

# ヤングケアラー発生防止への提言

～子どもを介護の担い手にしないために～

NPO法人 となりのかいご

Ver.1.0

## はじめに



メディアでも取りあげられるようになったことから、「ヤングケアラー」という言葉が徐々に認知されはじめています。しかし、実際にヤングケアラーとはどんな子どもを指すのか、どんな日常を過ごしているのかは知らない人が多いでしょう。なぜヤングケアラーは生まれ、ヤングケアラーとなった子どもたちにはどんな影響があるのかを、私たち大人は知る必要があります。

となりのかいごではビジネスパーソンの介護相談を通じて、ヤングケアラーの発生防止に取り組んでいます。ヤングケアラーの実態調査結果やとなりのかいごに実際にあった相談事例を交えて、ヤングケアラーの実情をお伝えします。

NPO法人 となりのかいご 川内 瑠

と

## 目次

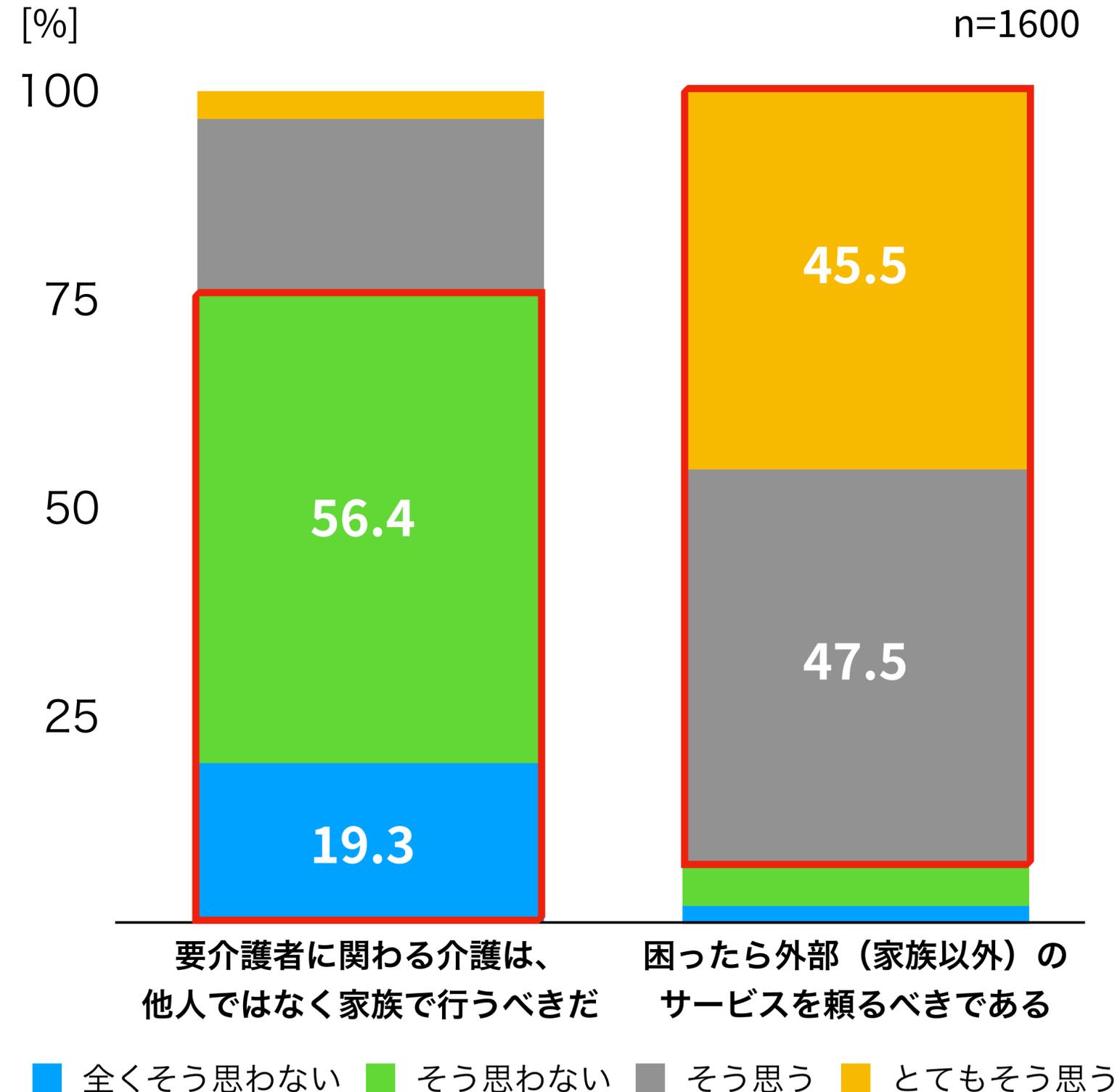
- はじめに . . . . . p.2
- ヤングケアラーを取り巻く環境 . . . . . p.4~5
- ヤングケアラーが生まれる構図 . . . . . p.6~7
- 調査からわかるヤングケアラーの割合と傾向 . . . . . p.8
- 学校でも把握が難しい . . . . . p.9
- 周囲の大人にできることは . . . . . p.10
- 国・自治体や各種団体のヤングケアラー支援 . . . . . p.11
- 神戸市「子ども・若者ケアラー支援担当課」設置／ヤングケアラー支援先進国イギリス . . . . . p.12
- ヤングケアラー支援の問題点と原因 . . . . . p.13
- 介護を家族で抱え込まない . . . . . p.14
- ヤングケアラーのその後 . . . . . p.15
- とんりのかいごにあった相談事例（1）～（3） . . . . . p.16~19
- ヤングケアラーを生み出す任命者とならないために . . . . . p.20

