

埼玉県・さいたま市若年性認知症自立支援ネットワーク研修

若年認知症の方の家族支援

2024年12月3日

一般社団法人ケアラーワークス 代表理事

田中悠美子

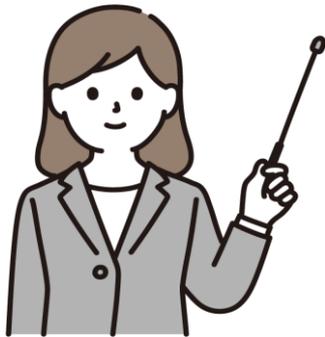
自己紹介 田中悠美子



- 社会福祉士。介護福祉士。社会福祉学博士。
- 認知症専門のデイサービスで介護職として勤務。
- 2009年、練馬区において「若年認知症ねりまの会MARINE」の立ち上げに参画。若年認知症者のソーシャルサポートネットワークづくりを研究テーマに掲げ、地域福祉実践や研究を行っている。
- 現在、立教大学で教員をしながら、地域活動の運営に関わり、相談支援やつどいの実施。また、若年認知症の親と向き合う子ども世代のつどい「まりねっこ」の運営、ポータルサイトの開発を行う。
- 一般社団法人日本ケアラー連盟理事・ヤングケアラープロジェクトのメンバーとして、ケアラー・ヤングケアラー支援について取り組んでいる。
- 2022年2月に一般社団法人ケアラーワークスを立ち上げ、子ども・若者ケアラー支援に向けた活動を展開する。

本日の内容

- 1、若年認知症の本人・家族の多様な状況
- 2、ケアラー・ヤングケアラーの視点を持つこと
- 3、事例から考える家族全体への支援
- 4、若年認知症の親と向き合う子ども世代の思い
～ピアサポート活動の歩みとサポートネットワーク～



**「大切な人をケアしているあなたも
大切なひとです」**

若年性認知症について

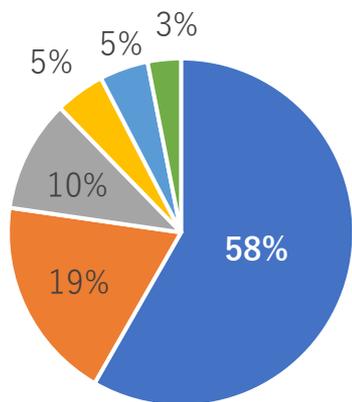
※一般的に医学用語・行政用語として、若年性認知症と使用されています。

2020年7月発表 東京都健康長寿医療センター研究所(2017年度~2019年度の調査)

- **65歳未満**で発症する認知症を若年性認知症という。

わが国の若年性認知症有病率は**人口10万人あたり50.9人**

- 有病者数は **3.57 万人**



原因疾患別

- アルツハイマー型認知症
- 血管性認知症
- 前頭側頭型認知症
- 頭部外傷による認知症
- レビー小体型認知症/パーキンソン病
- アルコール関連障害による認知症



若年性認知症の特徴と生活課題

- 発症年齢が（平均51.3歳と）若い、男性に多い（約6割）
- 異常であることは気づくが、**認知症とは思わず受診が遅れる**
- 初発症状が認知症に特有でなく、**診断しにくい**
（うつ病や更年期障害と間違う）
- **経済的な問題**が大きい（失業により収入がなくなる、治療費、学費、住宅ローンなど支払いがある）
- 主介護者が**配偶者**であることが多い
- 親の介護と重なり、**複数介護**となることがある
- 子どもの教育・結婚など、家庭内での課題が多い

引用：小長谷陽子（2010）「本人・家族のための若年認知症サポートブック」中央法規.

