

Ⅱ ヤングケアラーとは

1. 品川区におけるヤングケアラーの定義

令和6年6月の、改正子ども・若者育成支援推進法においてヤングケアラーは「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」と定義されました。ここでいう子ども・若者とは、支援対象を18歳未満の子どもに加え、概ね30歳未満を中心とすることで、進学や就職等、自立に向けた移行期を含む若者期までを切れ目なく支えることを意味し、状況によっては、40歳未満も対象となり得ることをさします。

これを受け区では、ヤングケアラーを「家族の世話や家事等を日常的に行っている子ども、および概ね30歳代までの若者」と定義し、支援しているところです。ヤングケアラーが担う代表的なケア内容は以下の図のとおりで、ケア内容には身体的介護だけではなく、情緒的ケアや通訳等も含まれるのが特徴です。

障がいや病気のある家族のために

ヤングケアラーが 日常的にしていること



精神的なケアをしている
(話し相手になる、愚痴を聞くなど)



身体的なケアをしている
(看病、見守り、トイレの介助など)



社会的なケアをしている
(大人の仲介や制度上の手続きなど)



医療的なケアをしている
(服薬管理や通院管理など)



通訳・手話など
コミュニケーションの
補助をしている



幼いきょうだいの
世話をしている



家計を支えるために
労働をして助けている



買い物・料理・洗濯
などの家事をしている

責任や負担の重さにより

ヤングケアラーが 諦めてしまっていること



自分だけの時間を
持つこと



勉強時間の確保や
受験・進学をすること



部活などの課外活動に
参加すること



友達と放課後に
遊ぶこと



心と体を休めること



大人に理解され
気にかけてもらうこと



未来に夢や希望を
抱くことと描くこと



自由に就職先を
選ぶこと



収入を自分のために
使うこと



自分中心の
人生を歩むこと

年齢が上がるとともに起こりやすいこと

2. お手伝いとケアの違い

はじめに、お手伝いとケアとでは内容や量、質、責任が異なります。お手伝いは、したりしなかったりするもので、しなくとも家庭や日常生活に影響は生じませんが、ケアについては、ケアラー自身に選択肢がなく、やらなければ家庭や生活そのものが成り立ちません。

また、ヤングケアラーはお手伝いの延長線上に存在するため、お手伝いとの線引きが曖昧になり、気づいたらお手伝いがルーティーン化されることで、小さかった役割が固定化され大きくなることがあります。中でも以下の内容は、担う量や時間が少なかったとしても、ケアラーにとっては、大きな責任や負担となります。

- ・家族の「死にたい」という言葉を受け止めること
- ・自分より体の大きい家族の身体介助をすること
- ・保護者の身体の病気についての通訳をすること

3. ケアによってもたらされる影響

ケアをすること自体は決して悪いことではありませんが、多くのケアを担うことは、心身の発達や社会的成長に大きな影響を与えます。

特に、18歳未満のヤングケアラーの場合については、ケアによって子どもの権利が守られない恐れがあります。子どもの権利条約における「差別の禁止」、「子どもの最善の利益」、「生命、生存及び発達に対する権利」、「子どもの意見の尊重」の4原則をはじめ、「教育を受ける権利」、「休み、遊ぶ権利」、「意見を表す権利」、「生きる権利・育つ権利」、「健康・医療への権利」、「社会保障を受ける権利」が侵害される可能性があります。

差別の禁止



すべての子どもは、子ども自身や親の人種や国籍、性、意見、障害、経済状況など、どんな理由でも差別されず、条約の定めるすべての権利が保障されます。

子どもの最善の利益



子どもに関することが決められ、行われる時は、「その子どもにとって最もよいことは何か」を第一に考えます。

生命、生存及び発達に対する権利



すべての子どもの命が守られ、もって生まれた能力を十分に伸ばして成長できるよう、医療、教育、生活への支援などを受けることが保障されます。

子どもの意見の尊重



子どもは自分に関係のある事柄について自由に意見を表すことができ、大人はその意見を子どもの発達に応じて十分に考慮します。

(出典:公益財団法人 日本ユニセフ協会ウェブサイト「子どもの権利条約」)