## ヤングケアラーを取り巻く環境

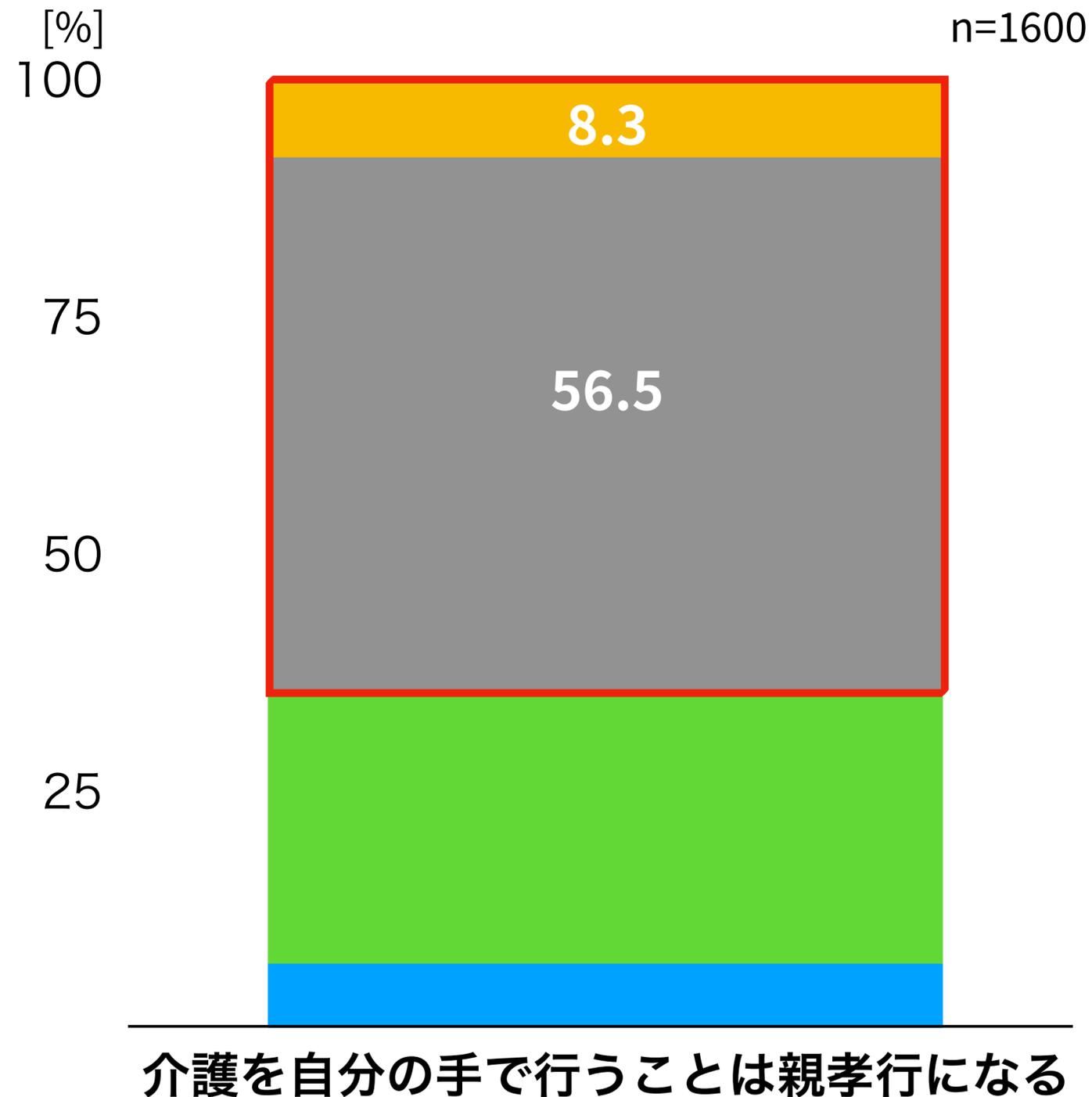
近年ヤングケアラーという言葉が認知されるようになり、2020年には厚生労働省と文部科学省による実態調査も行われました。ヤングケアラーに関する取り組みが各所ではじまっているものの、問題解決へは未だ手探りの状態が続いています。

となりのかいごでは、40代以上の働く世代からの介護相談に応じる中で、親孝行の呪いについての人々の趣向も把握してきました。**親孝行の呪い**とは、介護の外部サービス利用が必要だと理解していても、老いていく親を目の当たりにすると、自分で介護を行うのが親孝行だ、と感情的に介護を抱え込んでしまうことです。

となりのかいごで行った「介護に関する意識調査」では、7割以上の人々が「**家族だけで介護を行うべきではない**」と回答しました。



## ヤングケアラーを取り巻く環境



■ 全くそう思わない ■ そう思わない ■ そう思う ■ とてもそう思う

一方で「**自分で介護することが親孝行になる**」と回答した人も**6割以上**いました。まさに親孝行の呪いが調査結果からも見て取れます。また、家族で介護を抱え込んでしまい、閉塞的な生活によるストレスから、被介護者を虐待してしまうこともあります。それと同時に、家庭内で介護を抱え込むことで、**意図せず自分の子どもに介護を任せる親**にも出会ってきました。

