

2023年

高齢者介護に関わる ヤングケアラー 白書

団塊の世代が要介護状態になる前に

NPO法人となりのかいご

と

ヤングケアラー白書の発行にあたって



2014年4月のある土曜日、「もう頼むから本当に死んでくれ!」と聞いていました」と淡々と話す、若い男性と出会いました。同居していた祖母が認知症となり、対応に日々苦慮してきたことから、憎しみの感情を持ってしまったようです。彼は、祖母のケアをするため自身の進路を諦めていました。その禍根が残り、祖母に憎しみが向かっていましたが、私もその感情に共感しました。私の祖母も認知症でしたが、おそらく、自分も同じ状況に追い込まれたら、やはり憎しみをぶつけてしまうだろうと感じたのです。

企業への出張介護相談では、自身の親を呼び寄せて行う介護の相談に乗ることも多々あります。そこで「息子さんがヤングケアラーになり、自宅から通える進路しか選ばなくなるかもしれません」と伝えています。結果、呼び寄せるのではなく、親が住んでいる地域の支援を活用した見守りを続けているケースが少なくありません。

ヤングケアラー自身へのサポートに併せて、その親の意識を変えていくことも予防策の1つとして必要ではないかと考え、ヤングケアラーの親の調査をするに至りました。

NPO法人 となりのかいご 川内 潤

目次

1. はじめに ー調査背景ー
2. 調査設定
3. 調査対象の属性
 1. 基本的属性
性別 / 年齢 / 居住地域 / 職業 / 就業時間 / 収入
 2. 要介護者の属性
性別 / 年齢 / 同居別居 / 要介護度 / 認知症の状況
 3. 要介護者のADL
食事 / 整容 / 排泄 / 入浴 / 歩行 / 階段昇降 / 着脱衣
 4. 介護参加状況
1日あたりの介護時間 / 介護サポートの利用状況
4. 介護に関連する意識・考え方
 1. 介護意識
 2. 介護と子供に対する考え方
 3. 家計への負担
 4. 介護サービスの捉え方
5. 特集① ーヤングケアラーの家庭と環境ー
 1. 子供の人数
 2. 要介護者・配偶者との同居別居
 3. 同居者の介護従事人数
 4. 周囲のサポート状況
 5. ヤングケアラーの介護従事状況
6. 特集② ー要介護者である実親と介護者の関係性ー
 1. 要介護者である親との関係性
 2. 親の老いに対する感情
7. 事例
8. 調査を踏まえたヤングケアラーを取り巻く状況について
 1. 考察
 2. 提言

はじめに — 調査背景 —



2020年度より、ヤングケアラーの全国調査が行われ、孤立化を防ぐためヤングケアラー当事者の相談窓口が設置されていきました。ある支援団体から「ヤングケアラーを見つけるのは難しい。また見つけたとしても“自分はヤングケアラーではない”と支援を拒否されてしまう」という話を聞きました。家族の介護は大変にやりがいがあります。子供たちの居場所となり、それを奪われるのを恐れるのは当然です。しかし、介護の負担が増え続け、介護だけが居場所となると、子供たちの将来に大きな影響を与えてしまいます。

今回の調査ではヤングケアラーが世話をしている家族は「きょうだい」が一番多い中、あえて祖父母への介護に注力しました。団塊の世代が要介護状態となりやすい年齢となるのは2035年以降です。先述の事例のように親を呼び寄せて介護をしようとする親世代の意識のままでは、これから爆発的にヤングケアラーが増える可能性が高いのです。そのため、親の意識に焦点を当てることにしました。

この調査結果を、まず高齢の親を持つ方々に見ていただきたいです。当法人が行った別調査「介護離職白書」から「介護を自分の手で行うことは親孝行になる」や「親・義親・配偶者が認知症になったら自分（家族）がそばにいるべきだ」という質問に「とてもそう思う」「そう思う」と答えた方は6割を超えていました。

ただ、その結果、無意識なままに我が子をヤングケアラーにしてしまう可能性があることを、一人でも多くの方が気付いていただきたいのです。もちろん、ヤングケアラー支援を考える方々が、支援の在り方考えるきっかけになればとも思っております。

そして、ヤングケアラー当事者の方々にも見ていただきたいのです。ヤングケアラーや元ヤングケアラーの子供たちから「自分はどうしたら良かったのでしょうか」という質問をいただくことがあります。私の答えは「もう十分やってきた。今日まで生活してきたことが本当にすごいこと。もし、まだ介護が続いているなら、一旦いまの環境から逃げた方がいい。それが自分のためでも家族のためにもなるから。」と強く伝えています。この質問には、ヤングケアラーである子供たちの自己肯定感の低さが現れています。その志向性が将来に影を落とすことを、子供たち自身にも知っていただきたいのです。

18歳未満の子供たちが、自分の将来を自由に思い描けるために、当調査が役立つこと、切に願っております。

2. 調査設定

2.1 調査設定 目的



大目的	ヤングケアラーを生み出す構造的問題について提言し、 これからの介護環境における構造的問題を断つための一助になる
調査目的	ヤングケアラーを生み出す人や環境の特性を明らかにする
本調査における ヤングケアラーの定義	介護作業に関わっている18歳以下の者

本調査では、現在実親の介護をしており、自身の子供が同介護に携わっている対象者を『ヤングケアラーが存在する群』としました。また、比較対象として、実親の介護をしており、子供は介護に携わっていない対象者を『ヤングケアラーが存在しない群』としました。
対象者の内訳は、次頁を参照してください。

2.2 調査設定



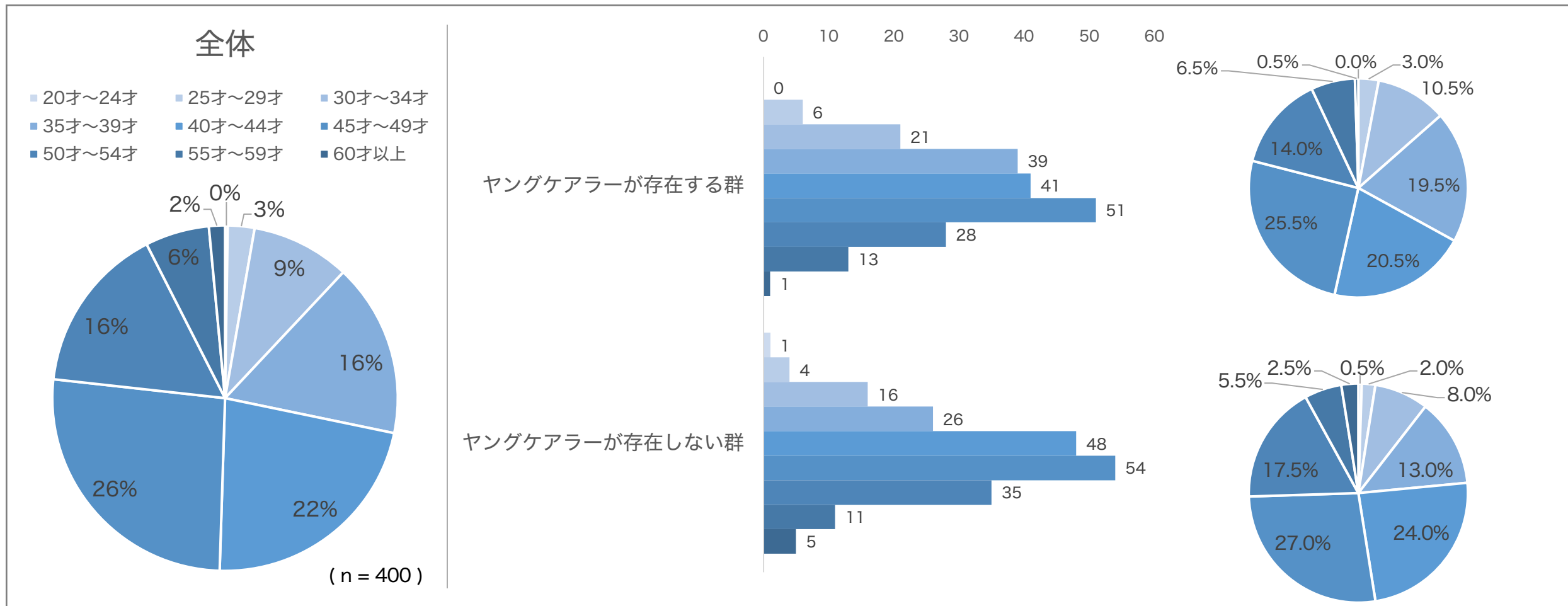
調査手法	インターネット調査			
調査対象者条件	現在実親の介護をされており、子供がいる			
対象者数	400			
割付		性別	要介護者性別	対象者数
	ヤングケアラーが 存在する群	男性	男性	50
			女性	50
		女性	男性	50
			女性	50
	ヤングケアラーが 存在しない群	男性	男性	50
			女性	50
		女性	男性	50
女性			50	
調査期間	2022/11/11~11/25			