若年性認知症の本人・家族を支えるとは ～認知症高齢者とは異なる支援の視点と方法～

「東京都若年性認知症相談支援マニュアル」（平成28年5月）

老年期

ライフサイクル：老いを受け止める、死へ向かう



若年期

ライフサイクル：職業を持つ、家計を支える、子や親を世話する



できること・プラス面を評価し
本人の希望を聴きながら
関わり、創意工夫をする

⇒ アイデンティティ・クライシスによる心理的不安定

図 5. 高齢者と若年者のライフサイクルと認知症発症後のアイデンティティの変化



若年性認知症の本人の不安 ⇄ 家族の不安

仕事

社会参加

家庭

子育て

認知症者を介護する家族のたどる 4つの心理的ステップ (杉山孝博, 1999)

| ステップ | 介護者の気持ち |
|---------------|---|
| ①否定・戸惑い | こんなはずはない・いずれ治る |
| ②混乱・怒り・憂鬱 | どうして自分だけ・どうしたらいいの |
| ③あきらめ・開き直り・適応 | 怒っても仕方がない・なるようにしかならない |
| ④理解・受容 | 認知症のおかげで本人の人柄を深く知れた 介護を通じていろいろな出会いがあった |

※認知症は慢性に経過することを考えると、介護家族は、これらのステップを繰り返していると考えられる。抱え切れない心の傷や喪失体験をどのように向き合うのかが課題となる。

若年認知症の本人と家族の多様性

まずは、理解をすることが大切。

家族の立場や関係性、状況によって抱える困難も異なる。



50代の夫婦 + 親の介護と重複



介護と子育ての
ダブルケア



ひとり親と
20~30代の若者

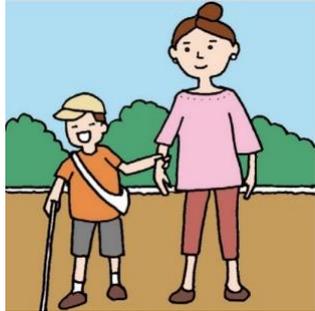


40代の夫婦
と10代の子

ケアラーとは



心や体に不調のある人へ「介護」「看護」「養育」「世話」「気づかい」など、ケアを必要とする家族や近親者・友人・知人などを無償でケアする人たちのこと。



障害のあるこどもの子育て・障害のある人の介護をしている



健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている



仕事と介護でせいっぱいでほかに何もできない



仕事を辞めてひとりで親の介護をしている



目を離せない家族の見守りなどのケアをしている



アルコール・薬物依存やひきこもりなどの家族をケアしている



障害や病気の家族の世話や介護をいつも気にかけている



遠くに住む高齢の親が心配で頻繁に通っている

「介護をしている人」は、
628万8千人
15歳～29歳は20万5千人

介護や看護のために
仕事を辞める人は
年間10万6千人

(総務省:令和4年
就業構造基本調査)

