

気づいて!

ヤングケアラー

もしも自分がヤングケアラーだったらどうすればいいのか。友達として何ができるのだろう。自身もヤングケアラーだったフリーアナウンサーの町亞聖さん、ヤングケアラーを支える団体の代表を務める田中悠美子さんに聞きました。

「見えにくい」問題 誰が何を解決するのか

町さん 高校3年の3学期始業式の朝に具合が悪くなった母。診断はくも膜下出血でした。手術後、体は徐々にまひし、車椅子の生活に。弟は中学3年、妹はまだ小学6年でした。母親代わりとしてご飯を作ったり洗濯をしたり。長女の私がやるのは当たり前でしたし、私がやるしか選択肢はありませんでした。

田中さん ヤングケアラーは「見えにくい」ことが問題です。外からは「頑張ってるね」としか見えない。ヤングケアラーも自身の状況に気づきにくい。「隠したい」という感情もあり、助けを求めたときには深刻な状況に陥っています。

町さん 例えば、学校の先生に相談しても解決策がすぐには示されないと考え、そもそも

フリーアナウンサー 町 亞聖さん

1995年、日本テレビにアナウンサーとして入社、記者として厚生労働省を担当した。2011年、フリーに転身し、医療と介護をテーマに取材、啓発活動を続けている。



相談しようとすら考えないヤングケアラーもいます。

田中さん 支援団体では今、オンラインを活用しています。一対一でチャットができて、匿名性もあり、言いつ放しても構いません。詮索されることもない。まずは気持ちを吐き出してもらおう。そこか



ら対面につながっていくケースがあります。

町さん 医療福祉には様々な専門職がいます。どの専門職が、どんな問題を解決できるのか。ヤングケアラーが知らなければ相談のしようがなく、必要な支援には繋がりません。まずは、自治体などに何でも相談できる窓口を一つ作り、そこから専門職に繋いでいくネットワーク体制を作る必要があると思います。ヤングケアラーがいる家庭では親が問題を抱え込んでいることもあります。親が助けを求められなければこどもは声を上げにくい。こうした配慮も欠かせません。

自分の気持ちを大切に 一緒に楽しい時間を

町さん 弟は家庭の経済状況を考えて大学進学を断念しました。進路選択は今もヤングケアラーが抱える大きな問題です。私が母の介護を前向きに続けられたのは、自分の人生も大切にできたからです。夢を諦める必要はないと伝えたいです。

田中さん ヤングケアラーは家族を優先し、自分のことは後回しにしがちです。もっと自分の気

持ちを大切にしてほしい。周囲の人がその気持ちをキャッチすることや、安心して話をする場を作る工夫も必要だと強く感じています。

町さん 私達きょうだいには、常にそばで見守ってくれる母の親友のおばちゃんがありました。そんなたった1人の大人の存在に救われることがあります。

田中さん 「大変なのかな?」と思う友達がいたら、一緒に楽しい時間を過ごすだけで十分です。ファストフード店に行ってハンバーガーとポテトを食べる。自然な友達として接してほしいと思います。

一般社団法人 ケアラーワークス代表理事 田中 悠美子さん

2012年に若年性認知症の親と向き合う子ども世代のピアサポート活動を始める。22年に法人格を取得、現在に至る。社会福祉学博士。日本ケアラー連盟理事を務める。



ヤングケアラーとは?

「ヤングケアラー」とは、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のこと。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。

あなたの大切な友達が、実は、毎日家事や家族のお世話に追われているかも知れません。



障害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。



障害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害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、障害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家族の看病をしている。



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

ヤングケアラー 特設サイト

全国各地に相談できる場所が広がっています。もし、悩みを抱えていたら...悩んでいる人がいたら...ヤングケアラーについて知り・学べる・相談先が分かる、特設サイトをご覧ください。



こどもまんが こども家庭庁

相談窓口検索

お近くの相談窓口などはこちらをCHECK▶