3. 調査対象の属性

3.1.1 調査対象の属性 基本的属性



年齢



3.1.2 調査対象の属性 基本的属性



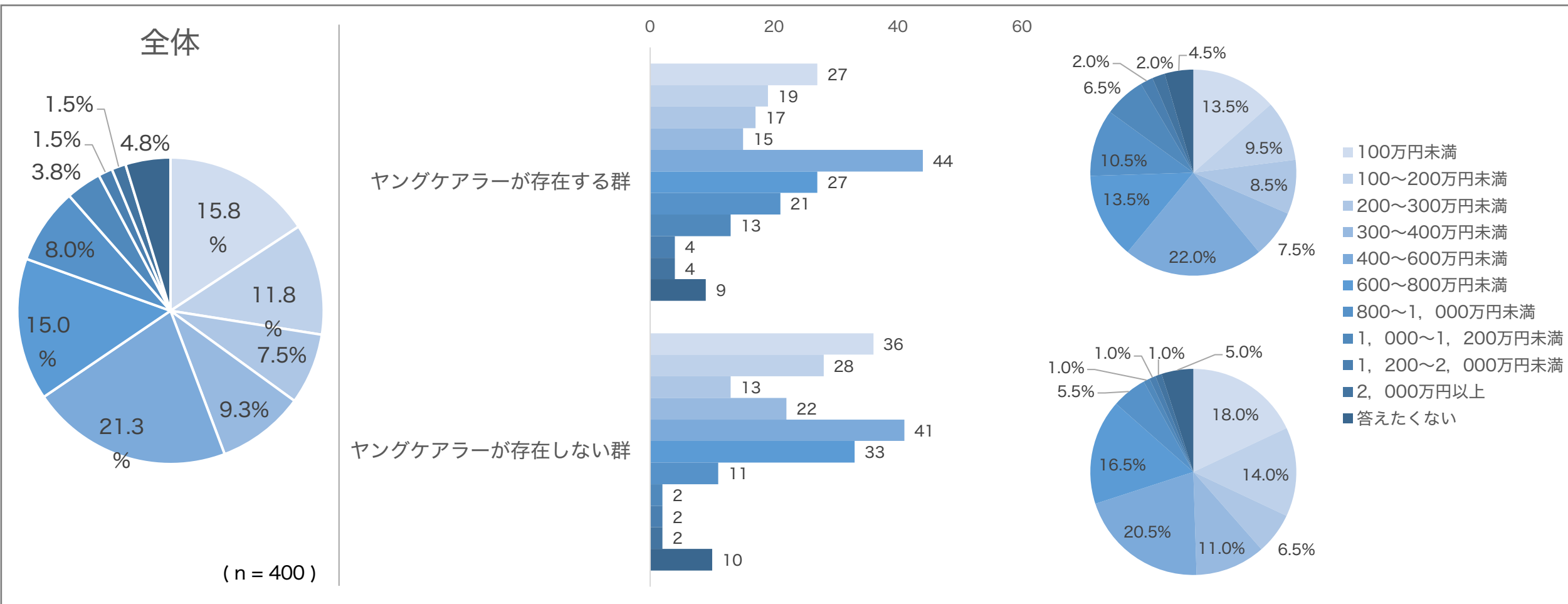
居住地域

	ヤングケアラーが存在する群	ヤングケアラーが存在しない群	ヤングケアラーが存在する群	ヤングケアラーが存在しない群
北海道	6	11	3.0%	5.5%
東北地方	4	6	2.0%	3.0%
関東地方	80	62	40.0%	31.0%
中部地方	24	34	12.0%	17.0%
近畿地方	39	51	19.5%	25.5%
中国地方	10	7	5.0%	3.5%
四国地方	8	8	4.0%	4.0%
九州地方	29	21	14.5%	10.5%
全体	200	200	100.0%	100.0%

3.1.3 調査対象の属性 基本的属性



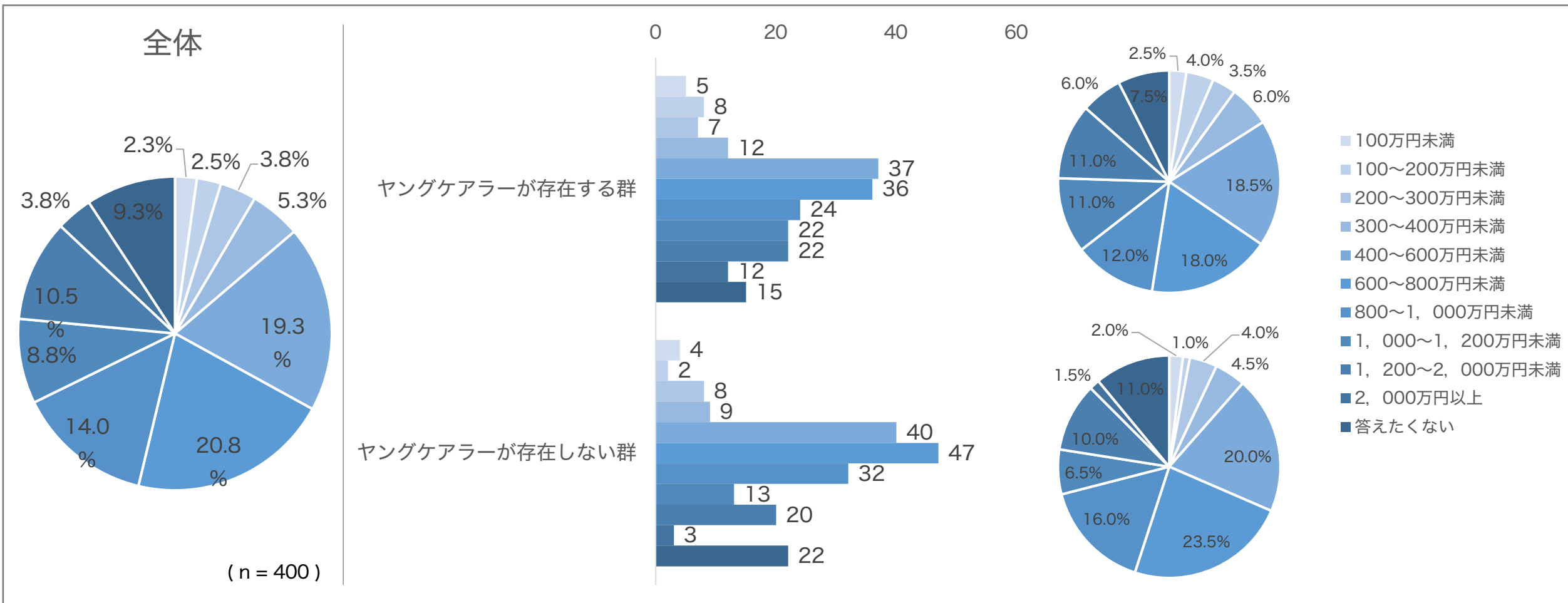
個人年収



3.1.4 調査対象の属性 基本的属性



世帯年収



3.1.5 調査対象の属性 基本的属性



職業

(休職中など含む)

	ヤングケアラーが存在する群	ヤングケアラーが存在しない群	ヤングケアラーが存在する群	ヤングケアラーが存在しない群
公務員	5	9	2.5%	4.5%
経営者・役員	10	2	5.0%	1.0%
会社員(事務系)	49	46	24.5%	23.0%
会社員(技術系)	33	27	16.5%	13.5%
会社員(その他)	39	35	19.5%	17.5%
自営業	12	10	6.0%	5.0%
自由業	3	3	1.5%	1.5%
専業主婦(主夫)	14	29	7.0%	14.5%
パート アルバイト	32	33	16.0%	16.5%
学生	0	0	0.0%	0.0%
その他	2	5	1.0%	2.5%
無職	1	1	0.5%	0.5%
全体	200	200	100.0%	100.0%

3.1.6 調査対象の属性 基本的属性

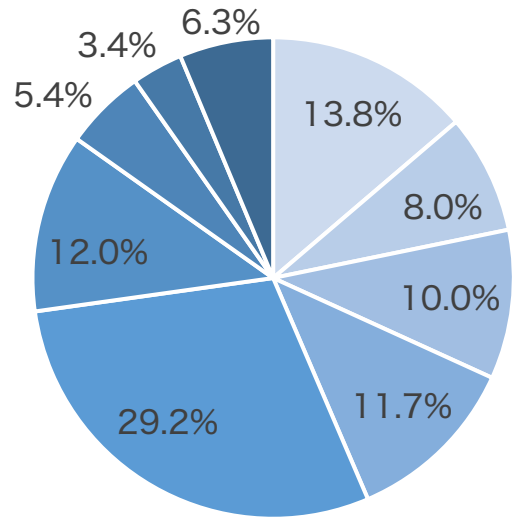


就業時間

(現職者のみ回答)

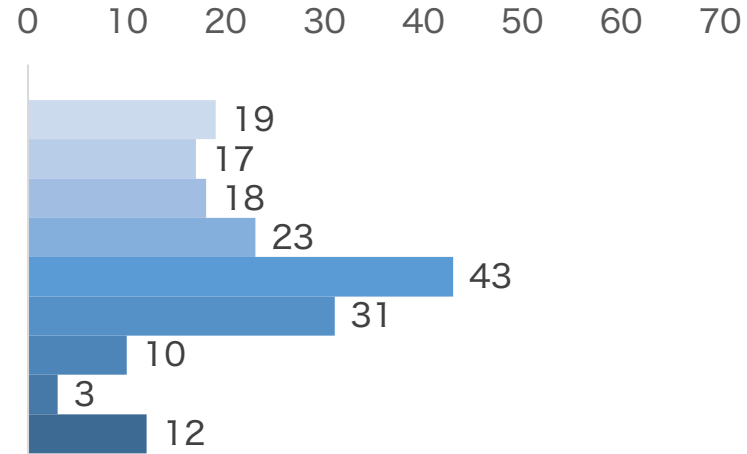
全体

- 25時間未満
- 25～30時間未満
- 30～35時間未満
- 35～40時間未満
- 40～45時間未満
- 45～50時間未満
- 50～55時間未満
- 55～60時間未満
- 60時間以上