このような経験からヤングケアラーには必ず“**任命者**”—主たる介護者、ヤングケアラーにとって多くの場合は親—がおり、家族介護に取り組む40代以上への支援がヤングケアラー問題解決に必要不可欠だと考えています。実際にとりかかるとなりのかいごにあった相談者の事例を紹介し、ヤングケアラー支援に取り組む人たちへの助けになればと感じています。

## ヤングケアラーが生み出される構図

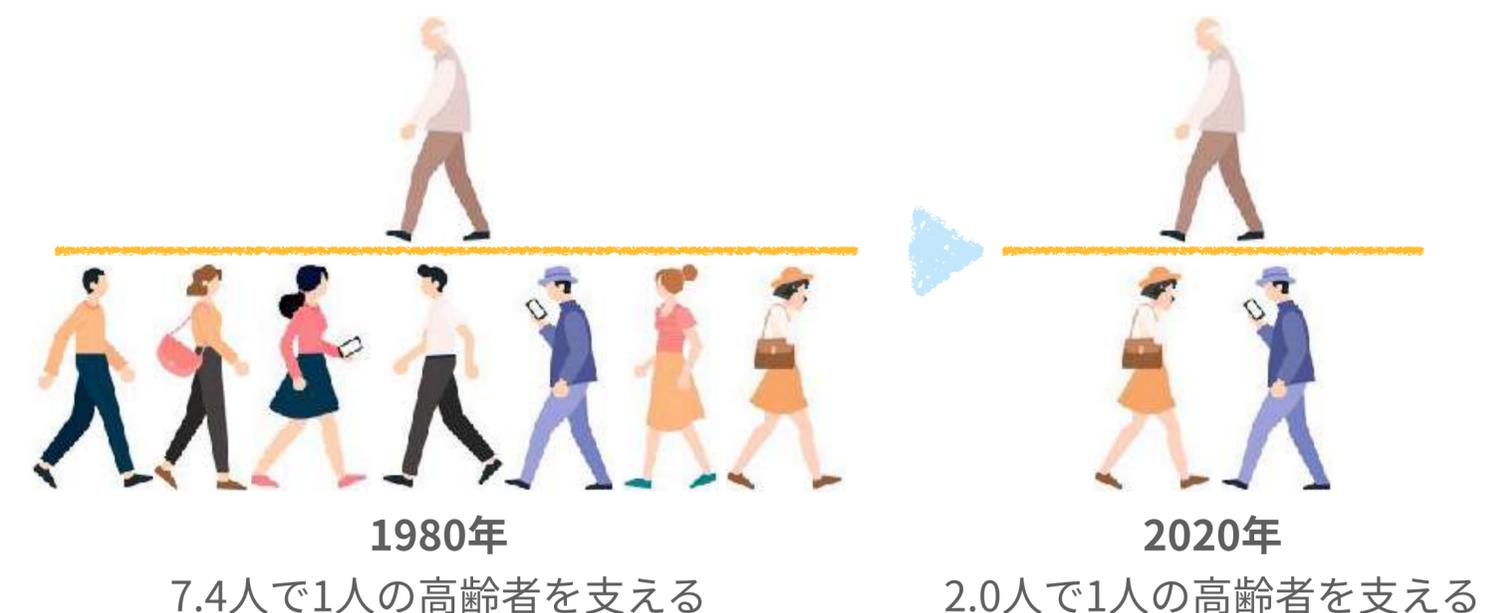
ヤングケアラーが注目されるようになった出来事やヤングケアラーの現状、なぜヤングケアラーが生まれてしまうのかについて紹介します。

厚生労働省と文部科学省がヤングケアラーの実態調査を行った2020年より少し前、ある県議会議員がヤングケアラーについて発信したことを発端にヤングケアラー問題は明るみに出ました。そして、各メディアがそれをこぞって取り上げ、各地でヤングケアラーについての把握がはじまりました。

ヤングケアラーが問題として認識されるようになったのは2020年頃と歴史は浅いです。しかし、若者が介護をすること自体は今にはじまったことではなく以前から、多かれ少なかれヤングケアラー・若者ケアラーは存在していました。では、なぜ今ヤングケアラーが注目されているのでしょうか。

日本は、世界に類を見ないスピードで超高齢化社会に突入しています。これもヤングケアラーを生み出してしまう要因の一つです。一昔前は、家族や隣近所の協力を得て、介護をすることが可能でした。しかし、核家族の増加や人口の都市部への集中で家族や隣近所での介護が難しくなりました。

また、少子高齢化が進み、高齢者1人あたりを支える人の数が大幅に減少して社会のバランスは崩れました。しかし、このバランスを崩した現実を正確に捉えておらず、今でも**家族内で解決しようとする動き**があります。



