

ヤングケアラー 相談に選択肢を

大人に代わって日常的に家事や家族の世話をするヤングケアラー。肉体的、精神的な負担が大きくなって学校を休みがちになったり、健康に影響が出たりするケースがあり、適切な支援と対策が求められている。ポイントを専門家に聞いた。

学校、行政、支援団体… 孤立防げ

「ヤングケアラーの前に、**「ただけ『支援の糸』を垂らせるのが大事』と話すのは、一般社団法人「ヤングケアラー協会（東京）代表理事の宮崎成悟さん（33）。**自身は10代で母親のケアを担うようになり、大学進学をいったん見送った。

子どもが悩みを相談できそうな身近な大人といえは「学校の教諭」が思い浮かぶ。だが、相談先が一つだけでは不十分で、近所の人や行政、同協会のような支援団体など、複数の選択肢があることが大切だという。宮崎さんは、埼玉県が県内のヤングケアラーと保



ヤングケアラー協会代表理事・宮崎成悟さん



となりのかいこ代表理事・川内潤さん

ヤングケアラーとは

学業や仕事の傍ら障害や病気のある家族のケアをしている子どもや若者

■買い物、料理、掃除などの家事をしたり、働いて家計を助けたりしている



■身体的、精神的なケアをしている（看病、見守り、話し相手になるなど）

■幼いきょうだいの世話をしている



※一般社団法人「ヤングケアラー協会」のホームページより抜粋

同居・近居介護にリスク 地域の“力”活用して

れるようになった。国や自治体の支援は始まったばかり。相談先が教諭に限られ、悩みを打ち明けられなければ孤立してしまう恐れがある。

「行政が支援に着手しているのは（主に）18歳未満で、それ以上の年齢にはなかなか支援がない状況。相談者とながっておき、2、3年後に再び壁にぶち当たった時に相談できるような態勢を整えておくことも大事だと思つ」

幼いきょうだいの世話や家計を支えるためのアルバイト…。ヤングケアラーが置かれた状況はさまざま。祖父母の世話の担い手となっているケースでは、NPO法人「となりのかいこ」（神奈川）代表理事の川内潤さん（42）は「予防」による対策を提案する。

例えば、こんなケースが当てはまる。遠くで暮らす祖母に介護が必要になり、

同居することに。共働きの両親の負担を減らそうと、子どもが祖母の世話を始める。親に褒められ、さらに熱心に取り組むが、睡眠時間は削られ、授業中に寝たり、宿題を忘れたり学校生活に支障が出てしまう。

「『親が1人になったら呼び寄せるのが当然』と思つていると、ヤングケアラーはどんどん生まれる」と川内さん。同居や近居の介護にはリスクが潜んでいることを大人が理解し、介護保険サービスなど地域の“力”を積極的に活用して距離を取ることを予防策として勧める。

ヤングケアラーになると、自分の介護のやり方が悪いから老いが進んだと思ひ込み、自己肯定感が低くなる恐れも指摘されている。子どもが「やってあげなければ」と思つのは自然なこと。そう思わせる環境にしないことが大切です」

児童相談所相談 専用ダイヤル (0120)189783	24時間受付 (年中無休)
24時間子供SOS ダイヤル (0120)078310	24時間受付 (年中無休)
子どもの人権110番 (0120)007110	平日午前8時半～ 午後5時15分、 土・日・祝日・ 年末年始は休み

※厚生労働省のHPより
主な相談窓口

県ヤングケアラー相談支援センター（熊本市東区月出）は電話やメール、対面などでの相談を受け付けている。月～金曜午前8時半～午後5時。☎096(384)1000、kumamotoyoung@wonder.ocn.ne.jp