Ⅶ　各関係部署、関係機関の関わり方

１．区におけるヤングケアラー支援の流れについて

ヤングケアラー支援の流れは、大きく４つのフェーズに分けることができます。

はじめに、ヤングケアラーとその家庭に「気づき」、次いで、適切な関係機関に「つなぐ」ことは、子どもや若者、家庭に関わる機会のある全ての皆さまに担っていただく必要があります。特に、「つなぐ」については、関係機関・関係部署への単なる情報提供で終わるのではなく、その後の「支援する」「見守る」のフェーズにもつながる重要な部分です。声かけ等を通じて、ケアの状況と内容を把握し、抱えている課題や問題の全体像を共有する必要があります。また、「支援する」については、子ども家庭支援センターをはじめ各関係部署、関係機関が相互に連携し、継続的に行うことが求められます。

最後に、関係機関や地域で「見守る」フェーズにおいては、周囲の大人が継続的に関わる必要があり、これは、ケアラーとその家庭の状況の変化に応じて、再び「気づく」ことにもつながります。したがって、各フェーズについては一過性のものではなく循環していきます。

必要な時に必要な支援が切れ目なく届けられるよう、関係機関それぞれが役割を認識しながら、アンテナを張り、相互に連携をしていくことが重要です。

子どもや若者から聞いた時に大事なことは、まずねぎらい、<u>一緒に考える</u>

気づく	**気づく・出会う・相談を受ける** ・ヤングケアラーの可能性に気づき、子どもや若者のペースを大事にしながらコミュニケーションを図りましょう。 ・ねぎらい、一緒に考える姿勢を大事にしましょう。
つなぐ	**つながる・つなぐ** ・一つの機関だけで全てを解決しようとせず、他機関とつながり、家族全体を複数の支援機関で支えることが、支援対象者本人とその家族、そしてヤングケアラーを支える力になります。 ・本人の意思を確認したうえで、必要に応じてヤングケアラーサポート担当への連携を図ってください。
支援する	**ヤングケアラーとその家族を支える** ・ヤングケアラーがいる家庭では、家族全体の支援が不足していることが考えられます。ヤングケアラーサポート担当までご連絡ください。アセスメントを実施しながら、本人と家族に必要な支援を検討、調整していきます。 【検討できる支援内容の例】 生活・学習支援、配食支援、通訳派遣、訪問支援 ・気になる子どもや若者を中心とした家族のニーズを把握することは、家族全体を支える支援へつながることや、子どもの現在の未来を支える第一歩になります。 ・支援する際は、子ども家庭支援センターが中心的な役割を担いますが、単独で支援することは困難です。各関係機関がそれぞれの専門性を生かした支援を行いましょう。
見守る	**周囲の大人で見守る** ・ヤングケアラーを支えるためには、周囲の大人が継続的に見守ることが大切です。日々の小さな変化に早期に気づき、対応につなげられるような見守り体制を、関係機関や地域で共有していきましょう。

２．分野別に見るヤングケアラー支援

（１）児童福祉分野

①主な関係機関

児童相談所、保育園、児童センター、すまいるスクール、その他子どもに関わる関係機関　等

②ヤングケアラー支援に求められる役割

・保育園、児童センター、すまいるスクール等の定期的に子どもが来る場所では、日頃から子どもとの関わり合いがあることから、ヤングケアラーであることにいち早く気づいたり、ヤングケアラーの近くで支えたりする存在になること、他の機関へ迅速につなぐことが期待されます。

・保護者と関わる機会が多いため、保護者から通じて把握できる家庭状況や変化に気づくことが、ヤングケアラーの発見にもつながります。

・児童相談所は家族の包括的なアセスメントを行うことから、ヤングケアラーだけでなくその背景にある家庭の複合的な課題に気づくことができる立場にあります。また、改善に向けた指導や支援等の役割が期待されます。

・ヤングケアラーに気づくためには、日常生活の中で見える小さな違和感や変化を丁寧に拾い上げることが重要です。特に、他の子どもとの比較の中で「何か違う」「なんとなく気になる」といった感覚が、支援の糸口になることが多くあります。

