

みんなに知ってほしいヤングケアラー①

ヤングケアラーって なんだろう？

監修：濱島淑恵（大阪歯科大学教授）



ポプラ社

ヤングケアラーを知っていますか？



きみは
ひとりじゃないよ

「ヤングケアラー」とは、家族の世話（ケア）や家事をしている
おおむね18才までの子どものことです。
もしかすると、きみ自身や友だちがヤングケアラーかもしれません。

この本を手にとってくれたみんなへ

みなさんは、なぜ、この本を手に取りましたか？

「最近よく聞く『ヤングケアラー』ってなんだろう？」

「テレビで見たけど、なんとなく自分に似ている気がする」

「友だちにヤングケアラーがいる。何かできることがないか考えたい」

どのような理由でも、そこにはきっとあなたの真剣な思いがあることでしょう。そして、あなたがしっかり「知ろう」とすることはとても素晴らしいことです。

なぜなら、知らないこと、中途半端に知っていることは、知らず知らずのうちに誰かを（ときには自分を）きずつけてしまう可能性があるからです。

逆にきちんと「知る」ことは、あなたの世界を広げます。今まで気づかなかった自分のこと、周りのことに気づくことができます。それは、きっとあなたとあなたの大切な人を幸せにする力になります。

「ヤングケアラー」とは、家族のケアをになう子どもたちのことを指します。このシリーズはヤングケアラーについて正しく理解してほしいという思いから作られました。

1巻では、ヤングケアラーとはどのような子どものことなのか、どのような状況にあり、どのような気持ちでいるのかを、データから読み取っていきます。また子どもの人権の視点から考えます。

シリーズを読み終えたころには、「ヤングケアラーは特別じゃない」ということがわかってもらえると嬉しいです。



はましまよしえ
濱島淑恵

おおさかし か だいがく いりょう ほけんがく ぶきょうじゅ
大阪歯科大学医療保健学部教授



QRコードから濱島先生の
メッセージを聞くことが
できるよ。

※QRコードから見られる動画は、予告なく内容を変更したり、サービスを終了したりすることがあります。

お手伝いだと おもっていたけれど

心の病気を持つ母親の世話をしている
サキさんのことをマンガで読んでみましょう。



① ヤングケアラーってなに？

ヤングケアラーは どんな世話をしているの？

ヤングケアラーは、ふつうは大人がするような家族の世話を引き受けています。
具体的に、どんな世話をしているのでしょうか。

家事や見守り、 感情面のサポートなど

ヤングケアラーがしている世話で、特に多いのは、家事や家族の見守り、きょうだいの世話などです。
見守りは、家族が安全か、困っていることは

ないか、ようすを見ることです。きょうだいの世話は、身の回りのことだけでなく、保育園などへの送りむかえをしたり、いっしょに遊んだり、勉強を教えたりすることもふくまれます。
また、ぐちを聞いたり、話し相手になったりして気持ちを落ち着かせて、感情面のサポートをしている人もいます。



買い物や料理、そうじ、洗たくなどの家事をしている。



幼いきょうだいの身の回りの世話をしている。



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。勉強を教えたり、遊んだりもする。



外出の手伝いや病院のつきそいをしている。



目をはな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、聴覚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労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。



心の病気やアルコール・薬物などで、精神的に不安定な家族を支えたり、ぐちを聞いたりしている。



がん・難病・心の病気などの家族を、長期間にわたり看病している。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。話し相手になることもある。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