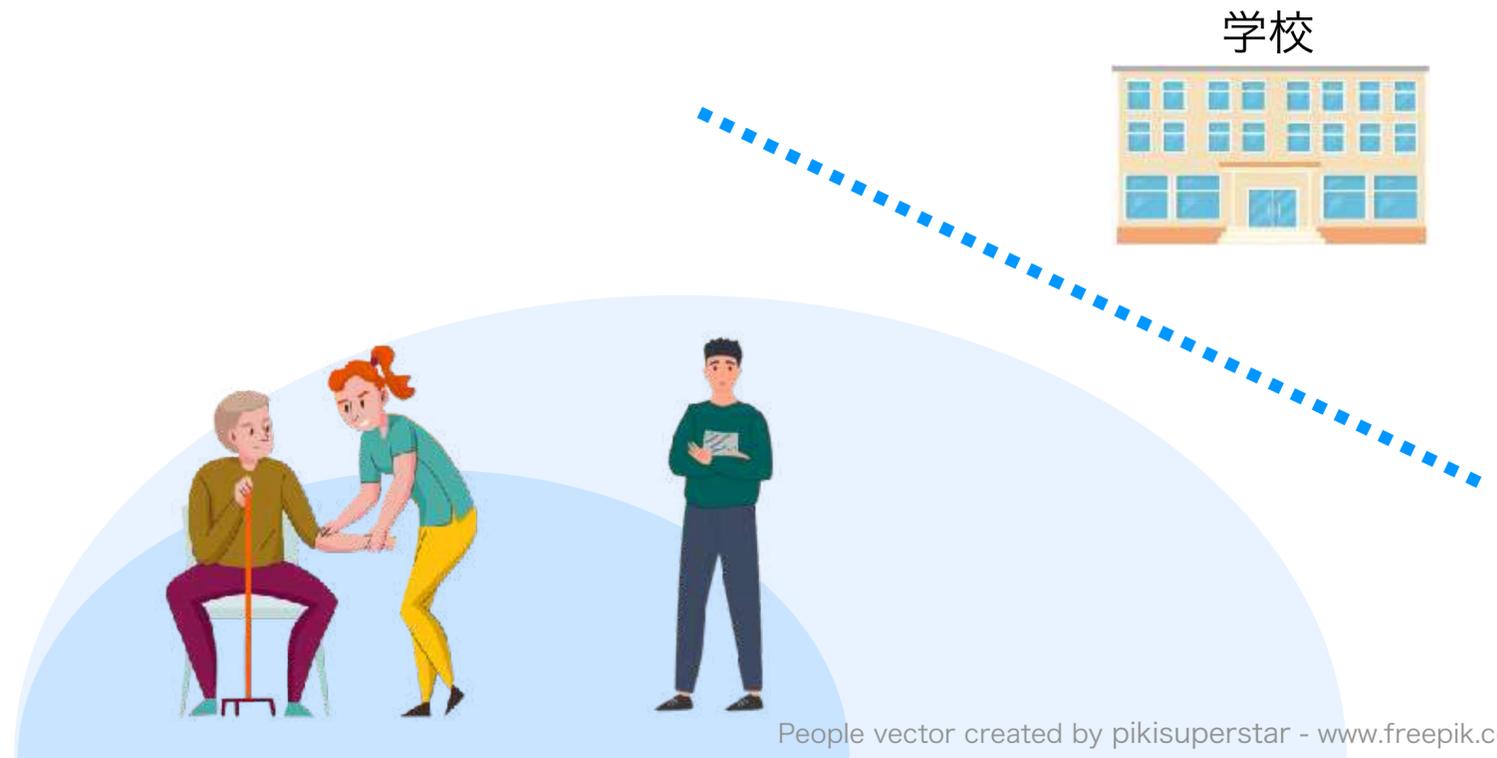
## ヤングケアラーが生まれる構図

また、ヤングケアラー問題について見聞きする人の中には、支援があるのを知っているはずなのに、なぜ頼らないのかと疑問に思う人もいるでしょう。しかし、実際にはどんな支援があるのか、**どうやって利用するのか知っているようで知らない人がほとんど**です。

想像してください。もし、あなたの大切な家族が忘れっぽくなったり、脳梗塞を起こし退院するときに、誰に相談して、どんな手続きをすれば良いかご存知の方はいるでしょうか。具体的に把握している人は少ないはずです。そもそも、看病はしているけど介護をしているわけではない、と看病と介護の区別がつかない人が多く存在します。自身が介護者になっていることに気づいていないため、相談や手続きまでに至らないのです。私たちは、親孝行の呪いによって介護を抱え込む傾向があります。さらにそれを指摘してくれる人もいないので、家族で抱え込み、**無意識のままに子どもを巻き込み**ヤングケアラーを生む原因になっています。

子どもたちも、家族の困りごとに対してお手伝いの延長として介護に参加するようになります。このときはまだ、ヤングケアラーになることの危うさを知りません。そして、任命者となっている親や家族もそれに気づくことなく、子どもが学校に行かないなど学校生活に影響が生じるようになって、ようやくその問題に気づきます。

そうなったときにはすでに子どもが介護するのが当たり前となっていて、**その日常から脱するのが困難な状況**に追い込まれています。



## 調査からわかるヤングケアラーの割合と傾向

2020年に厚生労働省と文部科学省が行った、ヤングケアラーの実態調査によると、**中学生の17人に1人、高校生の24人に1人\***がヤングケアラーであることがわかりました。この調査では、祖父母の介護だけでなく、食事の準備、洗濯、兄弟姉妹の送迎などを行っている子どもたちも含まれます。ケアにかけている時間は、**中学生が平均4時間/日、高校生が平均3.8時間/日**です。

これだけ多くの子どもたちが、これほどの時間をかけて介護に携わっていれば、生活や学業に支障が出て周囲の大人も気づくのでは？と思うかもしれませんが、実際には学校に行かなくなったなどの状況にならない限り気づくのは困難です。