③支援の流れ

□気づく

ヤングケアラーに気づくためのチェック項目

●子ども・若者がケアをしている様子
□　家庭訪問等の際に、食事づくりや買い物、洗濯等の家事をしている
□　家族の介護・付き添い、きょうだいの世話・送迎等をしている姿を見かける
□　日本語の苦手な家族・聴覚障害のある家族等の通訳をしている
□　家族の感情面のサポートをしている
□　家計を支えるために就職・アルバイトをしている
□　来所相談時や家庭訪問時に傍にいる
●ケアによる影響と思われる子ども・若者の様子
□　疲れている様子や精神的な不安定さがみられる
□　感情の起伏が激しい。または、感情を出さない

□　周囲の人に気を遣いすぎる、しっかりしている
□　年齢に不相応な受け答え（年齢よりも幼い、または大人びている）
□　自分の事を話したがらない、質問等をすると話をすり替える
□　物や支援を欲しがらない
□　家族の顔色をうかがっている
□　不登校である、学校に行っているべき時間に、学校以外で姿を見かけることがある
□　家族と大ゲンカや家出をしていることがある

●日常の言動や遊びの中から見えるサイン

□　遊びや話の中で「病院」「介護」「お薬」等の言葉が頻繁に出てくる
□　家族の体調や世話について、具体的に語ることがある
□　「夕飯つくるから」等、頻繁に家での役割を気にしている
□　自分の予定よりも家族の都合を優先している様子がある

●保護者・家族の様子

□　介護や通院・治療が必要な家族、障害を持つ家族がいる
□　多子世帯　幼い子ども（きょうだい）がいる
□　経済的に困窮している
□　日本語が母語でない家族がいる
□　疲れている様子や精神的に不安定な様子がみられる
□　仕事や家族の世話に追われていて余裕のない様子である
□　家事等ができないことで、子どもに影響が出ないかを心配している
□　家庭訪問時に家の中が散らかっている
□　手続きの遅れ・漏れ等がある
□　家族の世話について、子どもをあてにしている
□　家事援助等の必要なサービスを入れたがらない
□　保護者が学校の授業参観や面談に行かない、地域の集まりに顔を出さない

□つなぐ

（声かけのポイント）

子ども自身が「ヤングケアラー」と認識していない場合がほとんどです。まずは日常的な遊びや会話の中で、安心して話せる雰囲気づくりが大切です。可能であれば、子ども家庭支援センター・学校・地域の支援者と連携し、家庭全体の状況を共有する体制をつくりましょう。

（声かけの例）

・日常の様子を聞いてみたいとき

「おうちの人、元気かな？なにか心配なことある？」

「おうちでどんなことをしてるの？」

・家庭での役割をさりげなくたずねるとき

「おうちの人が元気じゃないとき、どうしてるの？」

「きょうだいのこと、よく見てるね。手伝ってることはあるの？」

・少し疲れている様子があるとき

「最近、ちゃんと眠れてる？ゆっくりできている？」

「夜は安心して眠れてる？おうちのことで心配になることある？」

「遊ぶ時間はある？自分のことをやる時間はある？」

「がんばってるんだね。誰かに手伝ってもらえることってある？」

□支援する

ヤングケアラーサポート担当へ相談・情報提供

□見守る

ヤングケアラーサポート担当と連携・見守り

※ケアの状況が明らかで子どもや若者の日常生活に影響が出ている場合は、「気づく」「つなぐ」のフェーズであっても、ヤングケアラーサポート担当までご連絡ください。

（２）学校・教育分野

①主な関係機関

教育総合支援センター、教育委員会、SSW・SC、YSW、幼稚園、小学校・中学校・義務教育学校、高等学校・大学・専門学校　等

②ヤングケアラー支援に求められる役割

・学校は子どもと関わる時間が多いことからヤングケアラーであることにいち早く気づいたり、ヤングケアラーの近くで支えたりする存在になるとともに、他の機関へ迅速につなぐことが期待されます。

・ヤングケアラーに気づくためには、日常の学校生活の中で見える小さな違和感や変化を丁寧に拾い上げることが重要です。特に、普段関わりのある児童・生徒の中で「何か違う」「なんとなく気になる」といった感覚が、支援の糸口につながることが多くあります。

