ヤングケアラーってなに？

家族のために日常的に家事や家族の世話などをしている
ヤングケアラーのことを知るために

高校生編



彩の国 埼玉県

ヤングケアラーとは

本来大人がすると想定されているような家事や家族の世話などのケアを日常的に行っている18歳未満の若者のことです。

ヤングケアラーは、家族のために様々なケアを担っています。



- 病気や障害がある家族に代わり、家事をしている



- 家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



- 病気や障害のあるきょうだいの世話や見守りをしている



- 目が離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障害のある家族のために通訳している



- 病気や障害のある家族の身の回りの世話をしている



- 心が不安定な家族の話を聞いている



- がん・難病など慢性的な病気の家族の看病をしている



- 家計のために働いて、病気や障害のある家族を助けている



- 病気や障害のある家族の入浴やトイレの介助をしている

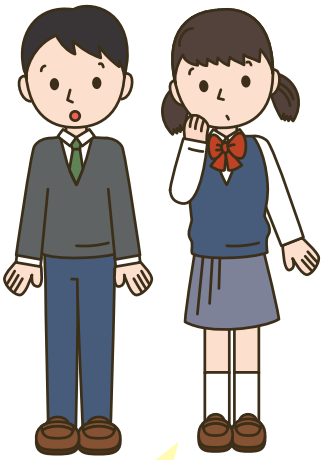
病気や障害、高齢や幼いなどの理由で、家族の誰かが見守りや世話を必要とし、それを支える人手が十分でない時には、こどもであっても、重い責任を負って、家族を支えています。

埼玉県が県内高校2年生に行ったヤングケアラー実態調査では、回答者の**4.1%（約25人に1人）**の生徒がヤングケアラーであることが分かりました。

ヤングケアラーの日常 ①

日頃から家族のケアを行っているヤングケアラーの日常は、どんな様子か見てみましょう。

ヤングケアラーは家族の誰をケアしているんですか？



そうだね、例えば病気のお母さんに代わって、食事の用意とか洗濯や掃除をしたり、認知症のおばあちゃんの身の回りの世話をしています。



食事の用意や洗濯、掃除もケアになるんですか？

他にも親が仕事で忙しくて、弟や妹の面倒をみていたり、親と一緒に障害のあるお兄さんやお姉さんの世話をしているヤングケアラーもいるんですよ。

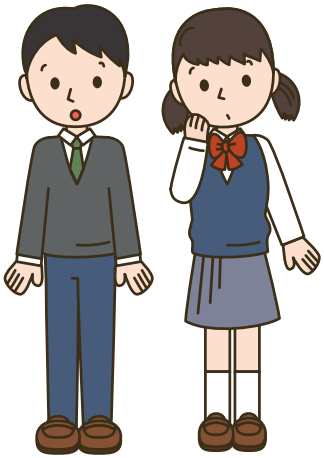
埼玉県ヤングケアラー実態調査結果の解説 ①

- ヤングケアラーがケアをしている相手は、母が最も多く、その他は多い順に祖母、弟･妹、祖父、父、兄･姉となっています。
- ケアの内容は、家の中の家事(食事の用意、後片付け、洗濯、掃除など)、感情面のケア(その人のそばにいる、元気づける、話しかける、見守るなど)、家庭管理（買い物、重いものを運ぶなど)が多いようです。
  その他にも、介助や家族のために通訳をするなど、様々なケアを行っています。

ヤングケアラーの日常 ②

学校の宿題や、部活動とか、友達と遊んだりする時間はあるんですか?

