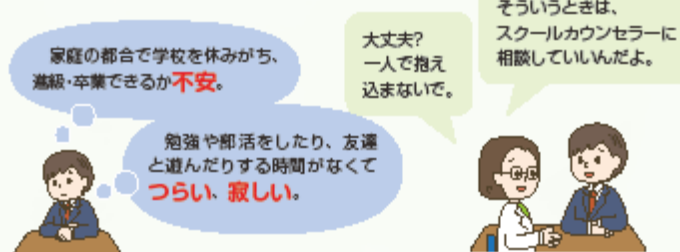
## 友人から相談を受けた時、どうする？

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。

誰かの助けが必要な場合は、本人の考えを尊重しながら、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。皆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。皆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。



## 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。



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、先生を通じて皆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。御相談をお待ちしています。

各学校の活用状況に合わせて紹介してください。



# 相談先②

## Point

相談先についての情報提供です。  
児童生徒への情報提供や、相談を受けた際の案内窓口として活用してください。

### 悩んだ時の相談先

もし、周囲に話を聞いてくれる大人がいなくても、皆さんの悩みや不安を聞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)

**よい子の電話教育相談** 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** 子どもの福祉に関する相談

**0120-189-783** 毎日24時間

虐待かもと思ったら、児童相談所虐待対応ダイヤル「**189**」へ

このほかにも、話を聞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、生活困窮など、様々な福祉分野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、皆さんがお住まいの市町村の窓口にご相談してみましょう。

自分で問い合わせるのが難しい場合は、まずは周りの大人に相談してみましょう。



#### SNS・メール

##### 親と子どもの悩みごと相談@埼玉

月~金 9:00~21:00 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相談専用アカウントの登録が必要です。(学校で入手してください)  
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。詳しくは、学校で配布される案内カード等を確認してください。

##### よい子の電話教育相談 いじめ、不登校、学校生活等に関するメール相談

soudan@spec.ed.jp 返信は平日9:00~17:00

#### 子供の居場所など

地域のボランティアの方々による「子ども食堂」、「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。



#### ヤングケアラーオンラインサロンに参加してみませんか

ヤングケアラーの皆さんが悩みなどを安心して気兼ねなく話せる場「ヤングケアラーオンラインサロン」に参加してみませんか。詳しくは県ホームページをチェック!



## ヤングケアラーについて知ろう

ねらい 児童生徒及び教職員に「ヤングケアラー」について正しく理解できるようにする。

関連する教科等 公民【C持続可能な社会づくりの主体となる私たち】、福祉  
特別活動【学級活動（3）】、総合的な探究の時間【福祉・健康】等

時間	内容	指導上の留意点（○）	準備
導入 5分	1 あいさつ		
	2 家族のお世話の経験について考える。	○自身の家族等をお世話した経験について考える。 ○ほとんどの生徒が経験したことがあることを確認する。	
	3 ヤングケアラーについて知る	○日常的に家族等の世話を担っている子供（18歳未満）をヤングケアラーであることを確認する。	
展開 25分	4 課題を知る なぜ、子供であっても家族などのお世話を担っているのか考えよう		
	5 ヤングケアラーが担っているケアについて知る	○ヤングケアラーが担っている世話について、ハンドブック2ページ、3ページで確認する。	P.2 P.3
	6 課題解決を図る ・自力解決 ・グループ協議	○家庭の事情は様々であり、家庭や保護者の批判にならないように配慮する。 ○個人で考えたことを、グループで共有し、意見交換をする。 ○単に、一人一人の発表で終わらせるのではなく、出てきた考えについて、意見が交換できるようにする。	
10分	7 各グループで協議した内容を発表する。	○背景として以下の3点が考えられることを理解させる ・高齢者の人口が増えていること ・核家族化が進んだこと ・共働き家庭が増えたこと	
まとめ 5分	8 まとめ 子供が家族のケアを担う背景には、少子高齢化、核家族化、共働き家庭の増加などの社会の状況の変化があります。		
	9 あいさつ		

指導案の例になります。  
授業づくりの参考に御活用ください。

## ヤングケアラーについて知ろう2

ねらい ヤングケアラーについての理解を通し、これからの社会の在り方について考える。

関連する教科等 公民【C持続可能な社会づくりの主体となる私たち】、福祉  
特別活動【学級活動（3）】、総合的な探究の時間【福祉・健康】等

時間	内容	指導上の留意点（○）	準備
導入 5分	1 あいさつ		
	2 現代の社会的な状況について確認する。	○現代の社会的状況を確認する。 ・少子化高齢化社会が進んでいる ・核家族化が進み一家庭の構成人数が少なくなっている。 ・女性の社会進出が進み、共働き家庭が増えている。 ○現状として紹介し、それがネガティブなことにならないように配慮する。	
展開 25分	3 課題を知る ヤングケアラーの生活について知り、これからの社会の在り方について考えよう		ハンドブック P.4 P.5
	4 ヤングケアラーの日常について知る。	○ヤングケアラーの日常生活や、思いについてハンドブック4ページ、5ページで確認する。 ○社会的な状況の変化と、ヤングケアラーが担っている役割について結びつけて考えられるようにする。	
	5 課題解決を図る ・自力解決 ・グループ協議	○社会の変化についての批判にせず、現状を踏まえた社会の在り方について考えられるようにする。 ○個人で考えたことを、グループで共有し、意見交換をする。 ○単に、一人一人の発表で終わらせるのではなく、出てきた考えについて、意見が交換できるようにする。	
10分	6 各グループで協議した内容を発表する。	○「家族のお世話は家族で行うのが当たり前とするような先入観や固定概念にとらわれず、現在の家庭の状況にあった社会づくりが必要であることに気付かせる。	
まとめ 5分	7 まとめ 社会の状況の変化により、家族の世話は家族で行うということが難しい家庭が増えている。人々が共に支え合う社会づくりが大切です。		
	8 あいさつ		