お金や薬の管理をしている人もいますよ



※項目は、厚生労働省、ヤングケアラーを支える活動をしているNPO法人「ふうせんの会」のウェブサイトを参考に作成。

① ヤングケアラーってなに？

家族の世話をしている 子どもはどれくらいいるの？

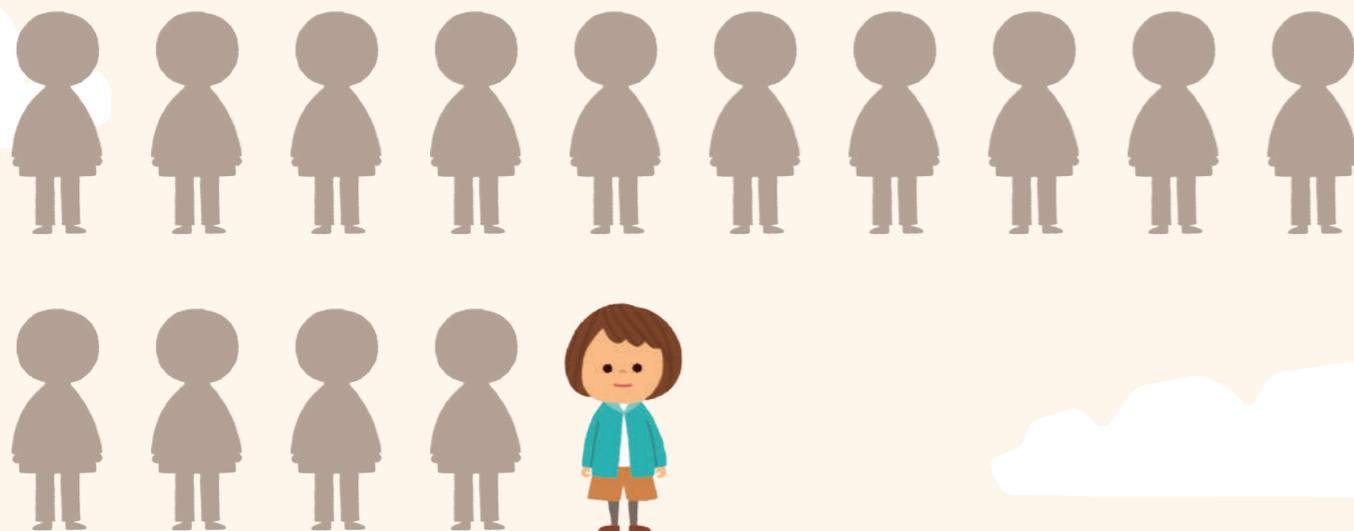
日本では、2020年度からヤングケアラーの調査が始まりました。
アンケートに家族の世話をしていると答えた人は、どれくらいいたのでしょうか。

ヤングケアラーは
身近な問題

「家族の世話をしている」と答えた人は、小学6年生で6.5%、中学2年生で5.7%いました。小学6年生の15人に1人、中学2年生の17人に1人にヤングケアラーがいることになります。

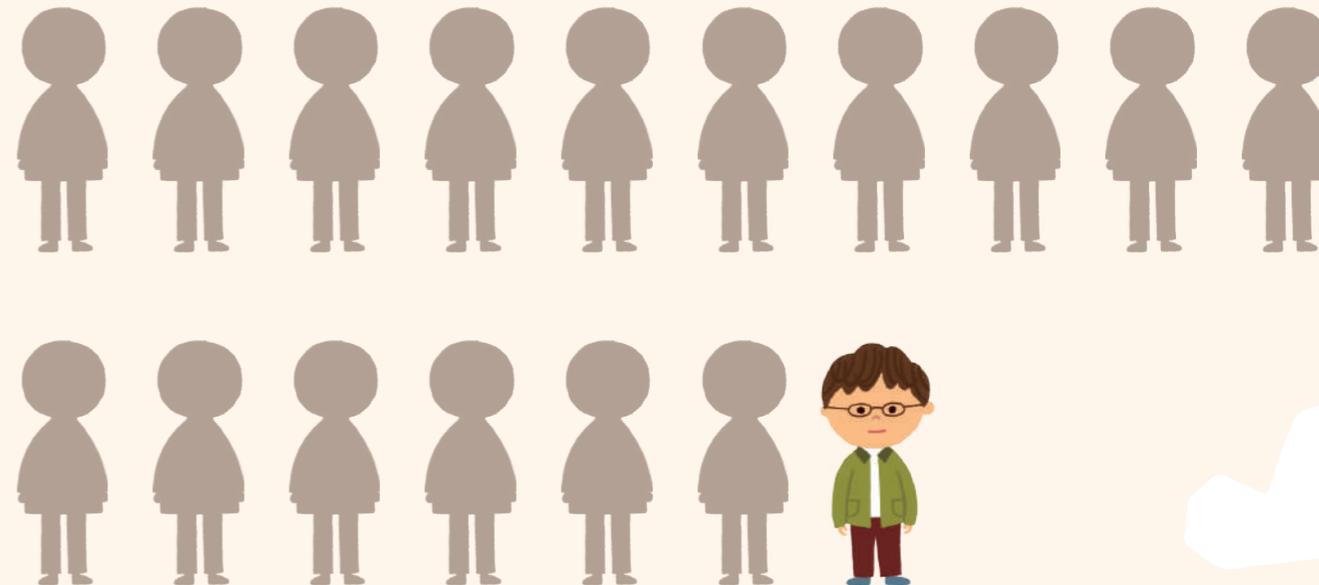
世話をしている家族がいる

小学6年生の15人に1人



世話をしている家族がいる

中学2年生の17人に1人



出典：厚生労働省 令和2年度と、令和3年度の子ども・子育て支援推進調査研究事業「ヤングケアラーの実態に関する調査研究報告書」
※データは小学6年生は令和4年1月、中学2年生は令和2年12月～令和3年2月に厚生労働省が調査した数値。

家族の世話を
している子どもは
クラスに1人か
ふたり
2人くらいいるんだね



ヤングケアラーは、
決して特別な
子どもではないんだよ



②モヤモヤするのはどんなこと?