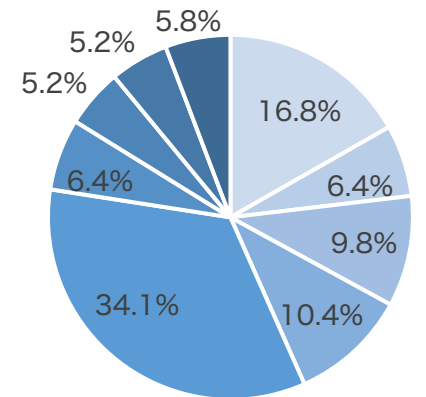
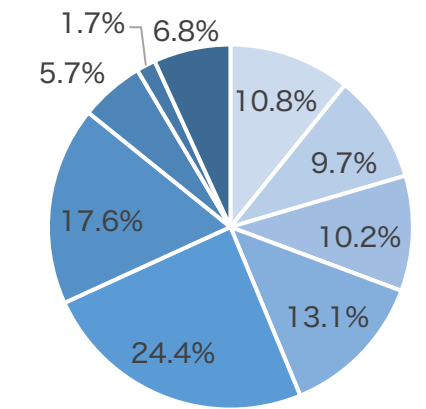
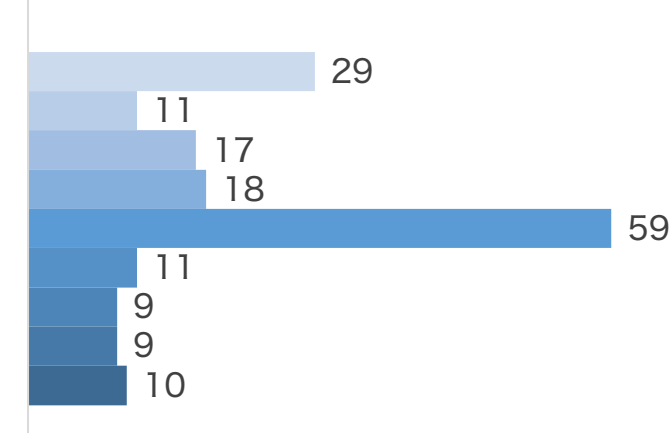


(n = 349)

ヤングケアラーが存在する群



ヤングケアラーが存在しない群



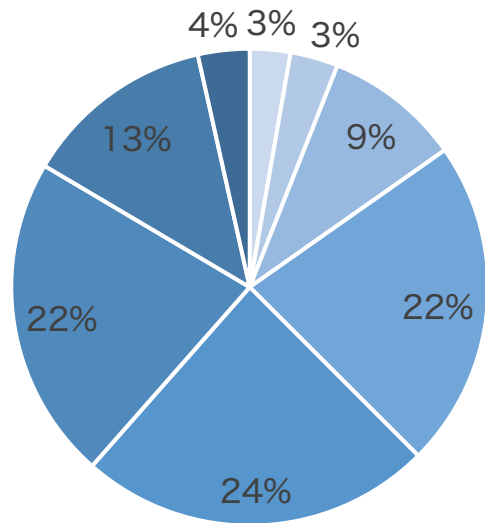
3.2.1 調査対象の属性 要介護者の属性



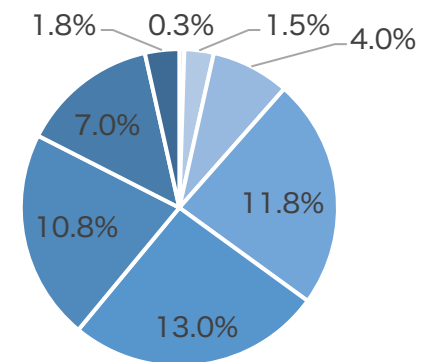
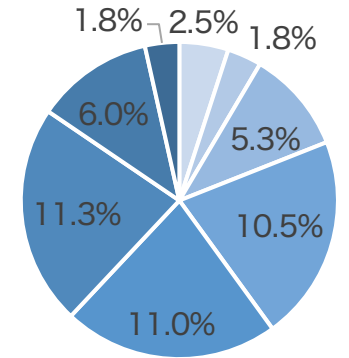
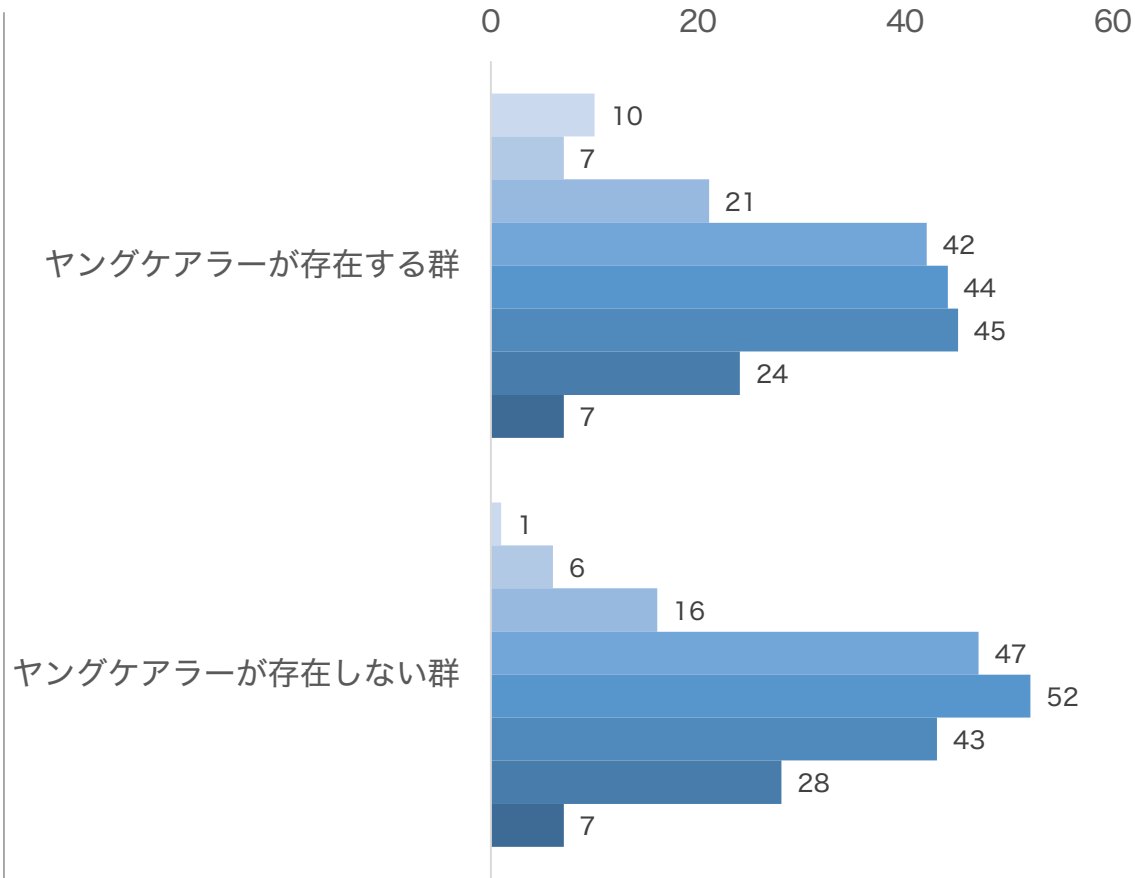
年齢

全体

- 60歳未満
- 60-64歳
- 65-69歳
- 70-74歳
- 75-79歳
- 80-84歳
- 85-89歳
- 90歳以上



(n = 400)



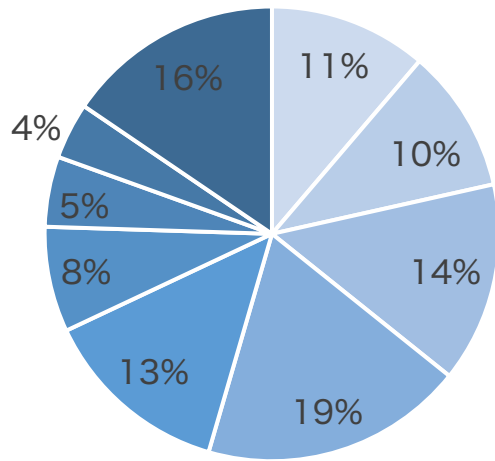
3.2.2 調査対象の属性 要介護者の属性



要介護度

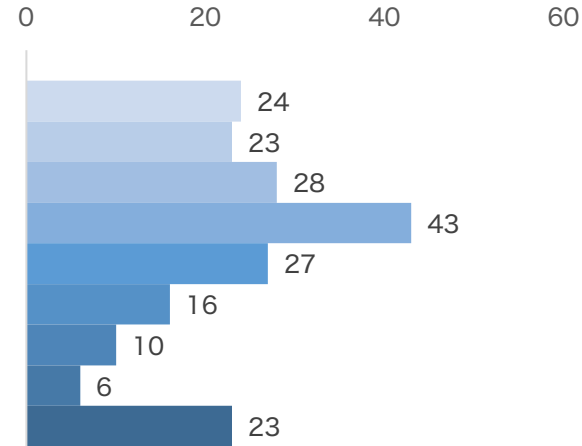
全体

- 要支援1
- 要支援2
- 要介護1
- 要介護2
- 要介護3
- 要介護4
- 要介護5
- 要介護認定を申請中
- その他

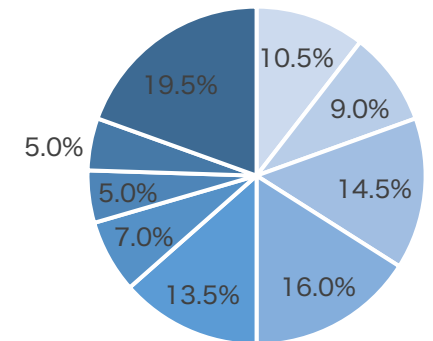
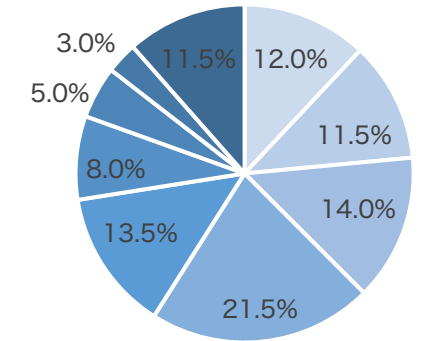
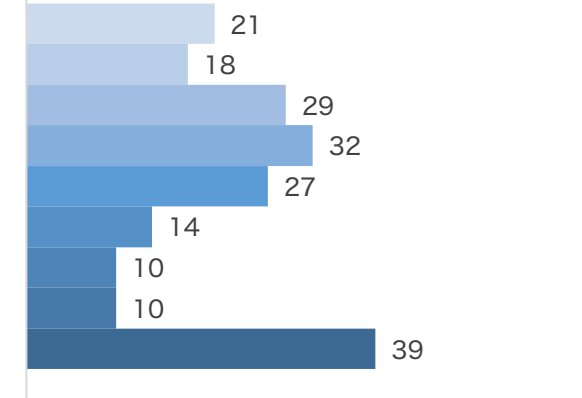


