

誰かを支えて

頑張るあなたを

市民のみなさまに 知っていただきたい

こども・若者ケアラー(ヤングケアラー)のこと

支えたい。

*We are here  
to make you smile.*

神戸市福祉局



## 1. はじめに

### ヤングケアラーについて

- ◆近年、耳にする「ヤングケアラー」という言葉ですが、令和元年度までは国内において全国規模でのヤングケアラーに関する実態調査もなされておらず、福祉・児童・学校の関係者においても認識が不十分な部分も多く、対応が遅れがちであると指摘されています。
- ◆国においては、中学2年生及び高校2年生を対象に、初めて全国的な実態調査が実施され、令和3年4月に公表された調査結果では、中学2年生の5.7%、高校2年生の4.1%、概ね20人に1人の割合で、何らかの家族のケアをしていると回答、ヤングケアラーと思われる子どもたちの存在が明らかになりました。（[P.5 参照](#)）
- ◆子どもや若者が家族をケアしているということ自体が、全て問題だということではありません。重要なのは、「ヤングケアラーの中には、子どもとして守られるべき権利が侵害されていたり、誰にも相談できずに抱え込んでしまっている場合があること」や「気づかないうちに、周囲の人がその言動でヤングケアラーを追い詰めたり傷つけてしまっている可能性があるということ」について、まず理解・認識することです。

### 神戸市における取り組み

- ◆本市では、令和2年11月より、関係部局（福祉局・健康局・こども家庭局・教育委員会事務局）で横断的に検討を行うため、「ヤングケアラー等支援プロジェクトチーム」を立ち上げました。その中で、本市では、関係機関等への調査により、74件のヤングケアラーの事例を把握するとともに、有識者や元ヤングケアラーの方へのヒアリングも交え、課題把握や、支援の在り方について検討を重ねてきました。
- ◆これらの結果をふまえ、本市では令和3年6月に全国初となる「こども・若者ケアラー相談・支援窓口」を開設し、専門の相談員による相談・支援業務を開始すると共に、令和3年10月からは、当事者同士が交流や情報交換をできる「ふらのひろば」を開設しています。

## 2. こども・若者ケアラーとは（定義）

◆『ヤングケアラー』とは、法律上の定義はありませんが、（家族にケアを要する人がいることで）『本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っているこども（こども家庭庁ホームページより）』とされています。

一般社団法人日本ケアラー連盟のヤングケアラープロジェクトでは、18歳未満を「ヤングケアラー」と位置づけ、具体例として下図を用いて紹介しています。

◆神戸市では、その支援を進めていくにあたり、18歳未満の児童だけでなく、20代の方も含めて施策の対象としていることから、市民に伝わりやすい名称として、「こども・若者ケアラー」と呼んでいます。

**ヤングケアラーとは** ヤングケアラーには法令上の定義はありませんが、一般に、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行っていることで、負担を抱える、もしくは、子どもの権利が侵害されている可能性がある子どもや若者とされています。

### ヤングケアラーが行っていることの例



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を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



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気のある家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

（こども家庭庁 ホームページより）

### 3. なぜ、こども・若者ケアラーの支援が必要か（特有の課題）

#### 子どもがもつ「権利」のために

- ◆子どもには、「健康を守る権利」、「教育を受ける権利」、社会生活において同世代の子どもたちとの関係性をつくっていくなどの「育つ権利」といった様々な権利があります。  
そして、これらの権利を侵害されている場合には、その子どもの権利を守るために必要な支援を行い、子どもの権利回復・権利保障に努めなくてはなりません。
- ◆こども・若者ケアラーは、本来大人が担うと想定されるような家事や家族の世話などを日常的に行っていることにより、学校に行けなかったり、友達と遊ぶ時間がなかったり、自身がしたいと思っていたクラブ活動ができなかったり、宿題などの勉強に割く時間がつくれなかったりするなど、本来守られるべき子ども自身の権利を侵害されている可能性があります。  
また、その結果として、勉強がうまくいかなかったり、友人関係がうまく築けないなど、子どもの将来に影響を及ぼすことも考えられます。
- ◆一方で、こども・若者ケアラー自身は、自身がそのような状況にあることを気づいていなかったり、不安や不満を抱えていても言い出せてなかったりしている場合があります。そのような状況で、まわりの大人が早く気づき、こども・若者ケアラーの想いを聴き、必要な支援につなげて「不適切なケア」や「過度なケア」を行う状況を改善することで、例えケアをしながらであっても、子どもらしく生きる権利を回復し、その子どもや若者が自身の持つ能力を最大限発揮できるようにしていくことが求められています。