**誰もがケア
をする時代に**

ケアラーの苦悩

誰に相談したらいいのかわからないのか？

そもそも相談していいのかわからないのか？

利用を拒否された

孤独・孤立

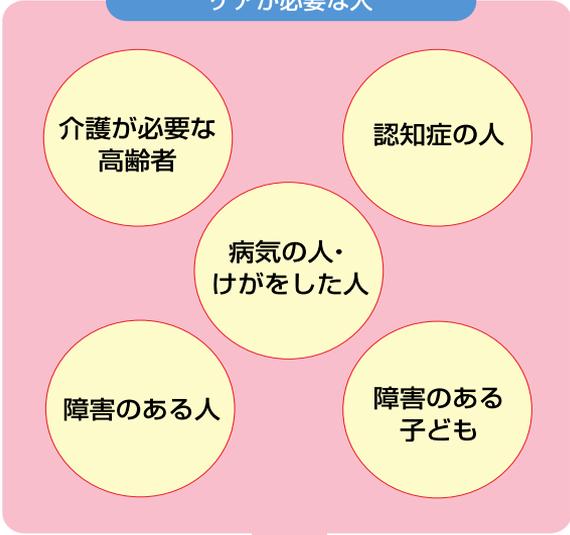


ケアラーを支援するための法制度はない



ケアラーをとりまく社会問題の解決には
ケアラー支援法・ケアラー支援条例が不可欠です

ケアが必要な人



介護保険法、老人福祉法、高齢者虐待防止法、
障害者総合支援法、健康保険法 etc...
ケアが必要な人のための法制度はある

最近は個別制度ごとに家族支援が位置付けられるようになっている
横断的かつ包括的な対応が必要

ケアラー支援の必要性

昔と違って家族の人数が少ないのに、
家族の介護をするのは「当たり前」のことですか？



1)「介護は家族の問題」に縛られている

介護が家族はすべきという考え方に縛られて、支援を求めたり
「家族なのに介護するのを嫌がっているのではないか」という心配
から、SOS を出せずに孤立する傾向にある。

2)ケアラーの気持ちを話す場がない

ケアマネなどに要介護者の支援についての話はするけれど、
介護者本人の気持ちや生活(仕事や子育てなど)について話す場がない。

自治体のケアラー支援条例の制定の動き

令和6年8月現在、**全国で30か所**の自治体で制定

埼玉県ケアラー支援条例 (令和2年3月31日施行)

第2条(定義)

1 ケアラー 高齡、身体上又は精神上の障害又は疾病等により援助を必要とする親族、友人その他の身近な人に対して、**無償で**介護、看護、日常生活上の世話その他の援助を提供する者をいう。

2 **ヤングケアラー** ケアラーのうち、**18歳未満の者**をいう。

第9条(ケアラーの支援に関する推進計画)

1 県は、ケアラーの支援に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための計画(以下この条において「推進計画」という。)を策定するものとする。

埼玉県内のケアラー支援条例制定の状況

参考 [ケアラー支援に関する条例](#) | [法制執務支援](#) | [条例の動き](#) | RILG 一般財団法人 地方自治研究機構

| | | | |
|--------|--|-------------|-------------|
| 埼玉県 | 埼玉県ケアラー支援条例 | 令和2年3月31日公布 | 令和2年3月31日施行 |
| 埼玉県入間市 | 入間市ヤングケアラー支援条例 | 令和4年6月27日公布 | 令和4年7月1日施行 |
| さいたま市 | さいたま市ケアラー支援条例 | 令和4年7月1日公布 | 令和4年7月1日施行 |
| 埼玉県戸田市 | 戸田市ケアラー支援条例 | 令和5年3月31日公布 | 令和5年4月1日施行 |
| 埼玉県上尾市 | 上尾市子ども・若者ケアラー支援の推進に関する条例 | 令和5年6月27日公布 | 令和5年7月1日施行 |
| 埼玉県蕨市 | 蕨市ヤングケアラー支援条例 | 令和6年3月21日公布 | 令和6年3月21日施行 |

ヤングケアラーの定義の法制化

○「子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律」(2024年6月12日施行)

において、子ども・若者育成支援推進法を改正し、

「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」

として、国・地方公共団体等が各種支援に努めるべき対象にヤングケアラーを明記した。

○子ども期(18歳未満)に加え、進学や就職の選択など、自立に向けた重要な移行期を含む若者期を切れ目なく支えるという観点からおおむね30歳未満を中心とし、その状況等に応じ、40歳未満の者も対象となり得る。



定義の中にある「過度に」について

○ ヤングケアラーの定義中の「過度に」とは、子ども・若者が「家族の介護その他の日常生活上の世話」を行うことにより、「社会生活を円滑に営む上での困難を有する」状態に至っている場合を指す。

○ 都道府県及び市区町村（こども家庭センター等）において支援対象であるかの判断を行うに当たっては、その範囲を狭めることのないように十分留意し、一人一人の子ども・若者の客観的な状況と主観的な受け止め等を踏まえながら、その最善の利益の観点から、個別に判断していくことが重要。