学校生活と両立しながら家族のケアをしているヤングケアラーが多いです。
でも、中には長い時間ケアを行っているヤングケアラーもいます。自分の時間が取れないかもしれませんね。





どうしてケアをしているんですか。

ケアをしている理由は、親が仕事で忙しかったり、病気だったり、兄弟姉妹に障害があったり様々です。自分でケアをしたいと思ったヤングケアラーもいますよ。

埼玉県ヤングケアラー実態調査結果の解説 ②

- ヤングケアラーがケアに使っている時間は、学校のある平日では1時間未満が最多ですが、4人に1人は2時間以上ケアをしています。例えば家族のためにアルバイトで働いたり、家族に代わって幼い弟や妹の世話などを行っています。
- 学校のない休日になると、約4割のヤングケアラーが2時間以上ケアをしています。
- ケアをしている理由は、そのほかにも、ひとり親家庭であるため、祖父母の病気や加齢・入院のため、親が日本語を話せないため、他にケアをする人がいないためなど、非常に多岐に渡っています。

ヤングケアラーの声

日頃から家族のケアを担っているヤングケアラーの皆さんの声を集めてみました。様々な思いを抱えながら学校生活を送っていることが分かります。

大変だったこと

- 私は3ヶ月間母が入院しており重い病気であったため、毎日往復2時間かけてお見舞へ行き、家事の6〜9割を担っていました。勉強への負担が大きかったです。
- 親が日本人でないことがコンプレックスに思ったりすることもあります。親と上手く話せなかったり、人との生活習慣が違ったり、親戚の人が来た時に会話できなかったり、様々な悩みがあります。みんなと同じ生活を送りたいです。
- 私は中学2年生からヤングケアラーでした。ストレスを感じることが多く、倒れたりしたことがあります。
- 家族の誰かがケアをやらなくてはいけないが、時間が重なって遅刻扱いになってしまう。
- 自分の将来が心配です。この先就職や結婚などどう行動すべきか全くわかりません。

サポートして欲しかったこと

- もっと周りの人の理解を深めることができる機会を設けたり、支援をしてくれる環境を整備するべきだと思いました。
- 少しでも重い病気を持っている人達が気持ちを楽にできるように色々なサポートを作った方がいいと思います。
- 私の母が倒れた時、先生は私を気にしてくれました。しかし、それがかえってプレッシャーでした。そういう人たちへの関わり方を考えてほしい。
- 学校の先生に悩みを相談しづらいから、相談しやすい雰囲気を作ってほしい。
- ケアをしている人の中には、「周りには言わないでくれ」という人もいると思う。