#### こども・若者ケアラーの将来のために

- ◆10代後半のこども・若者ケアラーは、大学等への進学または就職と、ケアが必要な家族との関係に悩んだり、周囲の同世代が将来に向けて進んでいるのをみると、「どうして自分だけ選択肢が少ないのか」「このままで自分の将来は大丈夫なのか」と違和感・焦燥感を持つ方も多くなります。  
また、20代のこども・若者ケアラーは、仕事と介護を両立し続けられるのかどうか、結婚・子育てといったライフステージの変化とケアが必要な家族との関係に悩む方も多くと言われています。
- ◆こども・若者ケアラーであった子どもは、大人になってからも仕事がうまくいかなかったり、友人関係が築きにくかったりする可能性があります。また、周りの人に頼るという経験を持たず、大人になっても周りを頼れず課題を抱え込んでしまう人もいます。「周りの人が助けてくれた」という経験をつくるのが、こども・若者ケアラーの将来のためにも重要なのです。

## 4. ヤングケアラーは中学生の 17 人に 1 人、高校生の 24 人に 1 人 (R2 年 12 月～R3 年 3 月にかけての国の調査より)

◆これまで「ヤングケアラー」に関する調査は、各市区町村の要保護児童対策地域協議会（以下、「要対協」という。）を対象に、平成 30 年、令和元年の 2 回実施されています。令和 2 年に実施した調査では、「ヤングケアラー」と思われる子どもの実態をより正確に把握するため、厚生労働省と文部科学省が連携して、要対協だけでなく、教育現場である学校をその調査対象とし、且つ、中高生にアンケートやインタビュー調査を行うという初めての試みとなっています。以下はその報告書からの抜粋です。

- ・「世話をしている家族がいる」と回答したのは、中学 2 年生で 17 人に 1 人（5.7%）、全日制高校 2 年生で 24 人に 1 人（4.1%）です。
- ・世話の頻度について、「ほぼ毎日」が 3～6 割程度。平日 1 日あたり世話に費やす時間については「3 時間未満」が多いが、「7 時間以上」も 1 割程度います。
- ・日頃行っている世話について「相談した経験がない」という回答が 6 割を超えています。
- ・ヤングケアラーと自覚している子どもは約 2%、わからないとした子どもが 1～2 割程度います。ヤングケアラーの認知度は低く、「聞いたことがない」と回答したのは 8 割を超えています。

◆上記調査結果から、「今後取り組むべき施策」として、国は次の三点を挙げています。

- ① 早期発見・把握
  - ・医療、福祉、介護、教育等関係機関、児童委員や子ども食堂など地域のボランティア等へのヤングケアラーに関する研修や学ぶ機会を推進することによって、個人情報取扱方法を含め、適切且つ効果的な情報連携の方法について検討していく。
  - ・地方自治体単位での実態調査が有効であり、その取り組みを推進していく。
- ② 支援策の推進
  - ・ピアサポート等の悩み相談や、福祉サービスへのつなぎなど相談支援を推進する。
  - ・スクールソーシャルワーカー等を活用した教育相談体制の充実や、NPO 等と連携した学習支援を推進する。
  - ・「ヤングケアラー」が子どもであることを踏まえた適切な福祉サービス等の運用を検討していく。
  - ・幼いきょうだいをケアするヤングケアラーへの支援の在り方を検討する。
- ③ 社会的認知度の向上

2022 年度～2024 年度までの 3 年間で「ヤングケアラー認知度向上の集中取組期間」とし、広報媒体の作成、全国フォーラム等の広報啓発イベントの開催等を通じて、社会全体の認知度を調査するとともに、当面は中高生の認知度 5 割を目指す。

## 5. まず、こども・若者ケアラーに気づくことが大切

### 「当事者」としての認識

- ◆ 家事や家族の世話の多くは家庭内で行われるため、子どもや若者がそれらを担っているのかについて、家族以外が把握することは容易ではありません。高校生にたずねた調査では、こども・若者ケアラーであるということを自分で認識するのは難しいということが指摘されています。また、約半数が、自分がケアをしていることを誰にも話していませんでした。