(n = 400)

ヤングケアラーが存在する群



ヤングケアラーが存在しない群



3.2.3 調査対象の属性 認知症の状況



認知症の状況

	全体		ヤングケアラー存在する群	ヤングケアラーが存在しない群	ヤングケアラー存在する群	ヤングケアラーが存在しない群
	n	%	n		%	
ある	173	43%	94	79	47%	40%
ない	176	44%	84	92	42%	46%
わからない	47	12%	20	27	10%	14%
答えたくない	4	1%	2	2	1%	1%
全体	400	100%	200	200	100%	100%

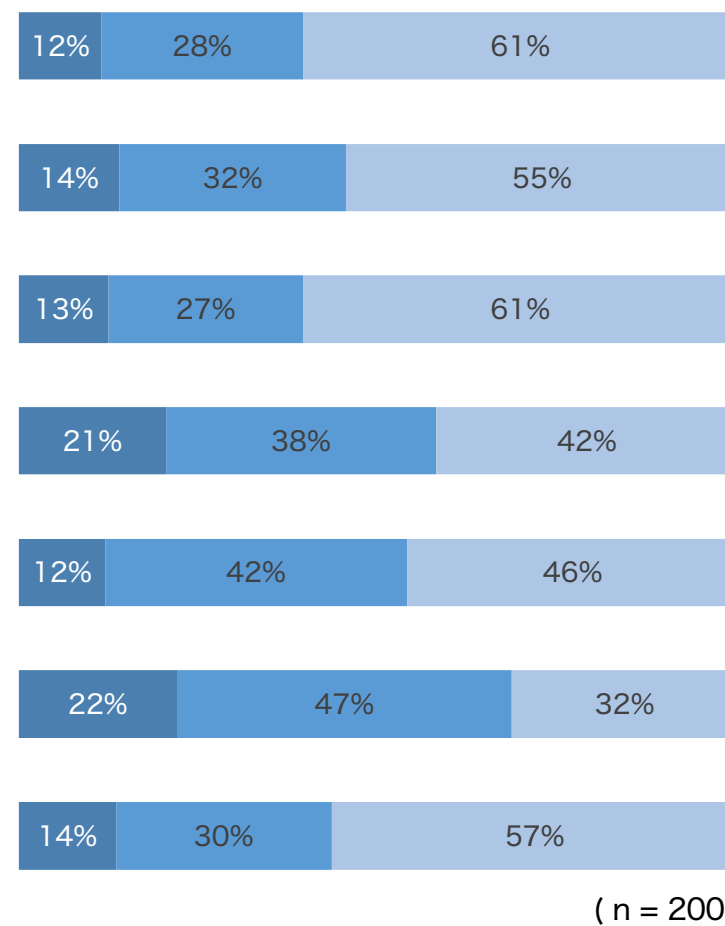
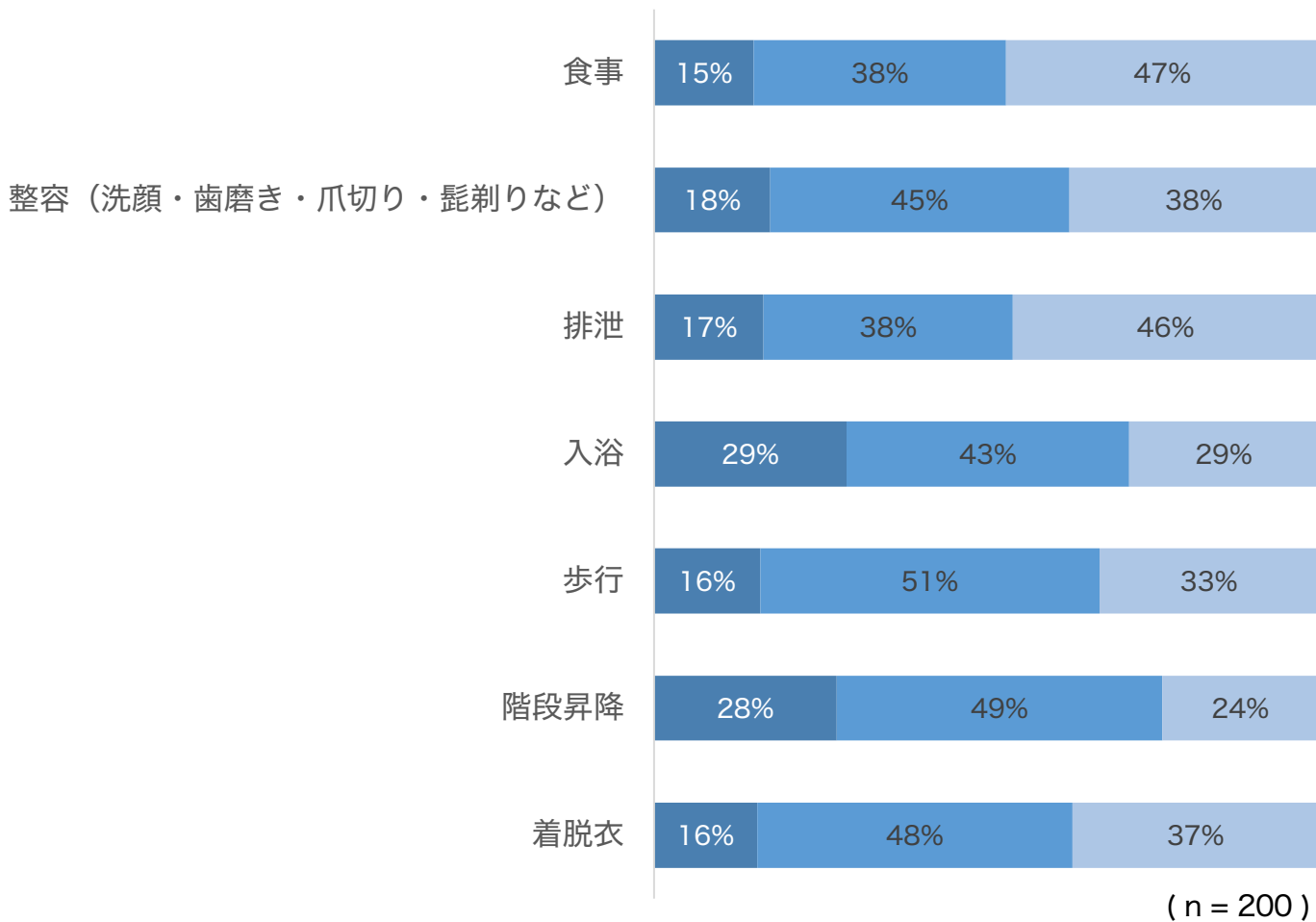
3.3.1 調査対象の属性 要介護者のADL



