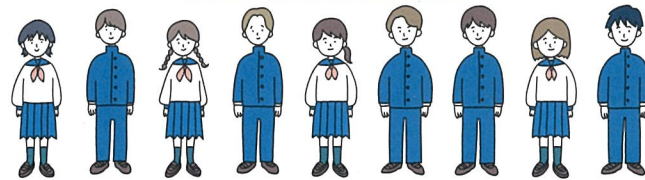


意外と多い? 中高生の約17人に1人がヤングケアラー

ヤングケアラーとは、「本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っているこども・若者」のこと。「お手伝い」との違いはその負担や責任の重さ。自分の時間を持てずに、友人関係や学校生活、進路などに影響が出てきてしまいます。幼いころからケアしている人、ある日突然ケアすることになった人、きっかけは人それぞれです。



約17人に1人



CHECK クラスに1~2人はいるかもしれないってことだね

”ケアするのが当たり前”と思っていることも

中高生のうち自分がヤングケアラーだと自覚している人は、[※]2%程度。家族を手助けすることは「フツウのこと」や「ガマンすること」だと思っていることが多いそうです。「だれかに頼ってもいい」「自分は一人じゃない」と気づき、支援につながりやすくなるためにも、みんなでヤングケアラーについて知り、いつでも気軽に話せる状態がフツウになるといいですね。



家事・手伝いでの遅刻や早退



成績に影響がでたり…



からだに不調がでたり…



授業に集中できなくなったり…



こころの不調。悩みごとがふえる

CHECK 学校生活に影響が出たり、こころやからだに不調が出始めたら無理をしているサインかも

※「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」(令和3年3月)三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社

当事者インタビュー



「楽しい時間を過ごす」ことが 友達からのありがたい サポートのひとつ

高橋唯さん

高次脳機能障害、片麻痺、
アルコール依存症のお母さんの
ケアを幼少期から続けている。

どんなケアをしていたの？

基本的には母の家事のやり直しです。母は自分なりに家事をしてくれましたが、肉が生でも気がつかずに食卓に並べたり、掃除をしようとして余計に汚してしまったりと、上手にできないことも多く、毎回やり直す必要がありました。

ヤングケアラーだと気づいたきっかけは？

大学3年生の時に言葉を知りましたが、自分のことは思いませんでした。その後、母が家の中で怪我をしたため、週末ごとに一人暮らしの家から実家に通う生活になった時に、「これはケアなのかも」と気が付きました。

学生時代に助けになったものは？

塾の存在です。家でのケアから学校からも離れ、塾で過ごす時間があつたからこそ、「世界は学校と家だけじゃない」と思うことができました。

高橋さんにとって友達はどんな存在だった？

ずっと普通の友達で居続けてくれたのが嬉しかったです。好きなものについてのおしゃべりなど日々の友達との思い出が、今もケアの励みになっています。直接ケアの負担を取り除くことは難しいですが、「楽しい時間を一緒に過ごす」ということも大切なサポートだと思います。

家族を支えているこどもたちにメッセージを

ぜひ周りの人に今の状況や、自分のやりたいことを伝えてくれたら嬉しいですね。なかには「自分はそれほど大変じゃない」「自分はヤングケアラーだと言いたくない」という人もいます。無理に認める必要はないですが、ヤングケアラーという言葉を通して、自分にとってのメリットになることもあるかもしれません。自分に得がありそうな時にはうまく活用してみてください。

もしも友達に「ヤングケアラーなのかも」と相談されたら

その友達の気持ちを想像しながら、あなたができることをやってみてください



寄り添って
話を聞いてみる

むりに悩みを聞きだそうとしなくても、「大丈夫？」の一言だけで、きっと心は軽くなります。



信頼できる大人に
一緒に相談に行く

勇気を出して、大人を頼ってみてください。力になりたいと思っている大人は、身の回りに必ずいます。



相談窓口を
一緒に探してみる

頼り先として「相談窓口」という選択肢も。その友達の状況にあった適切な相談先があります。

CHECK いつも通りフツウに友達として接することが大切だよ