### 第三者の「気づき」

- ◆ 一方で、“第三者が気づくことのできる様子や状況”の例もあり、身近にいる関係者がこれを認識することで、少しでも多くのこども・若者ケアラーを発見することが可能となります。例えば、下表の項目に該当する場合、「こども・若者ケアラーではないか」という観点で、改めて当該こども・若者本人やその家族を見直してみてください。

こども・若者ケアラー自身の様子から	
①	遅刻や欠席が多い又は不登校傾向にあり、世帯に幼い弟妹等のケアが必要な家族がいる
②	保護者や兄弟姉妹について、障害がある又は要介護状態である
③	「家族が心配」、「自分が面倒を見なければならない」と漏らすことがある
④	幼い弟妹の送迎を担うなど、家族の付き添いをしているところを見かける
⑤	修学旅行や宿泊行事等を欠席する
⑥	部活に入っていない又は部活の休みが多い
⑦	保護者が日本語を話せず、こども・若者自身が各種手続きの通訳を担っている
⑧	学生でありつつ、生活のために（家庭の事情により）アルバイトをしている
介護が必要な人（被介護者）が属する世帯の様子から	
①	障害を有する又は介護が必要な状態である方の世帯内に、29歳以下の子ども・若者がいる
②	精神疾患（疑い含む）の方が、適切な治療を行わないまま、子どもを育てている
③	世帯内の主たる生計維持者およびその配偶者が多忙であり、実際に被介護者の日常的なケアを行っているのは、世帯内の子ども・若者である
④	障害の程度や要介護度の重さと比較して、実際に利用している公的サービスが少なく、主に家族内で介護している
⑤	公的サービスに関し、契約者が「人手もあるので家族内で面倒見る」など、こども・若者ケアラーの存在を前提として、積極的な利用を行わない傾向にある

## 6. こども・若者ケアラーに接するとき大切なこと

### (1) ケアラーであることを、多くの子ども・若者自身や保護者等は認識していない

- ◆こども・若者ケアラーへの支援の難しさの1つが、「支援が必要な状況であること」を子どもや若者自身及び保護者等の当事者が認識していないケースが多い点です。支援の必要性を認識していない場合、外部の人・機関が家庭内の事情に関わることについて抵抗感を持つことがあります。そのため、まずは子ども・若者ケアラー自身が、自分の状況を理解し、支援を受けることを納得できるよう向き合うことから始める必要があります。

### (2) ケアを担っていることを否定しない

- ◆こども・若者ケアラーは、自分がケアをすることが当たり前だと思っていたり、周りからの期待に応えるためにケアを行っていたりする場合があります。ケアを行っていること自体を否定したり、逆に過度に評価するのではなく、本人の状況を認めたくえで、「いつでも助けを求めている」「自分の人生を生きてもいい」ということを伝え、他の選択肢もあると示すことが重要です。
- ◆また、ケアラーを支援する側が、こども・若者ケアラーという状態にさせている親や家族に対して否定的な態度をとったり、親や家族を追い込むような非難や支援をしてしまうことは、子どもや若者自身をも苦しめる可能性があります。「話さなければよかった」と思わせてしまうことのないよう、十分留意してください。

### (3) こども・若者ケアラーであることを公にしてほしくない場合の配慮

- ◆支援を受けることの必要性は理解・納得していても、「支援を受けている」ことを恥ずかしいと思う子ども・若者もいます。また、「支援が必要な家族がいる」、「支援を受けなくてはいけない家庭状況である」ということを周囲に知られたくない子ども・若者もいます。
- ◆こども・若者ケアラーに関する相談対応や支援にあたっては、こども・若者ケアラー自身やその家族が周囲から偏見をもたれないよう、十分に配慮した対応が必要です。
- ◆また、こども・若者ケアラーが、自分が周囲に相談したことを家族に知られたくないという場合もあり、その点にも留意する必要があります。

### (4) メンタル面でのサポート

- ◆こども・若者ケアラーと接する際は、「家族の状況やケアしていることについて、誰かに話せているか」や「本人が相談できる、理解してくれると思える相手が近くにいるか」を確認してください。
- ◆また、支援を受けることによりケアから解放されたり、ケアを軽減された場合、そのことに罪悪感を抱いてしまう場合も多いと言われています。  
ケアの対象者に対してケアが必要ではなくなった後、その喪失感や無力感などから、自分の将来についての考えを見失ってしまう人もいます。
- ◆こども・若者ケアラーに対しては、メンタル面をサポートしつつ、自身の将来を考え、自分の人生を歩むことができるよう、一緒に考えたり、助言してくれる存在となることが重要です。