やりたいのに できないことは?

家族の世話をしているために、やりたいけどできなくてモヤモヤしているのは、どんなことでしょうか。

先輩の声を聞いてみよう!



高岡里衣さん
難病の母親の世話を
家事をしていた。

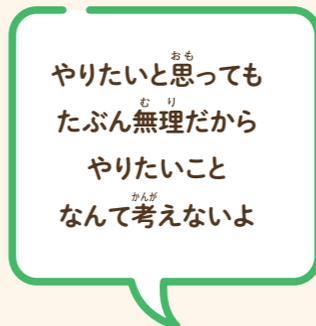
自分のスケジュールを 自分で決めることができない

病気の母が気がかりだったので、いつも早く家に帰っていました。母のお世話があるので急な予定は立てられず、友だちと帰りにどこかに寄るといことはできません。友だちとの予定を決めていても、母のことが気になって、約束におくれてしまうことも多かったです。自分を中心に考えて、行動することができない毎日だったので、きゅうくつに思っていました。

ヤングケアラーの声



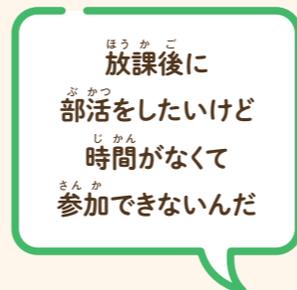
親の調子が悪いと
学校に行きたいのに
休みがちに
なっちゃう



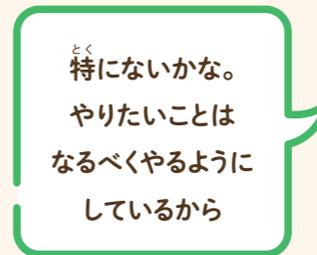
やりたいと思っても
たぶん無理だから
やりたいこと
なんて考えないよ



好きな本を読んだり
友だちとLINEをしたり
したいのに自分の時間が
あまりない



放課後に
部活をしたいけど
時間がなくて
参加できないんだ



特にないな。
やりたいことは
なるべくやるように
しているから

小中学生の半分以上が「特にない」と回答

厚生労働省が行った調査*で、「世話をしているために、やりたいけれどできないことは？」の質問に、「特にない」という答えが多くありました。小学6年生で63.9%、中学2年生では58%もいました。