・スクールカウンセラー（SC)、スクールソーシャルワーカー（SSW)、ユースソーシャルワーカー（YSW）は、教育と福祉をつなぐ役割を担います。学校だけでは見えない家庭の様子を把握し、家族全体に必要な支援を調整することができるため、ヤングケアラー支援でも重要な役割を担います。

③支援の流れ

□気づく

ヤングケアラーに気づくためのチェック項目

●表面に見える子ども・若者の状況

- □ 遅刻・欠席が多い
- □ 居眠りが多い・疲労感がある
- □ 制服や体操服が洗えていない
- □ お弁当がない
- □ 学用品がそろっていない
- □ 保健室を頻繁に利用している・頭痛や動悸等の体調不良が多い
- □ 保護者が記入すべき提出書類を子どもが代わりに記入している

●子ども・若者との会話の中で見えること

- □ 「親が病気」「家族の世話をしている」等の発言がある
- □ 家事（買い物、食事、洗濯等）や身体的ケア（見守りや介護、きょうだいのお世話等）をしている発言がある

□ 家庭生活について話す時、保護者が不在・不調と示唆される発言がある
（「家でやることが多くて…」等）

●子ども・若者の振る舞いで気づくこと

□ 大人びた言動／同年代と話が合わない

□ 感情表現が乏しい or 不安定（怒り・涙）

□ 周囲への手伝いや配慮に長けている

●家族の状況

□ 保護者に慢性的な病気や障害がある

□ 保護者との連絡がとりづらい／本人が家庭の窓口役になっている

□つなぐ

（声かけのポイント）

・ケアラーの本音を引き出すためには、担任やスクールカウンセラー等、日常的に関わる教職員が信頼関係を築くことがきっかけとなりやすいです。子どもが安心して話せる環境の中で、「困っていること」「気になっていること」を自然な会話の中で聞き出していくことが大切です。

・「相談できる場があるよ」「ひとりで抱えなくて大丈夫」といったメッセージを繰り返し伝え、個別面談、保健室利用時のやりとり等、学校生活のさまざまな場面を活用して子どもと関わり、背景にある家庭での役割や心配事を想像し、丁寧に耳を傾けることが重要です。

（声かけの例）

・「最近、家のことで忙しかったりする？」

・「家族の体調とか、心配なことある？」

・「朝、家を出るのが大変だったりしない？」

・「家でどんなことをしてる？」（必要に応じて「ご飯づくり」「掃除」「病院の付き添い」等具体的に例を出すことで、本人の気づきや語りやすさを促す）

□支援する

ヤングケアラーサポート担当へ相談・情報提供

□見守る

ヤングケアラーサポート担当と連携・見守り

※ケアの状況が明らかで子どもや若者の日常生活に影響が出ている場合は、「気づく」「つなぐ」のフェーズであっても、ヤングケアラーサポート担当までご連絡ください。

（３）生活福祉分野

①主な関係機関

生活福祉課、暮らし・しごと応援センター　等

②ヤングケアラー支援に求められる役割

・ヤングケアラーの背景には、経済的困窮や社会的孤立、就労困難等、様々な生活課題が複雑に絡んでいる場合があります。家庭内の子どもや若者の生活を気にかけながら対応することが大切です。

・ケースワーカーは家庭全体を把握する立場であり、世帯単位で支援を行うことから、ヤングケアラーの早期発見や包括支援に繋げるためのキーパーソンとなります

③支援の流れ

□気づく

ヤングケアラーに気づくためのチェック項目

●ケアの役割を担っている可能性
□　子どもが日常的に食事の準備・買い物・洗濯・掃除等の家事を行っている
□　きょうだいのお世話（保育・送迎・宿題等）を頻繁に担っている
□　家族（保護者・高齢者・障害者等）の通院に付き添っている
□　病気や障害、高齢の家族の介護や見守りを行っている
□　精神症状のある家族に気遣いを続けている
□　ゴミ出しや公共料金の支払い等、金銭管理を代行している
●保護者や家族の様子
□　保護者が病気・障害・精神疾患・依存症等により、家事や育児が困難な状態にある
□　家族の中で頼れる大人がいない
□　子どもや若者が支援者・機関とのやりとりを担っている（生活保護、通院、手続き等）
□　子どもが家庭内で責任や使命感を抱えている様子がある
□　子どもが家族に代わって代弁する・説明するような場面が多い
●生活状況・外部とのつながりからの視点
□　学校や進路、生活について尋ねても「家のことがあるから難しい」と答える
□　学業や就労との両立が困難そう
□　学校や就労の欠席・中退・就労断念等が見られる