ヤングケアラーが存在する群

ヤングケアラーが存在しない群

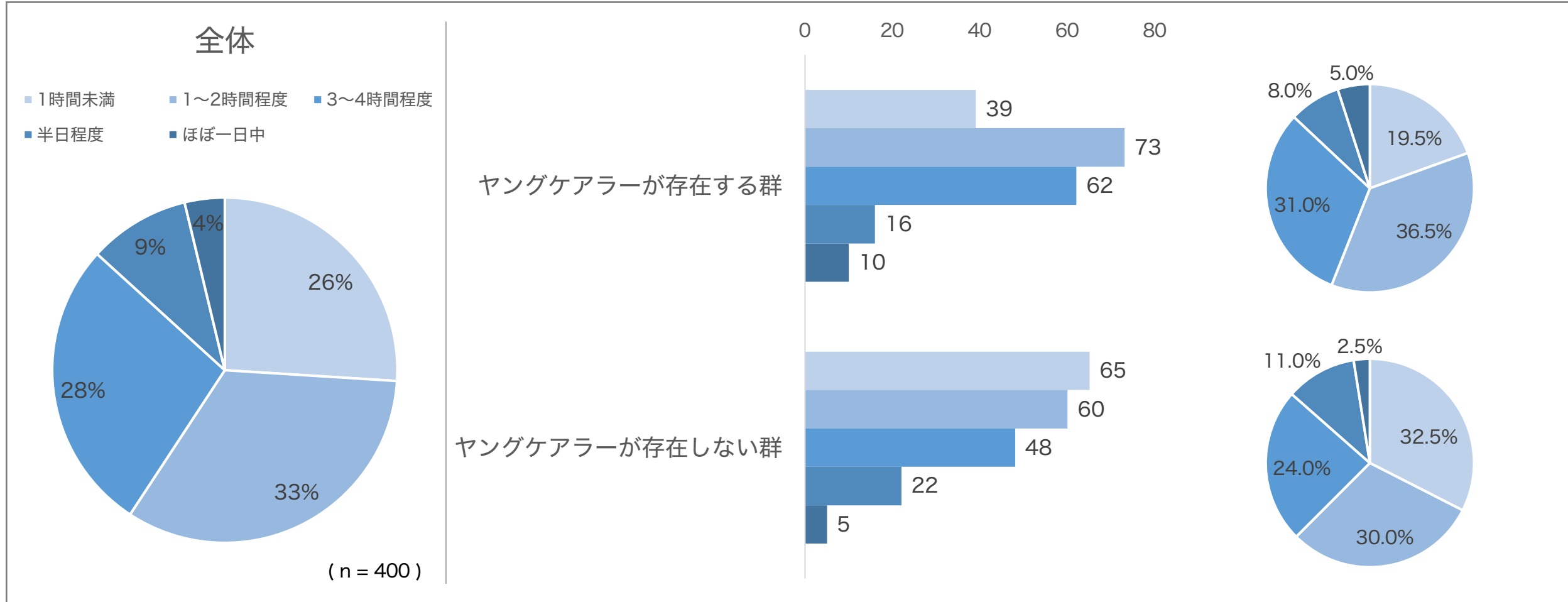
■ 全面的に手助けが必要 ■ 手助けが必要 ■ 手助けは不要



3.4.1 調査対象の属性 介護参加状況



1日あたりの介護時間



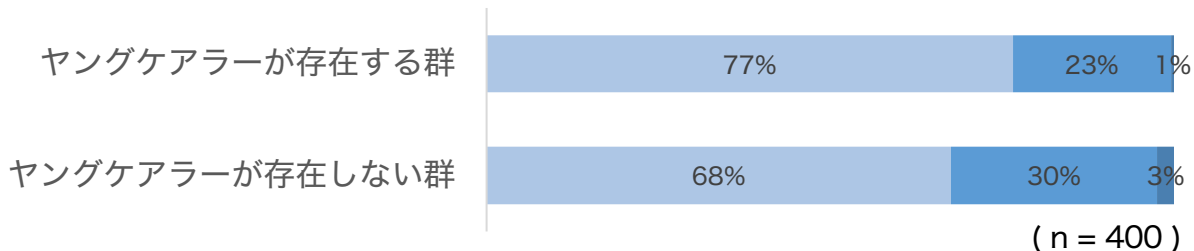
3.4.2 調査対象の属性 介護参加状況



介護サポートの利用状況

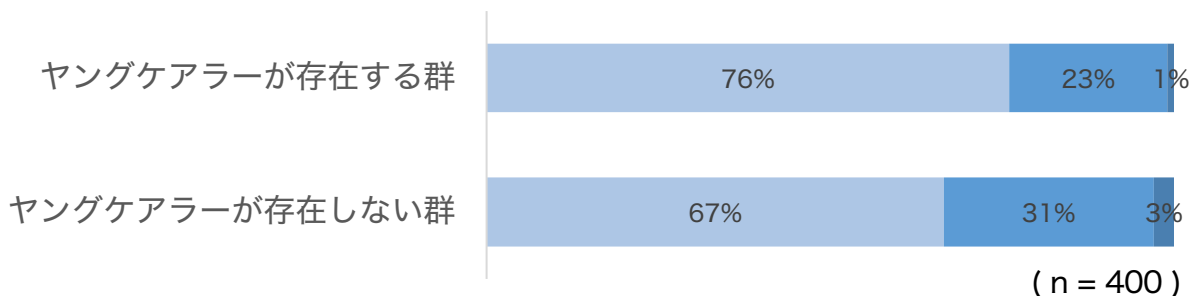
過去の介護経験で、ヘルパーやケアマネージャーを活用したことはありますか。

■ある ■ない ■わからない



現在ヘルパーやケアマネージャーを活用していますか。

■活用している ■活用していない ■わからない



全体		現在の介護			総計
		活用している	活用していない	わからない	
過去の介護	ある	262	25	1	288
	ない	21	81	4	106
	わからない	2	1	3	6
総計		285	107	8	400

ヤングケアラーが存在する群		現在の介護			総計
		活用している	活用していない	わからない	
過去の介護	ある	143	9	1	153
	ない	9	37		46
	わからない			1	1
総計		152	46	2	200

ヤングケアラーが存在しない群		現在の介護			総計
		活用している	活用していない	わからない	
過去の介護	ある	119	16		135
	ない	12	44	4	60
	わからない	2	1	2	5
総計		133	61	6	200

4. 介護に関連する意識・考え方

4.1 介護に関連する意識・考え方 介護意識

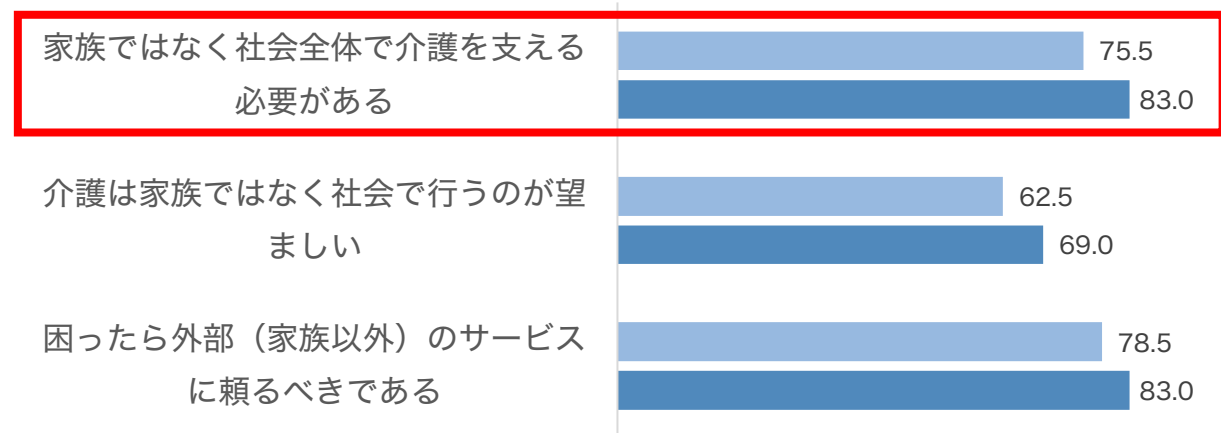
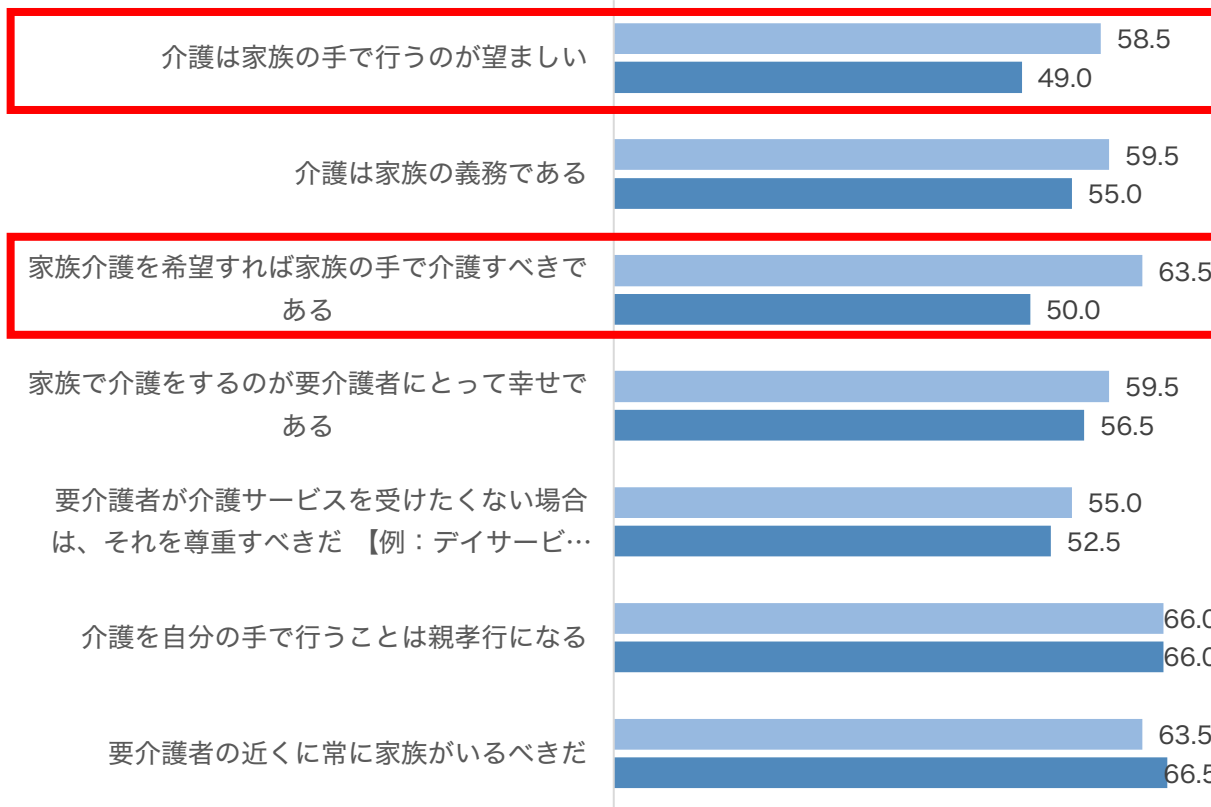


家族介護意識 (そう思う計 %)

社会介護意識 (そう思う計 %)

■ ヤングケアラーが存在する ■ ヤングケアラーが存在しない

■ ヤングケアラーが存在する ■ ヤングケアラーが存在しない



(n = 400)