大切な家族の世話をしているのだから、世話をするのは当たり前、今は自分のやりたいことより家族が優先と、自分の気持ちをおさ

えてしまう人もいます。

しかし、大人が行うような家族の世話を家の仕事を、子どもが代わりにすると、遊んだり、勉強したりする子どもらしい生活ができなくなってしまいます。

アンケートの「やりたいけれどできないこと」が「特にない」という答えは、「ないならよかった」ということではないのです。

*データは小学生は令和4年、中学生は令和2～3年にかけて、厚生労働省が調査した「ヤングケアラーの実態に関する調査研究報告書」の数値。

イギリスの報告書より

ヤングケアラー 16 の権利

イギリスの「ヤングケアラーの16の権利」を参考に、
ヤングケアラーの権利について考えてみましょう。

1 自分で決められる権利

子どもであり、ケアラーであること、または、その両方である者として、家族の世話をすること
を自分で決められる権利や選択できる権利。

わたしは
きょうだいの
世話をしたいと
おもっているの



おばあちゃんは
好きだけど、ぼくは今、
勉強がしたいから、
おばあちゃんの
世話はできないよ

2 ケアラーとして承認され あつかってもらえる権利

世話をうける人とは別に、ケアラー
として認められ、ケアラーとしてあ
つかってもらえる権利。

おばあさんの
世話で困っている
ことはないですか？



相談したい
ことがあります

3 話を聞いてもらい、 信じてもらえる権利

自分の考えや思いを聞いてもらい、それ
を信じてもらうことができる権利。

先生、きのうも父が
お酒を飲んで
暴れて困りました



そうですね。
大変でしたね

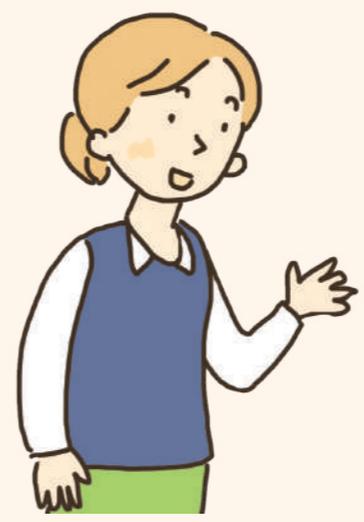


ほかの人には
いわないから
相談してね

4 プライバシーを守る権利

人として尊重され、私生活をむやみやたらに
公開されない権利。

はは、
母に精神疾患が
あるのですが、
ほかの人には
知られたくないんです



監修 濱島淑恵 (はしましよしえ)

大阪歯科大学医療保健学部教授。1993年日本女子大学人間社会福祉学科卒業。1999年同大大学院人間社会研究科博士課程後期満期退学。2017年金沢大学で博士号を取得。専門は、高齢社会における介護、家族、ワークライフバランスなど。2016年日本で初めて子どもを対象としたヤングケアラーの質問紙調査を実施。2020年に有志とともにヤングケアラーたちの集い「ふうせんの会」を立ち上げる。2021年度の神戸市こども・若者ケアラー支援アドバイザー、大阪市ヤングケアラーPTメンバーを務める。著書に『家族介護者の生活保障 実態分析と政策的アプローチ』(旬報社)などがある。

指導 黒光さおり (くろみつさおり)

社会福祉士。公認心理師。元ヤングケアラー。生活保護ケースワーカーを経て、現在は尼崎市の小中学校および兵庫県立青雲高校でスクールソーシャルワーカー、兵庫県立湊川高校キャンパスカウンセラーとして勤務。小中学生・高校生のヤングケアラーを含む児童生徒への支援に従事している。尼崎ティーンズ応援ネットワークを立ち上げ、尼崎市内でヤングケアラー当事者会を主催。ヤングケアラー支援のあり方について、現場や当事者の思いを伝えるため、各地で講演活動を行っている。

装丁・本文デザイン : 倉科明敏(T.デザイン室)
装画 : スズキトモコ
マンガ : ニシハマカオリ
本文イラスト : スズキトモコ、ニシハマカオリ
編集制作 : 常松心平、小熊雅子(303BOOKS)
撮影 : 平井伸造、越田和孝
写真 : PIXTA

参考資料:『ヤングケアラーって知ってる?』(ケアラーアクションネットワーク協会)
※この本に載っている情報は、2023年1月現在のものです。

1 みんなに知ってほしいヤングケアラー ヤングケアラーってなんだろう?

発行 2023年4月 第1刷

監修 濱島淑恵
発行者 千葉均
編集 小林真理菜
発行所 株式会社ポプラ社
〒102-8519 東京都千代田区麹町4-2-6
ホームページ www.poplar.co.jp (ポプラ社)
kodomottolab.poplar.co.jp (こどもっとラボ)

印刷・製本 瞬報社写真印刷株式会社

落丁・乱丁本はお取り替えいたします。
電話(0120-666-553)または、ホームページ(www.poplar.co.jp)のお問い合わせよりご連絡ください。
※電話の受付時間は、月～金曜日 10時～17時です(祝日・休日は除く)。

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内での利用であっても著作権法上認められておりません。



Printed in Japan ISBN978-4-591-17631-3 / N.D.C. 367 / 55P / 27cm
©POPULAR Publishing Co.,Ltd. 2023
P7242001

全4巻

みんなに知ってほしい ヤングケアラー

監修：濱島淑恵(大阪歯科大学教授)

- 1 ヤングケアラーってなんだろう?
- 2 きみの心を守るには
- 3 きみを支える社会のしくみ
- 4 ヤングケアラー 先輩たちの体験談



- 小学校中学年以上向き
- オールカラー
- AB判
- 各55ページ
- セットN.D.C.367
- 図書館用特別堅牢製本図書

ポプラ社はチャイルドラインを応援しています

18さいまでの子どもがかけるとんわ
チャイルドライン
0120-99-7777
毎日午後4時～午後9時 ※12/29～1/3はお休み
チャット相談はこちら
電話代はかかりません
携帯(スマホ)OK