□　表情が疲れている／居眠りやぼーっとする／服装や衛生状態が乱れている

●発言・態度・感情面から読み取れるサイン

□　「自分が働かなきゃ」「進学しないで働く」といった年齢相応でない発言がある

□　「ご飯がない時もある」「親が寝ている／起きてこない」といった、生活の不安定さがにじむ発言がある

□　「親がイライラしている」「話しかけると怒る」といった、家庭内の緊張感を示唆する言葉がある

□　相談の中で自分の気持ちを語ることが少ない／我慢が当たり前になっている

□　常に周囲を気にしている等、大人びた言動がみられる

□つなぐ

（声かけのポイント）

・支援する家庭に子どもや若者がいた場合には、様子を気にかけることが大切になります。経済的困窮がある場合、保護者のメンタル不調や、多忙、知的能力の低さ等課題が複合的な場合があります。ヤングケアラーは身体的なケアだけに限らず、家族の情緒的なケアや、保護者の代わりとなり金銭管理や行政手続き等をすることもあります。ケアラーがそのような家庭環境でも自分の将来を考えられるよう、支援を組み立てることが重要です。

・生活保護受給の世帯に限らず、経済困窮の相談に来る家庭にもヤングケアラーは多くいます。金銭面のことだけに限らず、家庭にいる子どもや若者の状況がわかるようなアセスメントが必要です。また、生活保護受給とならない場合には、単発の相談となる場合もあることから、その際には必要な部署へのつなぎを行うことが大切になります。

（声かけの例）

・家での役割や日常のことをさりげなく聞くとき

「家ではどんなことしてる？ごはんの準備とか、手伝ったりする？」

「おうちの人が病院行くとき、一緒に行ったりすることある？」

・家庭の中での立場や責任感をほぐすような聞き方の例

「家の人のことで、気になってることある？」

「がんばりすぎてない？自分の時間、ちゃんとある？」

「困ったとき、誰かに頼れることある？」

□支援する

ヤングケアラーサポート担当へ相談・情報提供

□見守る

ヤングケアラーサポート担当と連携・見守り

※ケアの状況が明らかで子どもや若者の日常生活に影響が出ている場合は、「気づく」「つなぐ」のフェーズであっても、ヤングケアラーサポート担当までご連絡ください。

（４）障害福祉分野

①主な関係機関

障害者支援課、相談支援事業所、児童発達支援サービス、放課後等デイサービス、その他障害福祉サービス関係、保健センター、病院・診療所　等

②ヤングケアラー支援に求められる役割

・通院や送迎、日常のやりとりの中で、子ども・若者が付き添い、説明し、支えている場合があります。障害福祉の関係機関の場合、相談支援専門員によるモニタリングや、ホームヘルプサービス、ショートステイの利用等で、間接的にヤングケアラーの負担を軽減できる可能性があります。障害のある本人だけでなく家庭全体に目を向けることが大切です。

・障害児がいる家庭では、きょうだい児が手がかからない子として我慢を強いられたり、障害児の対応に疲弊した親を助けたりする等、ヤングケアラーとなる可能性が高くなります。きょうだい児の訴えが表面化しづらく、また周りも目を向けにくいことから、意識的に関わることも大切です。

③支援の流れ

□気づく

ヤングケアラーに気づくためのチェック項目

●家庭内での役割・ケアの実態

- □ 障害のある家族の通院や日常生活の見守りを子ども・若者が行っている
- □ 食事の準備や食事介助、服薬管理、排泄の介助等、日常的な介助を行っている
- □ 手話、代筆、感情の代弁等、通訳やコミュニケーションの補助をしている
- □ パニックや混乱時に落ち着かせる役割や感情の調整役になっている

