

# ヤングケアラーとは

例えば  
こんな子どもたちです



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



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



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



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

## Q. ヤングケアラーはどれくらいいるの？

**A.** 厚生労働省の調査(令和2～3年度)では、世話をしている家族が「いる」と回答したのは小学6年生で6.5%、中学2年生で5.7%、高校2年生で4.1%、大学3年生で6.2%でした。これは、回答した中学2年生の17人に1人が、世話をしている家族が「いる」と回答したことになります。

## Q. ヤングケアラーは毎日家事や家族の世話をしているの？

**A.** 世話をしている家族が「いる」と回答した人は、半数近くが「ほぼ毎日」世話をしているという結果でした。厚生労働省の調査(令和2年度)では、平日1日あたりに世話に費やす時間として、中学2年生は平均4時間、全日制高校2年生は平均3.8時間という結果になっています。

## Q. ヤングケアラーは生活にどんな影響が出ているの？

**A.** 「自分の時間や勉強・睡眠などの時間が取れない」「話せる人がいなくて孤独を感じる」というヤングケアラーが少なくありません。一方で、家事や家族の世話などの経験を「その後の人生で活かすことができている」と話すヤングケアラーがいることも事実です。

出典：厚生労働省・こども家庭庁ホームページ

# 私が ヤングケアラーだった頃…

当事者であるヤングケアラーの子どもたちは、どのような状況に置かれ、どのような思いを抱いているのか。元ヤングケアラーとして講師などを務める仲田海人さんにお話を伺いました。



なかた かいと  
仲田 海人さん (元ヤングケアラー)

1993年、栃木県那須塩原市生まれ。作業療法士。小学校高学年のときに姉が不登校になり、後に統合失調症を発症、きょうだいヤングケアラーとなる。そのことがきっかけで保健医療福祉の道に進む。

## 大人の価値基準を押し付けない

ヤングケアラーとされる子どもたちは、その状況が「当たり前」なので疑問に思わないことが多いといわれています。しかし、進学や就職、結婚などライフステージが変化するタイミングで、家庭の状況を客観視できることがあります。

私の場合は、将来の進路を考えていた高校2年生のときに、「高校を卒業しても我が家はこの状況が続くのだろうか」「実家を離れてもいいのだろうか」という不安が強くなりました。そのとき、初めて担任の先生に相談したものの困らせてしまい、その後スクールカウンセラーに相談しても結果は変わらず。私は「大人はどうせ我が家の悩みに正面から向き合ってくれない」と、心を閉ざしてしまいました。このことがきっかけで、「将来工学部に行きロボットを作りたい」という夢を諦め、作業療法士という医療福祉の専門職の道を選んだのです。結局は、自分自身が動かなければ何も変えられない状況でした。そのような社会を変えていきたいと思い、ヤングケアラーに関する啓発活動や政策提言などを続けています。

ヤングケアラーの子どもたちには、「偉いね」とか「大変だね」といった大人の価値基準を一方的に押し付ける言い方は、するべきではないと考えています。不満や不安を抱えながらケアをしている子もいれば、誇りを持ってケアをしている子もいて、一人ひとり状況が違うからです。今、目の前のヤングケアラーが何に悩んでいるのか、これからどうしていけばいいのか、一緒に気持ちを整理したり考えていくことが、何より大切ではないでしょうか。

## 「家族のケア」が待つ毎日に疲弊

私は、いわゆる「子どもヤングケアラー」「きょうだいヤングケアラー」として育ってきました。父と母、3歳上の姉の4人家族の家庭で育ったのですが、躁うつ病を抱えていた父は、時に抑えきれないほど激昂して、私たちきょうだいを叱りつけたり暴力を振るう人でした。母が父に暴力を振るわれている様子も、幼少期に何度も見えています。

姉は、私が小学校高学年の時にいじめがきっかけで不登校になり、昼夜逆転の生活をしていました。幻聴によって「悪口を言われている」と訴えたり、父と喧嘩して時に警察が家に来たり、夜に大声を出したりする姉の対応を、毎日のようにしていました。寝ている途中に姉に起こされ、夜な夜な相談に乗ることもありました。

学校では勉強や部活、恋愛に一生懸命になっていましたが、家に帰ると家族のケアが待っている。そんな毎日に疲弊していました。大学進学を機に、そのような生活から解き放たれたいという気持ちが大きくなり、実家のある栃木県から埼玉県に移住し、一人暮らしを始めました。だれもいない静かな部屋で初めて寝たときのことを、今でも覚えています。なんと安心して深い眠りにつけたことが。