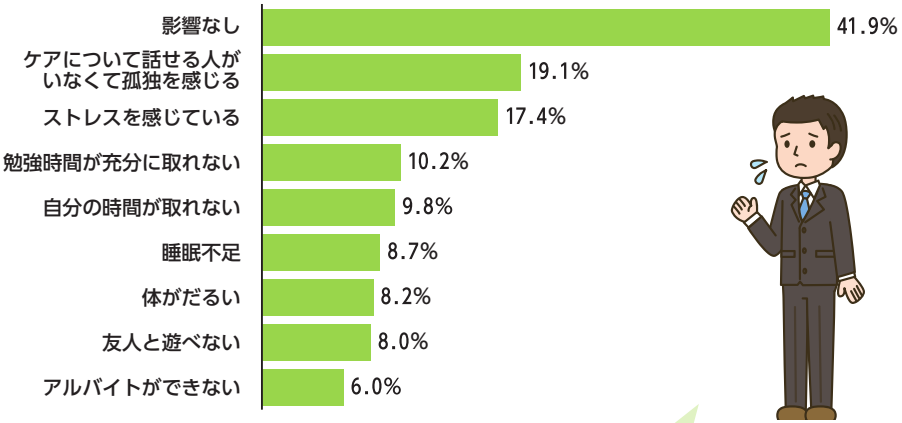
周囲からの対応で嬉しかったこと

- 障害者の兄の将来の不安や愚痴を聞いてくれて少し落ちついた。

ケアによる学校生活への影響と相談相手

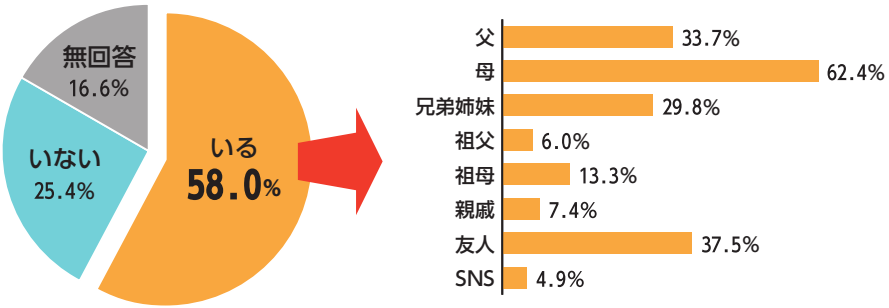
ヤングケアラーは、家族のケアに時間を費やすことで、学校生活への影響も出ています。

学校生活への影響（抜粋）（複数回答）



学校生活への影響がないというヤングケアラーが一番多かったですが、ケアについて話せる人がいなくて孤独を感じていたり、ストレスを感じていたりするヤングケアラーもいます。
話せる相手がいないと一人で抱え込んでしまうことになります。

ケアに関する悩みや不満を話せる相手の有無と相手の内訳（抜粋）（複数回答）



ケアに関する悩みや不満を話せる人がいないヤングケアラーがいます。
また、家族以外の話し相手で最も多いのは友人です。

家族の世話を頑張っているあなたへ

忙しい学校生活の中、大切な家族の世話を頑張っていることは素晴らしいことです。家族も周りの大人もきっと感謝しています。

それでも、友達と遊びに行きたい、部活動に参加したい、勉強や宿題をやる時間を確保したい。やりたいことがたくさんあって、時には家族の世話をすることがつらいと思うのは自然なことです。

家族の世話のこと、家族との関係、学校生活、将来の進路のことなど、自分一人では解決できない悩みを抱え込んだり、一人で解決しようと頑張り続けることはとても大変なことです。自分の気持ちを他の人に話すことはとても勇気のいることだと思いますが、あなたの悩みを聴き、共感してくれる大人は必ずいます。

この冊子を読んで、自分の気持ち、悩みを周りの大人や大切な友人に話をしてみてください。きっとあなたの話を聴いてくれるはずです。

家族の世話を頑張っている友人に
あなたならどんなことができますか?

もし、あなたの友人が家族の世話を頑張っているとしたら、そのことで友人が悩みを抱えながら生活していたとしたら、あなたは友人にどんなことができるでしょうか。

この冊子を通して、「ヤングケアラー」のことを知ってもらいたいと思います。すぐそばにいる友人であるあなただからできることがきっとあります。みんなで考えてみましょう。

信頼できる周囲の大人に話してみよう

ヤングケアラーの皆さんにとって、信頼できる大人はいますか?
自分の悩みや不安を抱えきれなくなる前に、誰かに話してみませんか?

話を聞いてもらいたくなったら…。
あなたの周りには話を聴いてくれる大人たちがいます。

- 担任の先生、部活動の顧問、養護教諭、その他の学校の先生
- スクールカウンセラーさんやスクールソーシャルワーカーさん
- 家族のケアに関わっているケアマネジャーさんやヘルパーさん など
- こども食堂や学習支援教室のスタッフさん
- 主任児童委員さん、民生委員・児童委員さん



この他にもきっと、あなたの周りにはあなたの思いに寄り添い、共感し、一緒に考えてくれる大人がいます。

友人から相談を受けた時、どうする?