＜中学2年生対象：一日に世話をする時間＞



\*2出所：「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 より

＜高校2年生対象：一日に世話をする時間＞



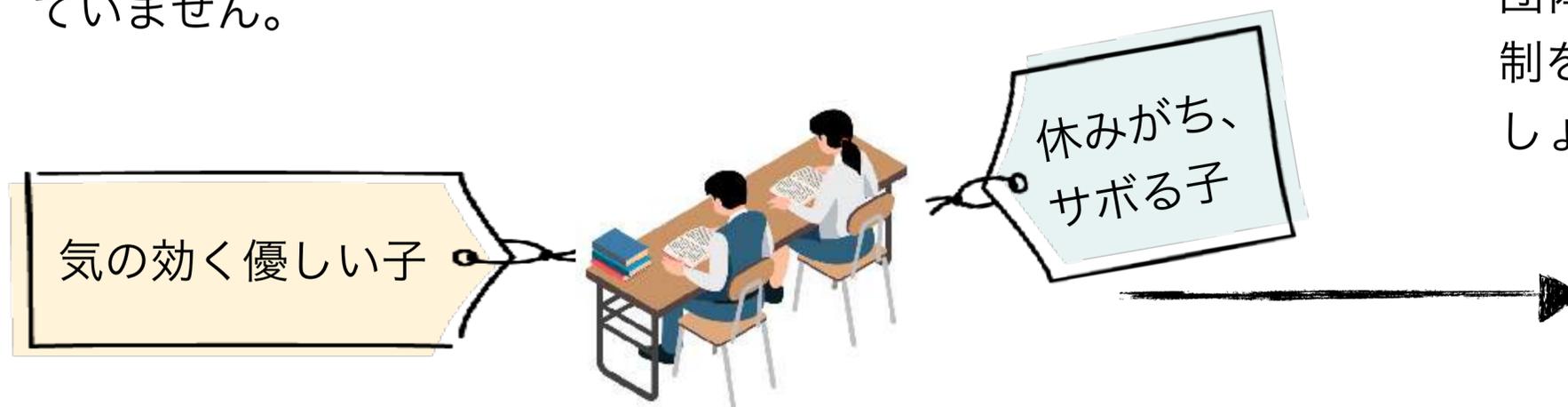
■ 3時間未満 ■ 3～7時間未満 ■ 7時間以上 ■ 無回答

\*2出所：「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 より

## 学校でも把握が難しい

ヤングケアラー当事者は、ケアをすることが常態化しているため、大変なことだという認識がありません。家族が困っているなら助けてあげよう、親の怒った顔は見たくないから手伝おうと率先してケアを行います。そんな子を親は**“気の利いた優しい子”**と捉え、褒めます。褒められた本人からSOSが出ることはなく、ヤングケアラーは周囲に自分の置かれている状況を話せないまま、状態は深刻化していきます。

学校の先生方も生徒がヤングケアラーだとは、にわかには信じがたいです。そもそも、学校の先生方もヤングケアラーについて詳しく知らない人もいますし、自分の勤める学校にどれほどヤングケアラーがいるのか正確には把握していません。



宿題をやらなかったり、遅刻が多かったり、生活に支障が出てても介護が理由だとは思わず、誤解されてしまうことがよくあります。サボっているのだと解釈し、時には叱ってしまいます。先生から注意を受けた生徒は、さらに心を閉ざしてしまうといった悪循環が起こります。学校によってはスクールソーシャルワーカーを配置していますが、**子ども自身がヤングケアラーだと認識していなければ、相談につながることもありません。**

学校でのヤングケアラー支援をしていくには、まず先生方がヤングケアラーについて理解を深め、適切な声かけや対応を学ぶ必要があります。すでに、ヤングケアラー支援者の中には先生方を対象にしたセミナーを開いている人や団体もあります。大人たちが子どもを見守り、発見する体制を整えることはヤングケアラー支援の第一歩といえるでしょう。

**ヤングケアラー**

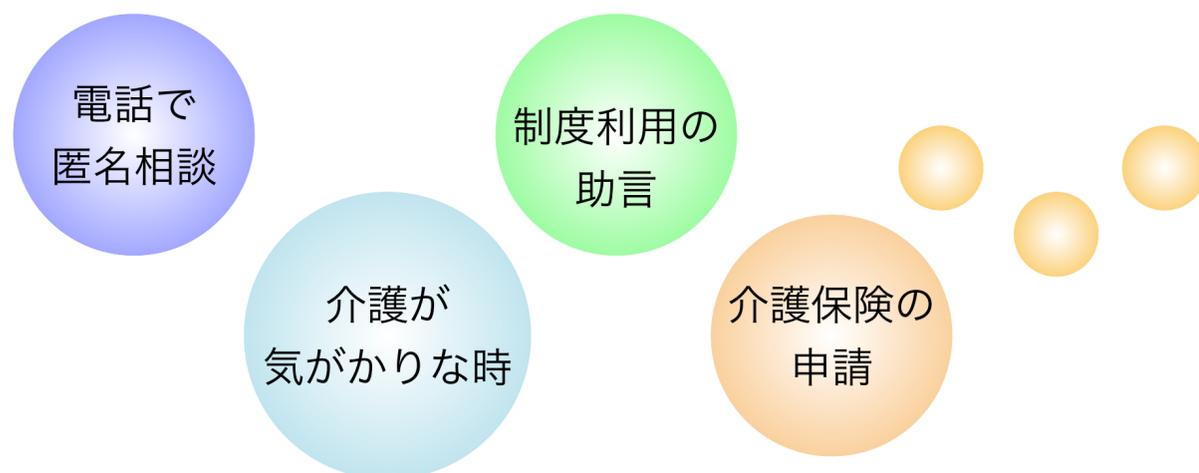
かも..