●生活への影響　子ども・若者の様子

- □ 子どもや若者が常に家にいる、学校や仕事に行っていない状況が目立つ
- □ 疲れた表情、無気力な様子が頻繁に見られる
- □ 障害のある家族との関わり方に悩んでいる様子や発言がある

□ 将来や進路について話をしても「わからない」「考えられない」と反応する

●家族関係・支援状況

□ 保護者が障害や精神疾患の影響で、家事や子育てが困難な様子がある
□ 子どもや若者が介護やサポートをすることを、家族が当然のように頼りにしている
□ 頼れる親族や地域支援がない家庭である
□ 支援者とのやりとりを子ども・若者が代行している／主な窓口になっている

★一つでも該当項目があれば、「もしかしてヤングケアラーかもしれない」との視点を持ちましょう。

口つなぐ

（声かけのポイント）

・支援する家庭に子どもや若者がいた場合には、家族の様子についても気にかけるようにしましょう。家庭訪問時や日常の支援場面での、「さりげない会話」から拾い上げることが大切です。

・ヤングケアラーを「介護者」とみなさず、夜間等、ホームヘルプサービス等が入っていない時にケアラーに負担がかかっていないか、考えてみることが大切です。ましょう。

（声かけの例）

・家庭内で見かけたとき／訪問時に同席しているとき

「いつも〇〇さんのことを手伝ってくれているんだね、ありがとう。おうちではどんなふうに過ごしているの？」

「〇〇さんの通院やお薬のこと、誰がやってくれているのかな？」

「学校（仕事）と家のこと、両立はどう？大変じゃない？」

・表情や様子が気になるとき

「ちょっと疲れてるみたいだけど、最近ちゃんと休めてる？」

「自分の時間ってある？好きなこと、できてる？」

「おうちのこと、やらなきゃいけないことが多かったりする？」

・責任感が強そうに見えるとき

「がんばってくれてるんだね。誰かに頼ったり、話せる人はいる？」

「もし困ったとき、相談できる大人はいる？」
「〇〇さんを助けたい気持ちもあると思うけど、ひとりで抱えてない？」

・学校・仕事への影響が見られるとき
「学校（仕事）はどう？休みがちだったりしてない？」
「朝はちゃんと行けてる？夜はゆっくり眠れてる？」

・支援につなぐきっかけづくりとして
「おうちのお世話をがんばってる子のために、相談できる場所があるよ」
「大人でもしんどくなることがあるからね。そういうとき、頼れる人や場所があっていいんだよ」
「もし気になったら、いつでも話してくれていいからね」

＊「気になるけど、聞いていいのかな？」と思ったら、深くは入り込まず“気にかけているよ”のスタンスで繰り返し声を掛け、顔見知りの状態になっていくことで支援の架け橋になります。
＊ ケアラーが担っている役割を「えらいね」で終わらせず、支援につなげる視点を持つことが重要です。
＊ ケアラーの「がんばり」を一旦認めた上で、「あなた自身のことも大事にしてほしい」と伝えるような声掛けが大切です。

口支援する

ヤングケアラーサポート担当へ相談・情報提供

口見守る

ヤングケアラーサポート担当と連携・見守り

※ケアの状況が明らかで子どもや若者の日常生活に影響が出ている場合は、「気づく」「つなぐ」のフェーズであっても、ヤングケアラーサポート担当までご連絡ください。

（５）高齢福祉分野

①主な関係機関

高齢者福祉課、高齢者地域支援課、介護事業所、在宅介護支援センター、在宅サービスセンター、居宅介護支援事業所、その他高齢サービス関係者

②ヤングケアラー支援に求められる役割

・通院や送迎、日常のやりとりの中で、子ども・若者が当たり前のように付き添い、支えている場合があります。高齢福祉の関係機関の場合、ケアマネジャーによるモニタリングや、訪問介護・通所介護等、ホームヘルプサービスの頻度の増加、ショートステイの利用等で、間接的にケアラーの負担軽減できる可能性があります。高齢者本人や高齢サービスを利用している本人だけでなく、「家庭全体」に目を向けることが大切です。