ヤングケアラーが存在する群の方が家族で介護を行う意識が強く、反面社会全体で介護をする考えにはやや意識が弱い。

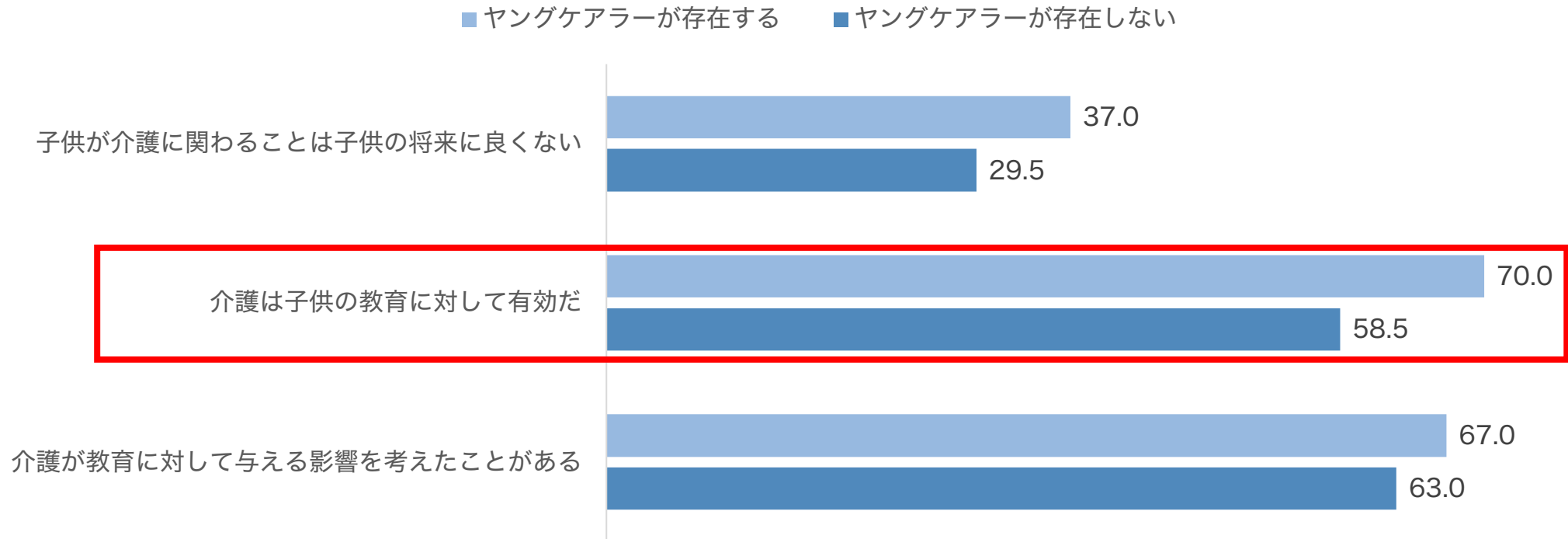
(n = 400)

4.2 介護に関連する意識・考え方 介護と子供に対する考え方



子供と介護への考え (そう思う計 %)

子供の教育に対して、一貫した考えは見られない。
全体として見れば、介護が子供の教育に有効だと考える介護者は全体の60%以上である。



(n = 400)

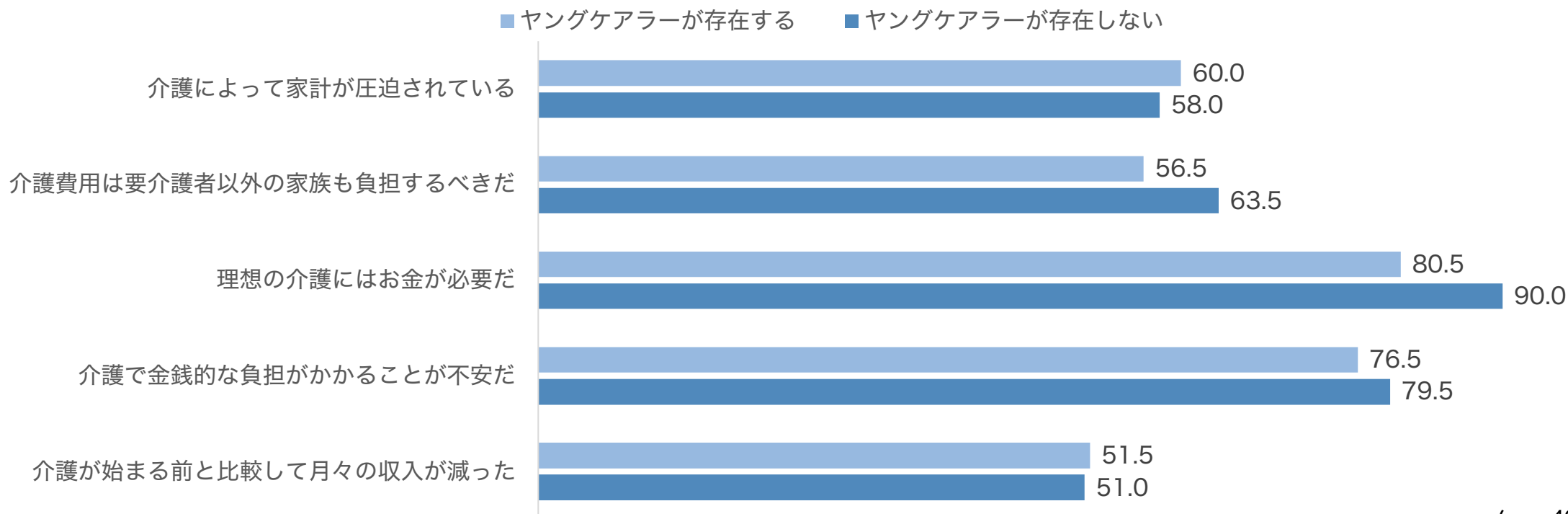
4.3 介護に関連する意識・考え方 家計への負担



介護と家計について

(そう思う計 %)

全体の50%以上が介護によって家計が圧迫されていると感じている。
ヤングケアラーが存在しない群のほうがやや、介護にお金が必要であると考えている。



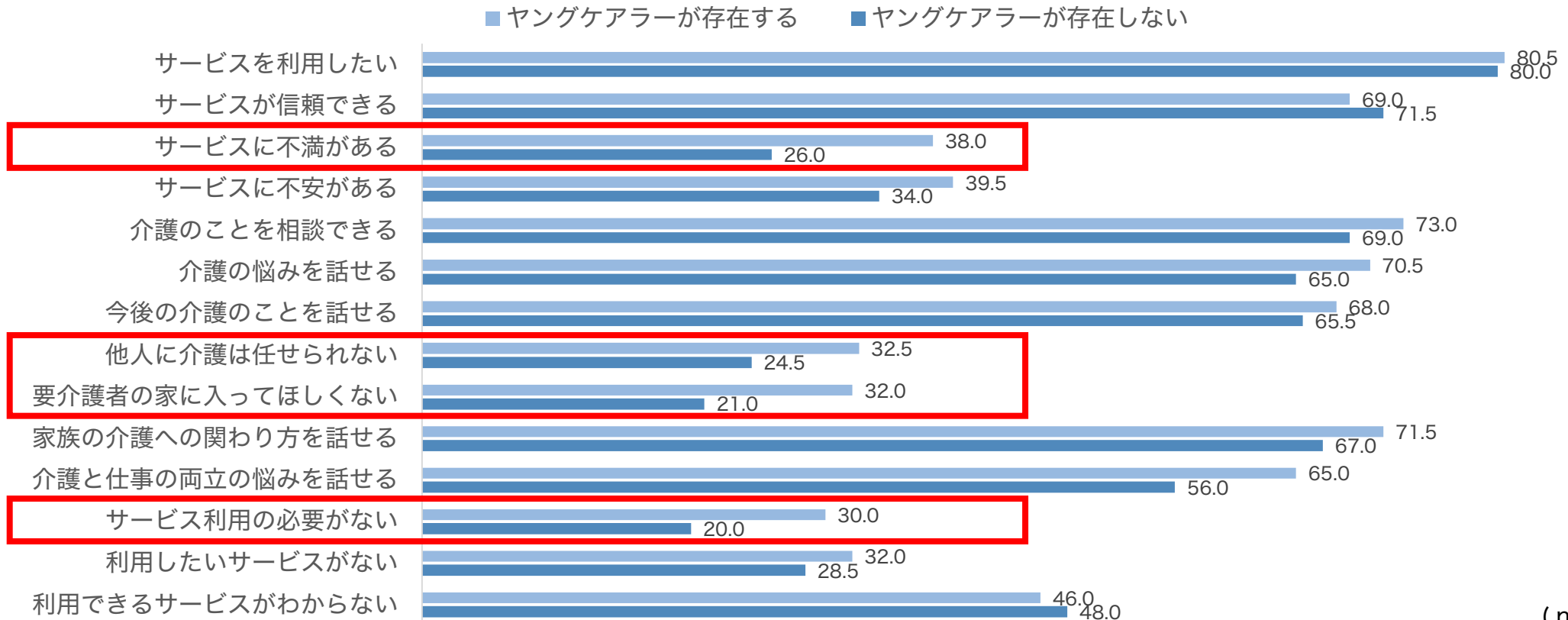
(n = 400)

4.4 介護に関連する意識・考え方 介護サービスの捉え方



介護関連サービスについて (そう思う計 %)

ヤングケアラーが存在する群のほうが、サービスに対する不満が強く、他人に任せることに抵抗がある。



(n = 400)

