

知って
ほしい!

「ヤングケアラー」のこと

ヤングケアラーとは

「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っている」と認められる子ども・若者」とされています。

ヤングケアラーはこんな子ども…▶

(出典：こども家庭庁HP)



障害や病気のある家族に代わり、家事をしている。



障害や病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



日本語が第一言語でない家族のために通訳している。

元ヤングケアラー

友田智佳恵さんの話

小さい頃から母のケアを担う。現在は、元ヤングケアラーとして、自身の経験談や想いを語る活動を実施。



Q ヤングケアラーとなったきっかけや、そのときの気持ちを教えてください。

A 小学6年生の時に母がくも膜下出血を発症し、緊急手術を受けました。その後、母には右片麻痺という身体障害と、高次脳機能障害という脳障害が残りました。母が倒れた直後は「お母さんが死んでしまったらどうしよう」「私達家族はこれからどうになってしまうだろう」と不安になったのを覚えています。



Q 当時どんなケアを担っていましたか？

A 身体的なサポートでは、着替えや歩行の介助、定期的にトイレへ連れていく等です。その他にはデイサービスへの送り出しや見守り、感情面のサポート等もしていました。

Q 子どもの頃、ヤングケアラーという自覚はありましたか？

A 当時は「ヤングケアラー」という言葉が浸透していなかったこともあり、「ケア」という言葉すら知りませんでした。仮に「ヤングケアラー」という言葉を知ったとしても、母のケアを担うのは当たり前だと思っていたので、自覚できなかったかもしれません。

Q 私達がヤングケアラーに対して、できることは何ですか？どのようなことを心掛ける必要がありますか？

A ケアを担っているということは、その子の一側面ではしかありません。ケアラーとしての側面だけでなく、成長過程にある子どもとしても見つめ、子ども達の本音に耳を傾けてほしいと思います。

Q 最後に、子ども達と周りの大人へメッセージをお願いします。

A ケアを担うことは、決して特別なことではありません。誰しもがケアをし、ケアをされながら生きています。ただその負担が大きくなり、心や体に不調をきたしてしまうようであれば、周りを頼る時かもしれません。あなたがあなたらしく過ごせるように、自分の気持ちや生活を大切にしてほしいと思います。

ヤングケアラーに関する相談窓口

市子育て支援課 ※18歳未満の児童。	平日午前8時30分～午後5時15分(年末年始除く)	☎(71)2272
市こども若者総合相談センター「あんさぽ」 ※概ね15～39歳とその家族。	(火)(水)(土)午前10時～午後6時(年末年始除く)	☎090(3094)1289 ※LINEやEメールでの相談も可。
児童相談所相談専用ダイヤル	24時間受付・年中無休	☎0120(189)783
24時間子供SOSダイヤル		☎0120(0)78310
子どもの人権110番	平日午前8時30分～午後5時15分(年末年始除く)	☎0120(007)110