③支援の流れ

□気づく

ヤングケアラーに気づくためのチェック項目

●家庭内での役割・ケアの実態
- □ 高齢の家族の通院や日常生活の見守りを子ども・若者が行っている
- □ 買い物の付き添いや代わりに買い物に行くことが頻繁にある
- □ 食事の準備や食事介助、服薬管理、排泄の介助等、日常的な介助を行っている

●生活への影響　子ども・若者の様子
- □ 子どもや若者が常に家にいる、学校や仕事に行っていない状況が目立つ
- □ 疲れた表情、無気力な様子が頻繁に見られる
- □ 高齢の家族との関わり方に悩んでいる様子や発言がある
- □ 将来や進路について話をしても「わからない」「考えられない」と反応する

●家族関係・支援状況
- □ 保護者が介護や仕事で著しく多忙等で、家事や子育てが困難な様子がある
- □ 子どもや若者が介護やサポートをすることを、家族が当然のように頼りにしている

□ 頼れる親族や地域支援がない家庭である
□ 支援者とのやりとりを子ども・若者が代行している／主な窓口になっている

★一つでも該当項目があれば、「もしかしてヤングケアラーかもしれない」との視点を持ちましょう。

口つなぐ

（声かけのポイント）

・支援する家庭に子どもや若者がいた場合には、家族の様子も気にかけるようにしましょう。家庭訪問時や日常の支援場面で、「さりげない会話」から拾い上げることが大切です。

・ヤングケアラーを「介護者」とみなさず、夜間等、ホームヘルプサービス等が入っていない時にケアラーに負担がかかっていないか、考えてみましょう。

（声かけの例）

・家庭内で見かけたとき／訪問時に同席しているとき

「いつも〇〇さんのことを手伝ってくれているんだね、ありがとう。おうちではどんなふうに過ごしているの？」

「〇〇さんの通院やお薬のこと、誰がやってくれているのかな？」

「学校（仕事）とおうちのこと、両立はどう？大変じゃない？」

・表情や様子が気になるとき

「ちょっと疲れてるみたいだけど、最近ちゃんと休めてる？」

「自分の時間ってある？好きなこと、できてる？」

「おうちのこと、やらなきゃいけないことが多かったりする？」

・責任感が強そうに見えるとき

「がんばってくれてるんだね。誰かに頼ったり、話せる人はいる？」

「もし困ったとき、相談できる大人はいる？」

「〇〇さんを助けたい気持ちもあると思うけど、ひとりで抱えてない？」

・学校・仕事への影響が見られるとき

「学校（仕事）はどう？休みがちだったりしてない？」

「朝はちゃんと行けてる？夜はゆっくり眠れてる？」

・支援につなぐきっかけづくりとして
「おうちのお世話をがんばってる子のために、相談できる場所があるよ」
「大人でもしんどくなることがあるからね。そういうとき、頼れる人や場所があっていいんだよ」
「もし気になったら、いつでも話してくれていいからね」

＊「気になるけど、聞いていいのかな？」と思ったら、深くは入り込まず“気にかけているよ”のスタンスで繰り返し声を掛け、顔見知りの状態になっていくことで支援の架け橋になります。
＊ ケアラーが担っている役割を「えらいね」で終わらせず、支援につなげる視点を持つことが重要です。
＊ ケアラーの「がんばり」を一旦認めた上で、「あなた自身のことも大事にしてほしい」と伝えるような声掛けが大切です。

口支援する

ヤングケアラーサポート担当へ相談・情報提供

口見守る

ヤングケアラーサポート担当と連携・見守り

※ケアの状況が明らかで子どもや若者の日常生活に影響が出ている場合は、「気づく」「つなぐ」のフェーズであっても、ヤングケアラーサポート担当までご連絡ください。

（６）保健、医療分野

①主な関係機関

保健センター、病院・診療所、訪問看護事業所　等

②ヤングケアラー支援に求められる役割

・医療機関では、大人に付き添ったり、代わりに窓口に来たりしている子どもや若者を目にすることがあります。一見、静かに待っているその子が、実は家族の病状を管理し、通院に付き添い、服薬の確認をし、生活の調整を担っている存在であるかもしれません。医師や看護師、相談員がその子に対して「ありがとう」「がんばってるね」と声をかけるだけでも、“あなたも支援される側になっていい”というメッセージを届けることができます。