## 7. こども・若者ケアラー相談・支援窓口の機能と役割

神戸市では、「こども・若者ケアラー」に関する相談を受け付け、適切な支援に繋げるための専門の相談部署を令和3年6月に開設しました。

関係機関からの18歳以上のケアラーに関する相談や、ケアラー本人からの相談を受け付けます。また、各区役所のこども家庭支援室がケアラーとして相談を受けた18歳未満のケースが、18歳に到達した場合にケースを引き継ぐこともあります。

窓口では、家族や友人には相談できない、ケアラーとしての悩みや希望を聞き取り、こども・若者ケアラー自身の精神的負担の軽減を図るとともに、現状の改善をするために必要な公的支援の検討や関係機関との調整を行い、継続的な伴走的支援を想定しています。

### 【神戸市こども・若者ケアラー相談・支援窓口】

- 場 所： 神戸市総合福祉センター 1階
- 開設日時： 平日9時～17時（土日祝日、年末年始は除く）
- 相談方法： 来所（面談）、電話、eメール（訪問等は必要に応じて対応）
- 電話番号： 078-361-7600 FAX：078-361-2573
- アドレス： [carer\\_shien@office.city.kobe.lg.jp](mailto:carer_shien@office.city.kobe.lg.jp)

### 【こども・若者ケアラーが抱える悩み（例）】

- ◆宿題をしたり、勉強する時間が十分につくれない
- ◆寝不足で学校を休んだり遅刻してしまう、授業に集中できない
- ◆クラブ活動が十分にできない、修学旅行に行けない
- ◆友達と遊ぶ時間が少ない、もっと自分の時間が欲しい
- ◆友達や先生に家族のことを話しづらい、誰にも相談できない
- ◆希望する進学や就職が難しい
- ◆仕事と家族のケアの両立に疲れてきた、休みたい・・・など



## 8. 交流と情報交換の場『ふうのひろば』

◆本市がこども・若者ケアラー当事者に行ったヒアリングでは、自分と同じように家族をケアしている仲間の存在を知り、当事者同士で交流や情報交換することで、気持ちの整理やリフレッシュにつながったとの声を多く聞きました。

そこで、気軽に集えて、交流と情報交換ができる場づくりとして、令和3年10月より、『ふうのひろば』を定期開催をしています。

### 『ふうのひろば』の概要

#### (1) 名称

交流と情報交換の場『ふうのひろば』

※「ふう」には、ひと呼吸、ゆったり、潮風、future(未来)の意味を込めました

#### (2) 対象者

神戸市内に在住または在勤・在学中の概ね16～30歳のこども・若者ケアラー

#### (3) 開催日時・場所

毎月第2土曜日 14:00～16:00（受付開始 13:30～）

神戸市青少年会館（ハーバーセンタービル5階）

#### (4) 申込方法

NPO法人こうべユースネット「こども・若者ケアラー交流・情報交換の場」係まで。

メール・電話・FAXにより、お名前と連絡先等をお知らせください。

詳細は⇒専用HP：<http://www.kobe-youthnet.jp/>（ユースネットのHP）

E-mail：[tsunagaru@kobe-youthnet.jp](mailto:tsunagaru@kobe-youthnet.jp)

電話：078-381-6508/Fax：078-381-5913

#### (5) その他

- ・ご都合により会場にお越しいただけない場合、オンライン参加も可能です。
- ・参加費は原則無料
- ・当日の取材等はできません（非公開）



### **【こども・若者ケアラー、元こども・若者ケアラーの方々の声】**

- ◆理解してくれる人が欲しかった。
- ◆共感してもらえる人がいることが大事である。
- ◆ケアラー自身が「ひとりじゃない」との認識を持てることが大切である。
- ◆同じ状況の人と知り合い話したかった。
- ◆当事者同士のつながりは必要である。
- ◆当時、ヤングケアラーというものを知って、「自分だけではない、同じような仲間がいる」ことをわかっていたら、楽だったかもしれない。
- ◆気にかけてくれる先生や友人、支援者の声掛けがうれしかった。
- ◆自分から相談に行くことは難しいため、学校の先生に気づいて欲しい。
- ◆ケアラーのための介入する人が必要である。

**今後も神戸市として、「こども・若者ケアラー」への支援を進めていきます。**