

# 相談室だより

No.4 令和4年11月2日(水)  
石川県立金沢桜丘高等学校相談室

## 今回は「ヤングケアラー」柳澤 SC 特集号です

### 「ヤングケアラー」の定義と仕事の内容

皆さんは、「ヤングケアラー」という言葉を知っていますか？ ヤングケアラーとは「ケアを必要とする家族のサポートを担っている18歳未満の子ども」のことを指していて、本来なら受けることができる教育を受けられなかったり、友達関係を十分に楽しめなかったり、心身の不調をきたしてしまう事態が生じている場合があります。家族と一緒に生活していれば、誰かが誰かの世話をしたり、手伝ったりすること自体は不思議なことではありませんが、本来であれば子どもが担わなくてもよい部分まで子どもに任せられ、背負わされているような状態が問題とされています。

「子どもが本来担わなくていいものは何か」によってヤングケアラーに当てはまるかどうかは変わります。「果たして今の自分がおかれている状況はヤングケアラーに当てはまるのか」と悩んでいる人もいるかもしれません。この点があやふやなままだと「この程度はヤングケアラーではない」と見過ごされていく危険性がありますので、右のイラストで具体例を参考にしてください。

### 「ヤングケアラー」を取り巻く状況

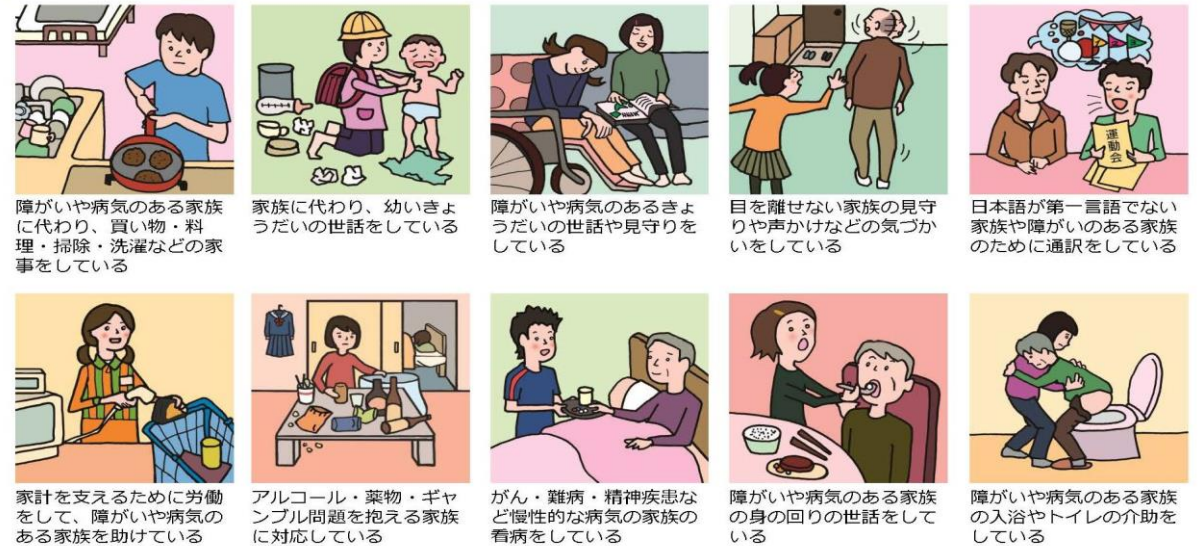
ヤングケアラーのおかれている状況は大きく二つに分けられます。

- 1 障害や病気のある家族へ、直接的な世話をしている状態
- 2 支援を必要とする家族の分まで子どもが動き、家族機能を保っている状態

この二つが重なることで、ヤングケアラーの問題はより深刻になります。ヤングケアラーと呼ばれる方は、多くの場合責任感が強く、「自分がちゃんとしなければならない」と考え、他人に迷惑をかけないように必死に家族を支えています。極端な話をすれば、家族のことを放っておいて、遊びに出てもいいわけですし、自分のしたいことに時間を使っていいわけですが、しかし、自分自身の感情を抑え、家族のために尽力します。そういった日々が続くと、「自分自身のために何かを願っていない」「自分自身のために何かをしてもよい」ということ自体を忘れてしまうこととなります。

## ヤングケアラーはこんな子どもたちです

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。



©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

### 困っていたら相談に来てください

ヤングケアラーについて行われた調査では、ヤングケアラーのうち半数ほどは「特に支障はない」と回答したとされています。これは支障がないのではなく、それが当たり前の生活となってしまう、支障があるのに関わらず、支障になっていないと思うようになってしまっただけとされます。このことから、心が麻痺してしまっている可能性を考えなければなりません。

ヤングケアラーの方自身は、誰かの世話をする日常が当たり前となっており、「こんなことで相談していいのか」「果たして自分はヤングケアラーなのか」と他人に相談することを躊躇される場合も多いと思います。しかし、そういった心理もヤングケアラー特有のものである可能性があります。家の事情を話すのは勇気がいると思いますが、愚痴という形でもいいので誰かに聞いてもらうことは、とても大事です。ひとりで抱え込まず、いつでも相談室に来てくださいね。

【参考】心理オフィス K・HP

知人以外でも、話を聞いてもらったり、気持ちを吐き出したりできる場所があります。

- 24時間子どもSOSダイヤル (0120-0-78310)
- 児童相談専用ダイヤル (0120-189-783)
- 子どもの人権110番 (0120-007-110)