## 周囲の大人にできることは

ヤングケアラーやその兆候がある子どもを発見した場合に周囲の大人ができることは、話を聞いてあげることです。**匿名でも良いので地域包括支援センターに連絡**をすることです。日本はまだヤングケアラーに対する明確な支援が確立されていないので、明確な支援策は存在しません。

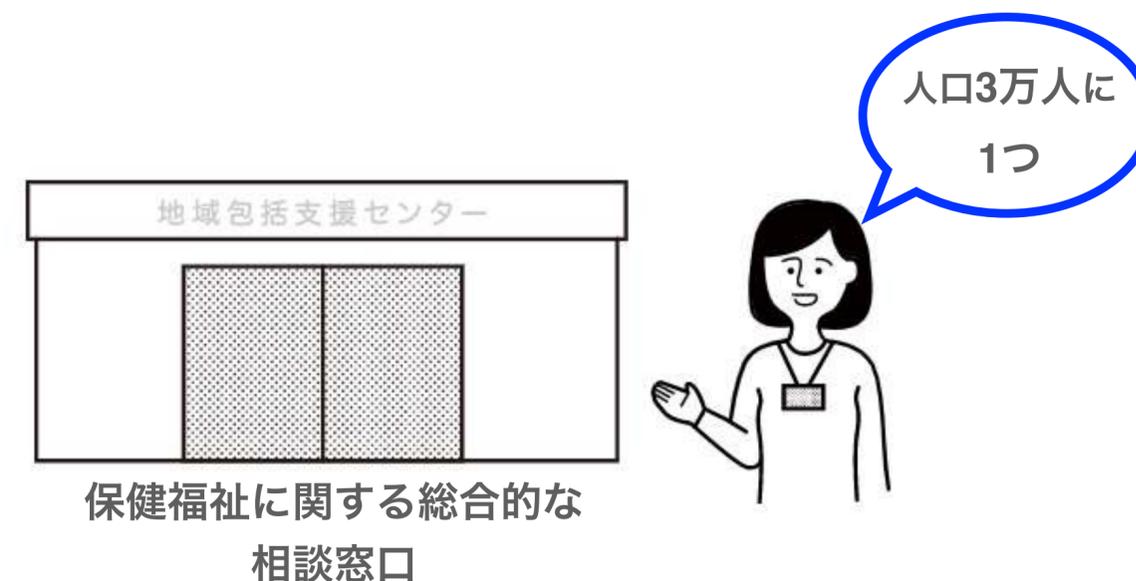
また、ヤングケアラーとなつてからの支援は非常に困難を極めます。まずは、見つけ出してあげる、話を聞いてあげる、連絡をすることが、今できる支援だといえます。

授業の中で子どもにヤングケアラーについて教えてあげることも、有効な手段の一つです。子どもの方が考え方が柔軟で、学んだことをすぐに吸収します。



そこから家庭にヤングケアラーの認知は広がります。ただ、家庭内での子どもの力は弱いので、大人がいきなり考え方を変えるところまでは至りません。子どもが認識したとしても、親が変わらなければヤングケアラーを救えません。

もし、生徒の中に介護を必要とする家族がいるとわかったら、支援団体などから助言を仰ぐことも大人にできることの一つです。**「市区町村名 地域包括支援センター」**で検索し電話で匿名相談するだけでも問題は解決の方向に進むはずです。



## 国・自治体のや各種団体のヤングケアラー支援

2021年5月、国はヤングケアラーのための支援策をまとめました。国の支援策では、早期把握・相談支援・家事育児支援・介護サービスの提供を軸にヤングケアラーを支援していく方針です。今後、予算編成などが進められ、自治体等によって具体的な取り組みがはかられていくでしょう。

介護の支援制度としては、2000年に始まった介護保険制度がありますが、介護保険制度は要介護者のものであって、介護する家族を支援するものではありません。また、この**介護保険制度は申請主義**であり、本人または家族が申請しない限り効力を発揮しません。ヤングケアラー支援も同様に多くの人認知して、利用できる環境を整える必要があるでしょう。

▼現在の介護保険制度は「申請」が起点。  
自身が制度対象か理解し申請しないと保険適用されない。



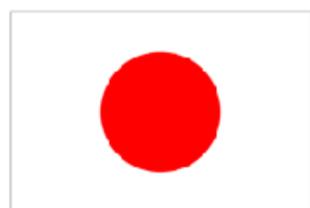
ここができないと、支援が開始されない...



## 神戸市「子ども・若者ケアラー支援担当課」設置 / ヤングケアラー支援先進国イギリス

全国に先駆けて、**神戸市**ではすでにヤングケアラーを支援する専門部署が立ち上げられています。「子ども・若者ケアラー支援担当課」では、本人からの相談や関係者による発見があった場合、学校関係・障害福祉サービス関連・介護保険サービス関連・地域などと連携して支援にあたる体制を作りました。「**子ども・若者ケアラー支援担当課**」では縦割り問題をクリアにし、関係各所と支援にあたります。また、ヤングケアラーが集える場所の提供も行っています。

他にも、埼玉県や北海道の栗山町ではヤングケアラーに関する条例を制定しています。今後、全国でもヤングケアラー支援に関する動きが広がりを見せるでしょう。ただし、自治体単位の支援となると**地域ごとに支援の格差**が生まれることも考えられます。今後の課題の一つといえそうです。



**ヤングケアラー支援の先進国であるイギリス**では、ケアラー法という法律があります。ケアラー法は、当事者だけでなくその家族を支援する法律です。イギリスは1990年代前半からヤングケアラーの支援に積極的に取り組んできました。今では300以上の支援団体があるといわれています。