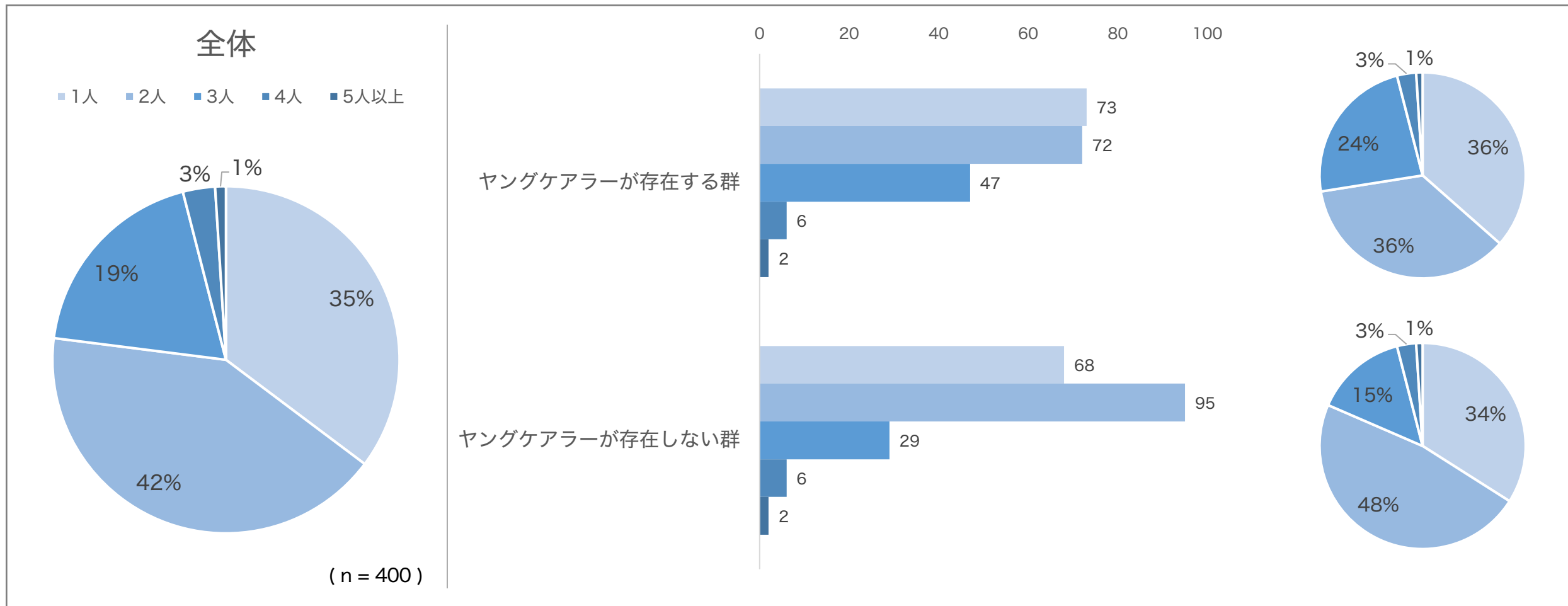
5. 特集①

ヤングケアラーの家庭と環境

5.1 ヤングケアラーの家庭と環境 子供の人数



子供の人数



5.2 ヤングケアラーの家庭と環境 要介護者・配偶者との同居別居



要介護者との同居別居状況

ヤングケアラーが存在する家庭では要介護者と同居している割合が大きい。

要介護者	全体		ヤングケアラー存在する群	ヤングケアラーが存在しない群	ヤングケアラー存在する群	ヤングケアラーが存在しない群
	n	%	n		%	%
同居	205	51%	133	72	66%	36%
別居	195	49%	67	128	34%	64%
全体	400	100%	200	200	100%	100%

配偶者の同居別居

ヤングケアラーが存在する家庭は親が別居している割合が大きい。

配偶者	全体		ヤングケアラー存在する群	ヤングケアラーが存在しない群	ヤングケアラー存在する群	ヤングケアラーが存在しない群
	n	%	n		%	%
同居	338	84.5%	151	187	75.5%	93.5%
別居	62	15.6%	49	13	24.5%	6.5%
全体	400	100.0%	200	200	100.0%	100.0%

5.3 ヤングケアラーの家庭と環境 同居者の介護従事人数



大人（18歳以上）

ヤングケアラーが存在する家庭は、介護に関わる大人の人数が多い傾向にある。

大人	全体		ヤングケアラー存在する群	ヤングケアラーが存在しない群	ヤングケアラー存在する群	ヤングケアラーが存在しない群
	n	%	n	%	n	%
1人	163	40.8%	56	28.0%	107	53.5%
2人	182	45.5%	107	53.5%	75	37.5%
3人	47	11.8%	30	15.0%	17	8.5%
4人	6	1.5%	5	2.5%	1	0.5%
5人	2	0.5%	2	1.0%	0	0.0%
全体	400	100.0%	200	100.0%	200	100.0%

子供（18歳以下）

ヤングケアラーが存在する家庭では3割以上、複数のヤングケアラーが存在する。

子供	全体		ヤングケアラー存在する群	ヤングケアラーが存在しない群	ヤングケアラー存在する群	ヤングケアラーが存在しない群
	n	%	n	%	n	%
0人	200	50.0%	0	0.0%	200	100.0%
1人	130	32.5%	130	65.0%	0	0.0%
2人	57	14.3%	57	28.5%	0	0.0%
3人	12	3.0%	12	6.0%	0	0.0%
4人	1	0.3%	1	0.5%	0	0.0%
全体	400	100.0%	200	100.0%	200	100.0%

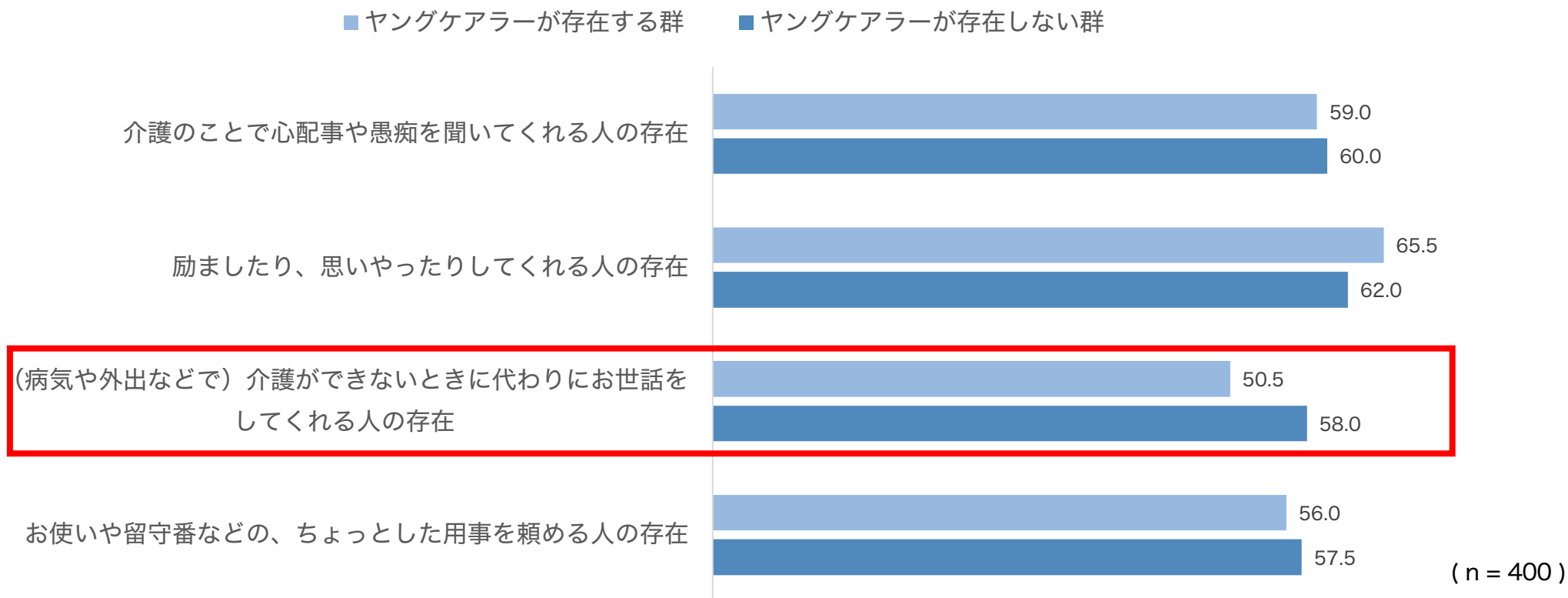
5.4 ヤングケアラーの家庭と環境 周囲のサポート



周囲のサポート

(満足している計 %)

大きな差ではないが、介護を代われる人の存在には、ヤングケアラーが存在する群のほうが満足していない。



5.5 ヤングケアラーの家庭と環境 ヤングケアラーの介護従事状況



ヤングケアラーが存在する家庭の子供の介護状況

7歳以降では、週に2~3日介護を行う割合が20%、4日以上行う割合が15~24%ほどである。

	7歳以下						7歳以上					
	全体	ほぼ毎日	4~5日	2~3日	1日かそれ以下	歩行・着替え・入浴・排泄などの介護はしていない	全体	ほぼ毎日	4~5日	2~3日	1日かそれ以下	歩行・着替え・入浴・排泄などの介護はしていない
0~6歳	45	5	4	7	6	23	100%	11%	9%	16%	13%	51%
7~12歳	95	9	6	19	25	36	100%	9%	6%	20%	26%	38%
13~15歳	75	6	12	15	20	22	100%	8%	16%	20%	27%	29%
16~18歳	69	6	8	14	21	20	100%	9%	12%	20%	30%	29%
総計	284	26	30	55	72	101	100%	9%	11%	19%	25%	36%