・ヤングケアラーの家庭についてはメディカルソーシャルワーカー（MSW）とも共有し、地域で家庭がどのように生活することができるのか、他機関と連携しながら支えていくことが大切です。

・保健センターは、母子保健や精神保健、難病支援等を通じて、世帯全体の健康状態を継続的に把握できる立場にあります。また、把握した課題に対して、他の行政機関とも連携がとりやすいことも強みです。

③支援の流れ

□気づく

ヤングケアラーに気づくためのチェック項目

●受診や支援場面での子ども・若者の関与

- □ 保護者の通院・受診に常に付き添っている
- □ 診察内容や服薬、生活指導等を把握・管理している様子がある
- □ 保護者の症状や生活状況を説明・通訳している
- □ 精神科・訪問看護・リハビリ等で本人と支援者の橋渡し役になっている

●子ども・若者自身の心身の状態や発言から見えるサイン

- □ 不眠・腹痛・頭痛・動悸等のストレス症状を訴えるが、医学的な原因が不明
- □ 来所時に疲労感・表情の乏しさ・無気力さが見られる
- □ 「自分がしっかりしないと」「うちでは私がやってる」といった強い責任感や自責の言葉がある

□ 本人が「時間がない」「遊ぶ時間がない」等、余裕のなさを語る

●家族・生活背景に関する情報

□ 保護者が慢性疾患・精神疾患・障害・依存症・がん等の治療中・療養中

□ 保護者が育児・家事を担えず、子どもや若者が代替的に役割を担っている

□ 生活困窮・ひとり親・高齢者・多子世帯等、支援が必要な複合的リスクがある

□ 家庭訪問時や電話で、子ども・若者が応対する機会が多い

★一つでも該当項目があれば、「もしかしてヤングケアラーかもしれない」との視点を持ちましょう。

□つなぐ

（声かけのポイント）

・家族の病気や治療の話を聞くことは、子ども・若者に、年齢に見合わない負担をかけることになります。患者本人だけではなく、家族全体を見ることが大切です。患者の生活を支える家族、そしてその中で見過ごされがちな子ども・若者の存在にも目を向けることが、ヤングケアラーへの気づきにつながります。

（声かけの例）

・保護者の受診に付き添っている時に

「いつも一緒に来てくれてありがとう。家ではどんなことを手伝ってるの？」

「お薬のこととか、体のこととか、いつもどうしているのかな？」

「〇〇さんの調子が悪いとき、どうしてる？」

・子どもや若者自身の体調が気になるとき

「最近、夜は眠れてる？朝、つらくない？」

「お腹や頭が痛くなるのって、どんなときが多い？」

「忙しかったり、大変だったりすることある？」

・言葉の端々に“責任感”が見えるとき

「おうちのこと、よくやってくれてるんだね」

「全部自分でがんばらなきゃって思ってたりしない？」

「誰かに大人に相談したり、頼れる人はいる？」

・支援につなげたいとき
「おうちの大変なお世話をがんばってる子はほかにもいるよ。一人で悩まないでね」
「困ったとき、話せる場所があるんだけど、よかったら聞いてみる？」
「今すぐじゃなくても、いつでも頼っていいんだよ」

＊「どうしてそうなってるか」の背景に目を向けるような声掛けが重要です。
＊ 専門用語ではなく、子どもが理解しやすい言葉で話をするようにしましょう。
＊ まずは「気にかけているよ」という存在の確認を伝えることが大切です。

□支援する

ヤングケアラーサポート担当へ相談・情報提供

□見守る

ヤングケアラーサポート担当と連携・見守り

※ケアの状況が明らかで子どもや若者の日常生活に影響が出ている場合は、「気づく」「つなぐ」のフェーズであっても、ヤングケアラーサポート担当までご連絡ください。

（７）地域

①主な関係機関

主任児童委員・民生児童委員、NPO 団体、子ども食堂、社会福祉協議会、学習支援、その他地域で生活する方

②ヤングケアラー支援に求められる役割

・ヤングケアラーにとって、地域が安心できる居場所であることが大切です。特に子どもはコミュニティが狭く、家庭と学校が生活の中心であることから、地域が第三の居場所として機能することで、ヤングケアラーが自分らしい時間を過ごすことができます。