遊び・勉強時間の
制約

進学・就職準備の
ための時間の制約

身体的負担

精神的負担



多様な状況

【家族構成】

ひとり親家庭
多子家庭
祖父母と孫
の世帯

【ケアの相手】

いつから
誰のケアを

【家計状況】

生活困窮
共働き家庭

状況は変化する

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。



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



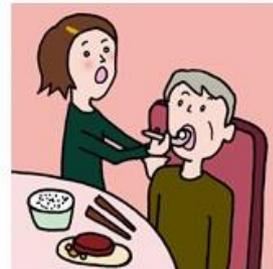
家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



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

病気や障がいのある家族にしていること

ケアの内容

- 家事全般
- 自宅での身体介護
(食事・口腔ケア・入浴・清拭・排泄・移動のケア・介助等)
- 感情面・心理的ケア・傾聴
- コミュニケーションの介助・通訳
- 通院介助・同行／入院時の対応
- 訪問介護・訪問診療の対応
- 服薬管理
- 医療的ケア(経管栄養・たん吸引)
- 支払い手続き・制度の申請
- デイサービス・ショートステイ送り出し等

医療・介護サービスに関連すること

ケアの対象者

- 母親、父親
- きょうだい
- 祖父母

■ ケアの対象者の状態像例

認知症・若年認知症

精神疾患

高次脳機能障害

がん、難病

身体障害、知的障害など

※ケアの量は、ケアが必要な本人の状態や程度による

▶こんな問題や悩みを抱えています

学校のこと



- 成績が下がる
- 遅刻・欠席が多い
- 宿題ができない など

友だちのこと



- 遊べない
- 話題についていけない
- 孤立している など

からだのこと



- 睡眠不足
- 疲労・体調不良 など

将来のこと



- 進学・就職への影響 など

問題や悩みが発生する前に「気づくこと」が大切

ヤングケアラーが担っているのは、いわゆる「お手伝い」の範囲を超えた大きな責任をとまなうものです。

子どもの年齢や成熟度に見合わない過度な負担を背負うことは、本来あるべき子ども自身の生活や健康に多大な影響を及ぼします。国の調査の結果、ケアを担う子どもたちの多くが「家族の世話を優先するため、自分の時間が取れない」と訴えています。

ヤングケアラーは ケアラーである前に 成長途中にある子どもである

その子に関わりのある人が、認識を高め、見る角度を少し変えることで、その子の状況や気持ちに気づき、寄り添うことができる。

支援が必要な場合も想定し、**子どもの声をしっかり聴く**ことが大切です。

- ・学校の先生
- ・保育園、学童クラブ等の先生
- ・児童館、塾講師、子ども・若者の居場所にいる人
- ・家庭に訪問する介護・福祉・医療の支援者
- ・近隣住民