6. 特集②

要介護者である実親と介護者の関係性

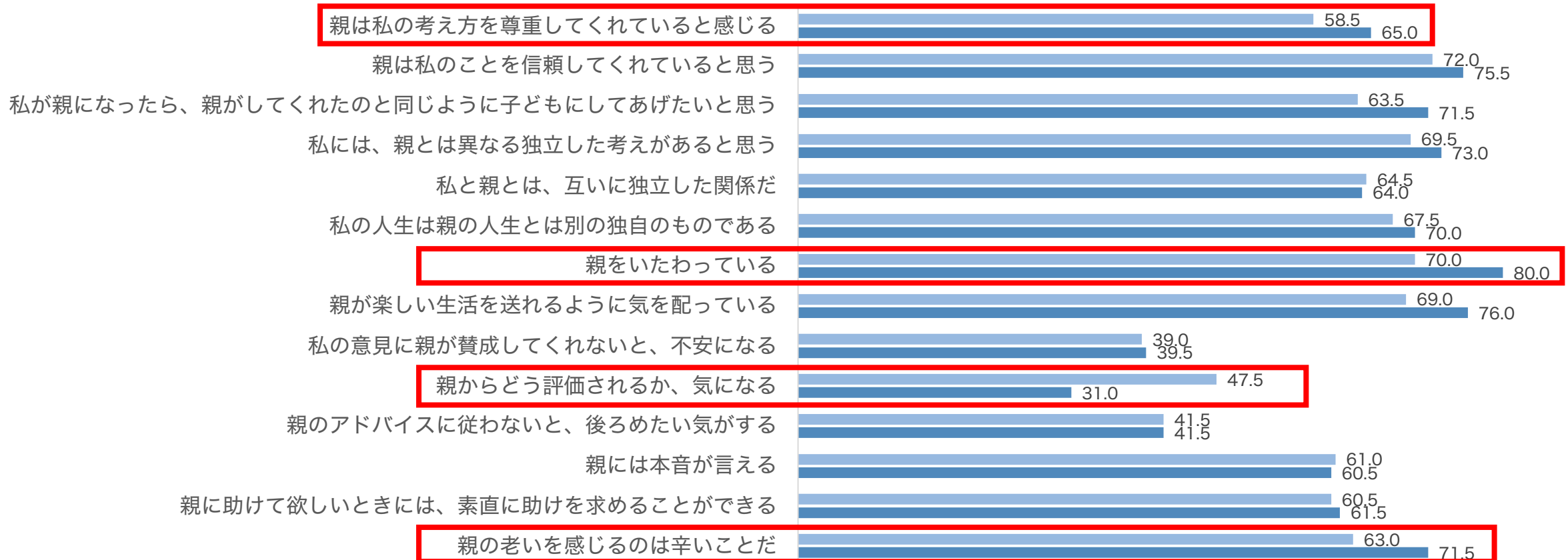
6.1 要介護者である実親と介護者の関係性



ヤングケアラーが存在しない群のほうが、親との信頼関係が見られ、親の老いに対して辛く感じている。
ヤングケアラーが存在する群では、親からの評価を気にする割合が大きい。

(そう思う計 %)

■ ヤングケアラーが存在する群 ■ ヤングケアラーが存在しない群



7. 事例

7.1 事例

【相談者の状況】

- ・妻が死去し父子家庭。70代母と同居し3人家族
- ・妻の死去に伴い、うつ病を患う

【母の状況】

- ・15年前にパーキンソン病を発症
- ・相談者と同居後に症状が悪化し、現在は要介護2
- ・性格が細かく些細なことでヘルパーやその事業者と衝突し、サービス利用を拒否している

【息子の状況】

- ・小学6年生の受験生
- ・父（相談者）が仕事から帰宅するまで、祖母（母）の世話を担う
- ・祖母（母）からの細かい指示と叱責により、衝突を繰り返す

【介護相談での提案】

- ・「やれる範囲でやればいい」という息子への継続的声掛け
- ・一時的に相談者と息子が家を出る形の別居
- ・別居後に母のショートスティや入院を手配する

【相談者の状況】

- ・妻、子（小学4年、小学2年、4歳）の5人家族
- ・週2~3回の頻度で片道1時間半かかる実家に通う
- ・社宅を出るタイミングで一人暮らしの母との同居を検討中

【妻の状況】

- ・正社員で勤務
- ・夫（相談者）が実家に通うことで、家事・子育ての負担が強くなっている
- ・夫の負担軽減になればと、母との同居には前向き

【母の状況】

- ・物忘れが目立ち、財布や印鑑などを1日中探している
- ・相談者が病院受診を勧めても強く拒否
- ・風呂に入った入らないで、相談者と衝突を繰り返す

【介護相談での提案】

- ・母との同居で、子供たちがヤングケアラーとなる可能性を示唆
- ・早急に地域包括支援センターに現状を説明し支援を依頼する

8. 調査を踏まえたヤングケアラー を取り巻く状況について

8.1 考察

今回の調査では、介護対象者と回答者の関係が親子関係である以外には特に属性を統一せずに対象者を集めている。これまで見てきた各項目について、一概に因果関係を見て取ることは難しい。その前提で、調査対象者を取り巻く環境についての特徴を挙げたい。

● ヤングケアラーが存在する家庭の環境的特徴

まず第一に、明確な違いが見て取れたことを3つ挙げる。1つ目に、要介護者との同居別居の状況、2つ目に、回答者の配偶者の同居別居の状況、そして、3つ目は介護に携わる人数の差である。ヤングケアラーが存在する群では、要介護者との同居、配偶者との別居をしている対象者の割合が大きかった。また、介護に携わる人数では、大人の数だけではなく、子供は複数名介護に携わっている対象者の割合が大きかった。

続いて、明確ではないが違いが見られた特徴を挙げておきたい。1つ目に、ヤングケアラーが存在する群では要介護者についてADLすなわち日常的な動作に対する介助が必要であり、認知症がある対象者の割合が大きい。

● 介護を取り巻く物事への意見・考えの特徴

介護に関連する意見や物事の考え方に関する回答の特徴にも触れていきたい。1つ目は介護を家族で行うべきと考えるか、社会で行うべきと考えるかの志向性の違いについてである。ヤングケアラーが存在する群の方がやや家族介護を支持し、反対に社会で介護を行うことを支持しない割合が大きかった。

2つ目は、介護支援サービスに対する捉え方についてで、全体的にサービスへの信頼感や、利用したいと思う割合は過半数を超えている。他方で、ヤングケアラーが存在する群に、サービスに対して不満をもつ割合が顕著に多かった。

3つ目は、要介護者である実親との関係性についてである。こちらは、ヤングケアラーが存在する群において、「親からの評価が気になる」と答えた割合が約50%となっており、ヤングケアラーが存在しない群と比較して15%以上高かった。対して、ヤングケアラーが存在しない群では、親から尊重されていると感じており、逆に親をいたわっているという傾向が強かった。

また、親の老いに対しては、ヤングケアラーが存在しない群のほうが辛いと感じていることがわかった。

● ヤングケアラーの介護従事頻度

最後に今回集まった200のヤングケアラーが存在する家庭について、ヤングケアラーの介護従事頻度について触れておきたい。7歳以上では、週に2~3日介護を行う割合が20%、4日以上行う割合が15~24%ほどという結果だった。

8.2 提言

ヤングケアラーが存在する家庭の特徴として、母子・父子家庭で要介護者と同居し、複数の子供たちが総出で介護をしている様子が伺えました。何らかの理由で配偶者と別居となったことで、働きながらの子育て負担を軽減するため、親と同居を選択。しかし、その親に介護が必要となって、親の介護と子育てのダブルケアに陥るケースをたくさん見てきました。このような家庭では、子供たちが介護に関わることが日常となるのは当然です。母子・父子家庭でなくとも、共働きが当たり前になったことで、同居家族の介護負担が子供たちに押し出されていくのも、何度も目の当たりにしました。「家族みんなで協力しながら、おばあちゃんの面倒をみよう」と、複数の子供たちも含めて、家族が一致団結して介護するのは、一見すると美しさすら感じます。しかし、その結果、子供たちが家庭から独立できず、介護中だけでなく介護後までも困難を抱え続けるリスクも知る必要があります。

ヤングケアラーがいる家庭の志向性は、社会で介護するより家族で介護することを評価し、介護サービスへの不満が強いことも分かりました。介護職は、自身の家族は直接介護するべきでない、と習います。支援する基本姿勢である「頭は冷静に、しかし心は温かく (Cool head but warm heart)」が維持できないためです。元気だったその人を知るが故に、介護が必要となったときの落差に苦しみます。この苦しみから逃れようと「やりすぎ介護」を繰り返し、要介護者ができていることまで支えてしまいます。介護サービスは、要介護者の自立支援を目的としています。家族が頑張ってきた介護を代わってはくれません。

頑張ってきた家族ほど介護サービスに不満を持つのは当然です。こうして、家族介護負担が過度となり、要介護者の想いだけでなく、子供たちの将来も大切にできる家庭内の余裕が失われていくのです。

また、ヤングケアラーがいる群は、要介護者である親からの評価が気になる傾向が強い傾向も分かりました。年を重ねることで、できなくなることが増えれば、耐えがたい不安を抱えることとなります。それを心配して病院受診や介護サービスを促しても「私を病人にしたいのか!」「他人が家に入ってくるなら、死んだ方がマシだ!」と老いの不安をぶつけて、バランスを取ろうとします。親からの評価が気になると、これに過剰反応してしまい「親が嫌がることはできないから、自分たちが支えるしかない」と直接介護に走ることとなります。重要なのは、不安から発せられている親の言葉に振り回されず、冷静さを維持できる距離感を保つことです。親の老いを受け入れていくには、適度な物理的・精神的な距離感が必要不可欠です。改めて自身の親子関係を棚卸して、自然な関りができる距離感を大切にできれば、過度な介護負担を家庭に持ち込み、我が子をヤングケアラーとすることを防ぐことができます。

ヤングケアラーの存在は、家族介護に対する考え方の歪みを示すサインです。世界に類を見ないスピードで超高齢社会となったにも関わらず「家族を介護することは親孝行」といった意識は変えられていません。これ以上思考停止して頑張り続けるのは無理があることを、ヤングケアラーたちが自身の将来を犠牲にしながら示してくれています。この調査を通して一人ひとりが「自身にとっての本質的な親孝行は何か」を本気で考える機会になれば幸いです。

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

川内潤 (かわうち じゅん)

高橋大樹 (たかはし だいき)

所在地 259-1133 神奈川県伊勢原市東大竹2-8-12

お問い合わせ info@roshin-kaigo.com

謝 辞

本調査の実施にあたり、
NECソリューションイノベータ株式会社の皆様より
ご寄付をいただきました。この場を借りて感謝を申し上げます。