イギリスではヤングケアラー支援において大切なことは、**早期発見**だと考えています。前述のとおり、ヤングケアラー問題は当事者が口を開かない限り把握は困難です。そこで、子どもと接点の多い学校の先生方やソーシャルワーカーにヤングケアラー発見のための研修を行っています。研修では、有効な声かけなどを教え、ヤングケアラーの兆候があった場合には、慈善団体が定期面談を行い、必要に応じて家庭訪問を行い、**家族に介入していく仕組み**となっております。

## ヤングケアラー支援の問題点と原因

ヤングケアラーの支援は、まだ手探り状態で黎明期です。トライアンドエラーを繰り返しながら、日本なりの支援を確立することが必要です。

ヤングケアラーは、本人が気づいていなかったり、使命感に駆られていたりすると、本人からの相談がなく発見が遅れてしまうのが問題点です。発見したときには問題が深刻化していることが多いため、**そもそもヤングケアラーを生み出さない**必要があります。



## 介護を家族で抱え込まない

まずは、**介護を家族で抱え込む状況を回避**しなければなりません。日本の場合、古くからある家族観が影響しているのか、家族の介護は家族で行うのが当然だという固定概念があります。親孝行の呪いにかかり、介護を抱え込んでいくのです。しかし、時代の変化や家族構成の変化に伴い、家族で解決するのが難しくなり、日常的にケアを担うヤングケアラーを生み出しています。

介護を家族で行わないことに罪悪感や自責の念を持つ人もいるかもしれませんが、それによって**犠牲になる子ども**がいることを忘れてはいけません。また、直接の介護以外にも家族に対してできることがあるのではないのでしょうか。



【介護を家族で抱えても、適切なケアを提供できない】

大切に想う気持ちだけでは介護をやりぬくことはできません。元気だった頃の家族の姿を見ていればなおさら、一生懸命やっているのになぜ良くならないのかとストレスを生み、それが虐待につながったり、被介護者に対して嫌悪感を抱いたりするようになります。

多くの人は介護のプロではないため、介護によるストレスと上手く付き合うのは困難です。**介護の専門職であっても、身内の介護は避けるべき**と教わるほどです。被介護者との思い出を大切にするためにも、介護は家族で抱え込むべきではないのです。



【介護はプロに。とにかく頼る、任せる】

## ヤングケアラーのその後

ヤングケアラーとして人生を送った子が、その後どのような道を歩むのかご存知でしょうか？日々介護や世話に追われてきた子どもは、それがなくなったとき、自身のやりたいことが何なのかわからなくなってしまいます。自分の生きる道を自分で選んで良いんだという感覚を持つことができないのです。

また、ヤングケアラーの多くは**自己肯定感が下がります**。介護をしても被介護者からいつも感謝されるわけではないからです。身体が自由が利かない状態や死に向かっている状況で、日常を過ごすことは誰にとっても非常に辛いことです。

被介護者はその辛さやストレスを家族に向けるしかありません。一番近くで介護をしているのがヤングケアラーだった場合、心無い言葉を浴びせられる環境で自己肯定感を高く保つのは困難です。

家族は介護のプロではありません。ケアに時間がかかってしまったり、ベストなケアができなくて当然です。しかし、**被介護者は快適な介護を要求**します。この生活が続けば、やりたいことがわからない、自己肯定感が低い、周囲の人を信頼できない子どもが育ってしまうのも不思議ではありません。

**ヤングケアラーは、この成り行きで簡単に生まれてしまう**ものです。子どもをヤングケアラーにするのはとても簡単なことですが、そこから抜け出すには高い壁が立ちまだけかります。



## となりのかいごにあった相談事例

となりのかいごが実際に相談を受けた案件の中から  
ヤングケアラーの発生を防止した事例を紹介します。

中には信じがたい事例もありますが、これが現実に行き起きていることです。

ヤングケアラーの状況をぜひ把握してください。

## となりのかいごにあった相談事例 事例（1）部活をやめた男子高校生

家族を助けようとして、ヤングケアラーになった男子高校生の事例です。**1人暮らしの祖母が認知症**になり、男子高校生の父親は祖母を引き取ることにしました。当初この相談を受けたとき、となりのかいごでは引き取ることを止めました。男子高校生の両親は共働きで、介護に携わることのできる時間は少なく、祖母の住環境が変わると認知症を悪化させる恐れがあったからです。

しかし、父親は一度やってみて難しかったら考えるとアドバイスを押し切りました。いざ、一緒に生活をはじめると、認知症の祖母は慣れない環境に戸惑い、自宅に帰りたいたと終始外出を試みるようになります。そこで、祖母の部屋にゲージをつけることにしました。それでも、ゲージの外に逃げ出そうとする祖母と父親の衝突が止まなかったため、男子高校生は祖母の話し相手をするようになります。

当時、男子高校生は部活に精を出していましたが、祖母が心配で部活を休みがちになります。そのことを周囲からも指摘されるようになり、最終的には辞めてしまいます。知らないうちに祖母が外出していたらどうしようという不安から、少しでも早く帰宅したかったのです。この状況になっても父親は、優しい息子という認識でしかありませんでした。

はたして祖母を引き取る決断は正しかったのでしょうか。いくら孫が相手をしてくれているとはいえ、祖母は家に閉じ込められたままで、**良いケアを受けているとはいえません**。また、男子高校生は部活を辞めることになり、生活に支障をきたしています。彼が部活を辞めたことに意味があったのか？彼は父親の代わりになった結果、**自らの道を閉ざしてしまっただけ**なのです。