・ヤングケアラーの認知度が上がることで、支援につながる子どもや若者が増えていきます。ヤングケアラーが地域で暮らしやすくしていくために、ヤングケアラーを正しく理解することが大切です。

③支援の流れ

□気づく

ヤングケアラーに気づくためのチェック項目

●家庭での様子・関わり方から見えること

- □ 高齢・病気・障害のある家族の通院や見守りに子ども・若者が付き添っている
- □ 介護や家事（配膳、掃除、洗濯、買い物等）を子ども・若者が日常的に行っている
- □ 本人（大人）の体調や様子を子ども・若者が説明することが多い

●子ども・若者の様子から気づけること

- □ 表情が暗い・疲れている・学校に行っていない／学校に遅れがちと聞いている
- □ 近所でほとんど遊んでいる姿を見かけない／外出が少ない
- □ 「自分がやらないと」といった責任を感じている発言がある
- □ 子どもが１人でごみ出しや買い物をしている等、大人のように見える行動がある

●地域活動・つながりからの視点

- □ 子どもが地域の集まりや行事に参加できない（理由が家のことやきょうだいの世話等）
- □ 家庭を訪問したときに、子どもや若者が対応に出てくることが多い
- □ 保護者や祖父母に体調不良や認知症の兆候があるが、家庭内で関われる大人がいない

★一つでも該当項目があれば、「もしかしてヤングケアラーかもしれない」との視点を持ちましょう。

□つなぐ

（声かけのポイント）

・地域の中には、なんとなくしんどいと感じながらも、自分ではそれをうまく言葉にできない子どもや若者がいます。そうした気づかれにくいニーズは、地域の行事や見守りや、日常の雑談、ふとした遊びや食事の場面等に、さりげなくこぼれ落ちる言葉や態度として表れることがあります。家庭の中でどんな役割を担っているか、日常の様子を見つめてみてください。

・話を聞くこと、少しだけ手を貸すこと、大変なことを大変だと伝えること。その積み重ねが、サポートを求めてもいい、自分のことも大切にしていい、という意識につながっていきます。

・ヤングケアラーとその家庭に対し、ヤングケアラーであることを理解してもらう必要はありません。大変そうであることや、サポートしたいことを伝えていきましょう。そのためにも、まずは挨拶から始め、徐々に関係性を作っていくことが必要です。

（声かけの例）

・日常の様子を聞いてみたいとき

「最近、学校どう？忙しそうだけど大丈夫？」

「おうちではどんなふうに過ごしてるの？」

・家庭での役割をさりげなくたずねるとき

「ごはん作ったり、掃除したりしてることあるの？」

「病院とか買い物とか、誰と行ってるの？」

「おうちの人が体調悪いとき、どうしてる？」

・少し疲れている様子があるとき

「ちょっと疲れてるみたいだけど、ゆっくり休めてる？」
「遊んだり自分の時間ってとれている？」
「何か気になることがあったら、いつでも話してね」

・支援につなぐためのきっかけづくり
「おうちの大変なお世話をがんばってる子はほかにもいるよ。一人で悩まないでね」
「しんどいって思ったとき、相談できるところもあるんだよ」

＊詮索するのではなく、気にしてるよ、味方だよのスタンスで声かけを行いましょう。
＊家庭のことを話したがらない場合は、否定せず、安心できる関係性を少しずつ育てることが大切です。
＊子ども・若者自身が、その場ではケアの話をしなかったとしても…自分は支えてもらえる存在なんだと感じてもらえるような言葉を届けていくことが重要です。

□支援する

ヤングケアラーサポート担当へ相談・情報提供

□見守る

ヤングケアラーサポート担当と連携・見守り

※ケアの状況が明らかで子どもや若者の日常生活に影響が出ている場合は、「気づく」「つなぐ」のフェーズであっても、ヤングケアラーサポート担当までご連絡ください。