また、10歳から16歳までの間に、長期に渡り家族のケアをしているケアラーは精神的な不調を抱えやすく、特に14歳から16歳までの間にヤングケアラーの状態が継続している場合、自分を傷つける行為（自傷行為）や、死にたくなる気持ち（希死念慮）を持つリスクが高まることが研究で明らかになっています。引用：“Investigating the differential impact of short- and long-term informal caregiving on mental health across adolescence: Data from the Tokyo Teen Cohort”（短期および長期のインフォーマルなケア経験が思春期のメンタルヘルスに与える影響：東京ティーンコホート研究）<https://www.igakuken.or.jp/topics/2024/0710.html>

思春期中期（15～17歳）は、思春期から成人期への重要な移行期にあり、自分の進学や就職等のライフステージが変わるタイミングに、家族のケアが重なると、精神的健康にも大きな影響を受けやすくなります。

したがって、ケアによって受ける影響は長期的で、人間関係や、進路選択等に影響を受けやすいとともに、精神的・身体的負担を抱えやすい傾向にあります。また、今困っていないなくても、将来への心理的・社会的影響によって、成人後の生きづらさや就労等にも大きく影響を及ぼします。

4. ヤングケアラーの特徴

（1）自認しづらい

ヤングケアラーの自認には個人差があります。例えば、生まれた時から身近にケアがある場合と、家族の疾病発症等により突然ケアが始まる場合では、環境の変化がある後者の方が自覚しやすい傾向にあります。また、子どもや若者の年齢やライフステージの変化によっても認識が異なることがあります。

◎ヤングケアラーへの支援では、無理に自認を促すのは逆効果になることもあります。自認がなくても、ヤングケアラー支援をすることはできることから、まずはケアラーの生活状況や感情に寄り添い、サポートできる存在がいてと伝えていくことが大切です。丁寧に関わることで、ケアラーが自分の状況を自然に理解し始める手助けにも繋がります。

（2）自ら相談につながるが少ない

ヤングケアラーは自分の置かれた状況や環境について、「当たり前」と感じていることが多く、困りごとや悩みとして認識することができないことから、SOSを出せない・出さないことが多くあります。

また、周囲に相談することで、「大切な家族のことを悪く言われるのではないか」「友人に馬鹿にされるのではないかと感じてしまい、相談がより困難になることがあります。

◎「大人を頼ってもいい」「弱いところを見せてもいい」とケアラー自身に知ってもらうこと、そのような姿勢を周りの大人が見せていくことが大切です。ヤングケアラーの存在に気付くためには、「ヤングケアラーなのかもしれない」ということを常に意識しながら日々子どもや若者と向きあいましょう。

(3) 自分のことが後回しになる

ヤングケアラーは目の前のケアを優先せざるを得ない状況に置かれていることが多く、生活や心身の健康、学業等、ケアラー自身のことが後回しになる傾向があります。

その結果、ケアラーの食事や睡眠等の基本的な生活が十分に保たれず、セルフネグレクト（自己のケアを放棄した状態）に陥ることがあります。

◎ケアラーが自分のことにも目を向け、大切にできるように関わりましょう。ケアしていることを否定するのではなく、どうしたらケアラー自身のことを大切にできるか一緒に考えることが大切です。

(4) ヤングケアラーならではの強み

日常的にケアを担うことで、責任感や自立心、思いやりや共感する気持ちが育まれることがあります。努力家であったり、時間の使い方や複数のことを同時にこなしたりする力が身につくこともあります。周りから見ると落ち着いており、大人びて見えることもあります。

◎獲得したり育まれたりするものもありますが、その一方で、それが過剰な責任感や自己犠牲に繋がる場合もあります。メリットと考えるのではなく、強みが活かされるような働きかけをすることが必要です。

5. ヤングケアラーとネグレクトの関係性について

ヤングケアラーの中には、ネグレクトの影響を受けている場合や、ネグレクトが原因でヤングケアラーになっている場合があります。例えば、親が病気や障害で家事や育児を十分にできない場合、子どもがその分を担うことになり、ヤングケアラーになることがあります。また、親がネグレクトによって食事を与えない場合、子どもが自分のために食事を作ったり、きょうだいのために食事を作ったりする必要が生じ、ヤングケアラーになることもあります