まずはじっくり話を聞き、
本人の思いを受け止めましょう。

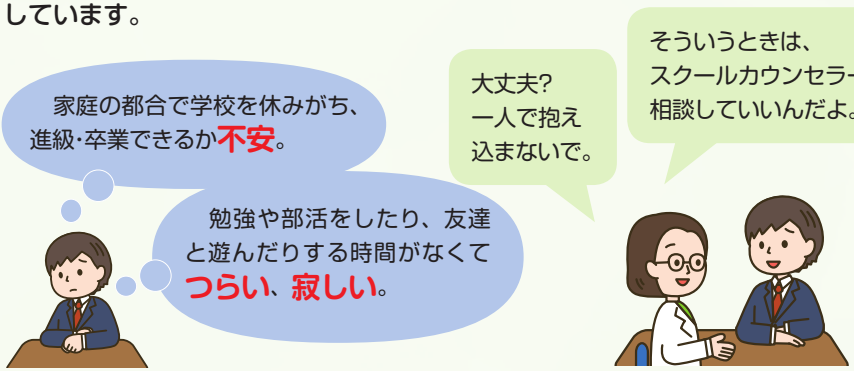




誰かの助けが必要な場合は、本人の考えを尊重しながら、信頼できる大人への相談を勧めましょう。

スクールカウンセラーとは?

心理に関する専門家です。皆さんとのカウンセリングを通して心のケアをしています。皆さんの心のケアについて、保護者や教職員にもアドバイスをしています。



スクールソーシャルワーカーとは?

家庭と福祉等の関係機関との橋渡しをして、自分だけではどうすることもできない家庭環境の悩みの改善に向けて、支援をしています。



スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーは、先生を通して皆さんの相談をお受けしています。まずは、先生に相談してみてください。御相談をお待ちしています。

悩んだ時の相談先

もし、周囲に話を聴いてくれる大人がいなくても、皆さんの悩みや不安を聴いてくれる相談先があります。

電話相談

子どもスマイルネット　いじめ、友達、学校、親、どんなことでも

048-822-7007 毎日10:30～18:00（祝日・12/29～1/3を除く）

彩の国 よりそうみんなの電話相談　いじめ、不登校、学校生活の悩み

#7300 または **0120-86-3192** 毎日24時間

児童相談所相談専用ダイヤル　こどもの福祉に関する相談

0120-189-783 毎日24時間

虐待かもと思ったら、児童相談所虐待対応ダイヤル「**189**」へ

このほかにも、話を聴いてくれる相談先はたくさんあります。
埼玉県のホームページで紹介しているので確認してみてください。

市町村の相談窓口と福祉サービスも利用できます

市町村では、高齢者、障害者、児童、生活困窮など、様々な福祉分野の支援をしています。

福祉サービスを利用してケアの負担を減らしたい時は、皆さんがお住まいの市町村の窓口に相談してみましょう。

自分で問い合わせることが難しい場合は、まずは周りの大人に相談してみましょう。

SNS・メール

埼玉県ヤングケアラーチャンネル

月～金　11:00～20:00　（祝日・年末年始12/29～1/3を除く）
二次元コードを読み取るか、LINEで検索して追加

親と子どもの悩みごと相談@埼玉

月～金　9:00～22:00　土、日、祝　9:00～17:00（年末年始を除く）
二次元コードを読み取るか、LINEで検索して追加

SNS教育相談 悩みや不安、どんなことでも

月～金　17:00～22:00
LINEから「気軽」に「匿名」で相談が可能です。
二次元コードから友達登録して、LINEから相談してください。
県内中学校・義務教育学校（後期）・高等学校・特別支援学校に在籍する生徒（中・高）が対象　※さいたま市立学校在籍の方は、「さいたま市SNSを活用した相談窓口」があります。

彩の国 よりそうみんなのメール教育相談 いじめ、不登校、学校生活の悩み

soudan@spec.ed.jp　返信は平日9:00～17:00

こどもの居場所など

地域のボランティアの方々による
「こども食堂」、「学習支援教室」などがあります。
地域の居場所を探してみましょう。





埼玉県マスコット
「コバトン」「さいたまっち」

制　作▶埼玉県福祉部地域包括ケア課
協　力▶埼玉県教育局県立学校部人権教育課 埼玉県教育局市町村支援部生徒指導課
監　修▶澁谷智子(成蹊大学文学部現代社会学科)
問合せ先▶〒330-9301　さいたま市浦和区高砂3-15-1
電話:048-830-3256 FAX:048-830-4781
E-mail:a3250-04@pref.saitama.lg.jp
令和8年10月発行