## となりのかいごにあった相談事例 事例（2）お小遣いをもらい見守りを続けた孫たち

孫たちが親から金銭を受け取り、認知症の祖父の見守りをしていた事例を紹介します。認知症になった祖父と同居はしていなかったものの、自宅が近所だったこともあり家族が祖父の介護をすることになりました。家族の誰かが見守らなければいけないので、自然と孫たちも協力するようになります。

孫たちは、**母親を助けたいという気持ち**で祖父の見守りを引き受けました。祖父の見守りは数年におよびました。はじめのころは母の手伝いの一環でしたが、あるときから母親は子どもたちにお小遣いを渡し、見守りを頼むようになります。孫たちも見守るのが当たり前の生活になっており、そこから抜け出すのは困難でした。

しかし、この見守りは祖父の行動を制限するものであり、**見守る側も見守られる側も精神的苦痛**を伴います。結局、祖父は施設への入居に踏み切ることになりました。これで、目の前の介護問題は解決したといえます。

しかし、孫たちがこれまで感じてきた精神的苦痛や、自分の時間を犠牲にしてきたという問題は解決されません。孫たちが自分の時間を犠牲にしたことと母親がお小遣いを渡していたことにより、アルバイトをしてお金を稼ぐという社会参加の機会を失ってしまったのも事実です。

ヤングケアラーは、自身のやりたいことが見つからないだけでなく、**閉塞的な環境で介護**を続けることで、社会適応が難しくなることもあります。家族の中で一番若いヤングケアラーの多くは、進学を控えています。進学先で、自己分析をしたときに自分のやりたいことが見つからないというようなことが起きないように、それ以降もケアが必要です。たった数年でも、ヤングケアラーになれば精神的苦痛を受けたり、自分のアイデンティティを見いだせないといったことにつながります。ケアにかけた時間は関係なく、子どもに大きな影響を及ぼします。どんな状況であっても、**ヤングケアラーが生み出される状況は回避**しなければなりません。

## となりのかいごにあった相談事例 事例 (3) 若いヤングケアラー

となりのかいごに寄せられた相談の中で、もっとも若いヤングケアラーの事例です。相談者はヤングケアラーの母親です。父親は精神疾患を患っていて、6歳と3歳の子どもがいる家庭でした。母方の祖父は病気を患っており、助けを求められる状況ではありませんでした。しかし、生活のために母親は仕事を休むことができず、父親の介助を6歳の息子が行っていました。

父親は精神疾患が理由で自分で身体を動かしたり、食事をするのもままならない状態でした。息子は学校から帰ると、椅子に座ってうつむいたままの父親に「ご飯は食べた？」など声かけをしていました。母親が作り置きした食事を、父親に食べさせたり、3歳の弟のお世話をしたり、母親が帰宅するまでは、6歳の息子が2人の介助・世話をしていたのです。**母親からすれば、6歳の息子はよくやってくれる優しい子**でとても助かっていました。

この相談を受け、さまざまなアドバイスをしましたが、一番母親に響いたのは「このままいくと子どもたちがどうなるかわかりますか？」の一言でした。その後、父親は入院することになり、回復したため退院が決まっています。

この6歳の子の姿をみてすぐにヤングケアラーだとは思う人は少ないでしょう。大人でも介護と看病の区別がつかないくらいです。6歳の子であれば、家族が困っているから助けてあげようという純真な心でケアをします。しかし、これが日常となり、**長年過ごせば、彼の人生に大きな影響を及ぼしていた**でしょう。

## ヤングケアラーを生み出す任命者とならないために

**ヤングケアラーが生まれる一番の原因は、介護を家族で抱え込んでしまうことです。**親孝行の呪いにかかり、介護を抱え込むことで、ヤングケアラーの任命者となっているビジネスパーソンは少なくありません。お互いにとって適切な距離を保ち、適切な環境を作り上げることが家族にできることです。

これからは**時代に即した介護との向き合い方**を大人が認識することが、ヤングケアラーを創出しないことにもつながります。たとえ子どもがお手伝いと思い、率先して行っていることでも、介護を通して受ける精神的苦痛や時間の搾取があることを忘れてはいけません。自分自身がヤングケアラーの任命者にならないためにも、介護との新しい向き合い方を模索することが家族を守る術なのです。

ヤングケアラー当事者への支援と同様に、ヤングケアラー**任命者への支援が重要**だと、となりのかいは考えています。



## 参考文献

---

1. NPO法人となりのかいご公式ホームページ「介護離職白書ー介護による離職要因調査ー」 [URL](#)
2. 三菱UFJリサーチ&コンサルティング「ヤングケアラーの実態に関する調査研究報告書」 [URL](#)
3. 神戸市「神戸市におけるこども・若者ケアラーへの支援の取り組み」 [URL](#)
4. 神戸市「こども・若者ケアラー支援マニュアル」 [URL](#)
5. NHK Webリポート「ヤングケアラー支援の先進地イギリス ソール・ベッカー教授に聞く」 [URL](#) (2021年3月27日最終参照)
6. NHK Webリポート「イギリスで探るヤングケアラー支援のヒント 体制は？活動内容は？」 [URL](#) (2021年3月27日最終参照)

## 注意事項

---

本資料の全部または一部を無断で複製、転載、配信、送信したりホームページ上に転載することを禁止します。  
また、本資料の内容を無断で改変、改ざん等を行うことも禁止します。

【編集・発行】 NPO法人となりのかいご 代表理事 川内潤、八鍬慶行

【お問い合わせ】 [info@roshin-kaigo.com](mailto:info@roshin-kaigo.com)