ヤングケアラーの実態

○調査から見えるヤングケアラーの実態

埼玉県ヤングケアラー実態調査（令和2年7月）

対象：県内 高校2年生 193校 55,772人

回答：48,261人（回収率86.5%）

詳しい調査結果はこちらからご覧ください。



埼玉県HP

ヤングケアラーは、

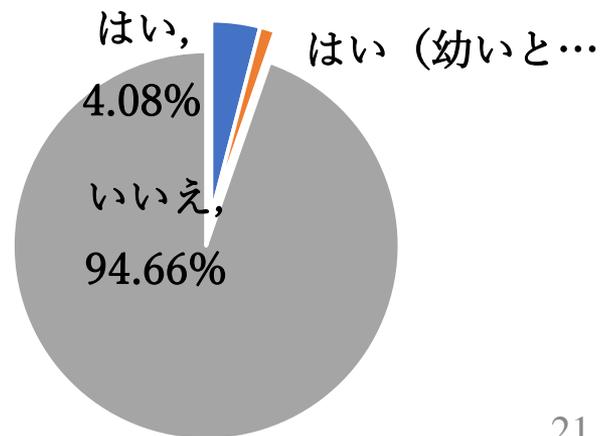
約25人に1人（4.1%）

〔参考：厚生労働省の調査〕

小学校6年生 約15人に1人（6.5%）

中学校2年生 約17人に1人（5.7%）

図表1-1. 「ヤングケアラー」の存在割合



ヤングケアラーの実態

- **ケア内容** : 家事（食事の用意・後片づけ、洗濯、掃除など） 58%
感情面のケア（そばにいる、話をきく、見守るなど） 41%
- **ケアの頻度** : 毎日 35.3% 週2～3日 22.4%
- **1日のケアの時間（平日）** : 1時間未満 40.4% 6時間以上 3.9%
- **ケアを担っている理由** : 親が仕事で忙しい 29.7%
親の病気・障害・入院など 20.7%
ケアをしたい 19.1%
- **学校生活への影響** : 特に影響はない 41.9%
悩みや不満を話せる人がいない 25.4%
ケアについて話せる人がいなくて孤独を感じる 19.1%
ストレスを感じている 17.4%
勉強時間が充分にとれない 10.2%

ケアをすることの若者への影響

日本ケアラー連盟では、若者ケアラーを18歳～おおむね30歳代までのケアラーと想定しています。また、18歳～25歳頃のケアラーを「ヤングアダルトケアラー」として位置づけ、大人へ移行していく過程において、切れ目なく継続的なサポートが必要になると考えます。

ケアと**高等教育**との
両立に悩んでいる



就業機会を逃し
経済的に**困窮**している



疲労や**ストレス**を抱え体
調不良に悩んでいる



若者ケアラーの実態

- 就業している20代の介護者のうち、

非正規職員の者は、46.4%。

(労働政策研究・研修機構：『労働政策研究報告書 No.170 仕事と介護の両立』2015)

- 介護と子育てを同時期に行うダブルケアの状態にある人は、**全国で25万人と推計。**(平成27年度 内閣府「育児と介護のダブルケアの実態に関する調査報告書」)

2017年度「就業構造基本調査」の分析

(毎日新聞独自集計)によると、

ダブルケアを担っているのは **29万3700人。**

育児をしている人の38人に1人は介護も抱え、全体の1割は未婚による出産や離婚を経て独り身の状態。

ダブルケアラーの気持ち

パートナーが交通事故で障害を負い、ケアを担うことになった。幼い子どももいるため金銭的な負担が大きい…

子育てに介護に仕事に家事…たくさんの役割があるが周囲の理解があったらいいのに…

子育て真っ最中だけど親が認知症と診断された…これからどうやって介護と子育てを両立していこう…

子育てや介護に協力したいけれど仕事での責任もあり休みを取りにくい…



周囲の人が気づきにくい特徴や背景がある

【ヤングケアラー・若者ケアラーが見過ごされる理由】

ケアをしているこども・若者は

- 家族のことは家族でしかないといけないと思っている
- 生活習慣(当たり前)となっており、子ども自身がケア負担に気づきにくい
- 自分の役割だと思っている
- 障害や病気の家族のことを隠している(恥ずかしい。家族のことを悪く言われるのが嫌だ)
- 相談できることを知らない
- 大人ケアラーの影に隠れて見えない

大人(支援者)は

- 子どもがケアをしていると思っていない
- 子どもを、介護力とみなしている



まずはケアをしている
子どもの存在を知ること

子ども・若者のこころに寄り添うために

子どもの権利条約は、1989年の国連総会において採択され、1990年に発効した。日本は1994年に批准。



生きる権利



育つ権利



守られる権利



参加する権利

「ユニセフ」HPより引用

- ① 子どもの権利・ケアラーの基本的な人権を守る
- ② ライフチャンスが持てる環境をつくる
- ③ 家族全体を支える（要介護者、大人ケアラーを支える）

事例 若年性認知症の夫をケアする妻と中学生の息子

【家庭状況】

父（50歳、うつ病診断後、アルツハイマー型認知症と診断）、母（49歳、パートタイム）、中学2年生の息子の3人家族。

中学に入学したころから父親が急に仕事に行かなくなり、家庭内で暴言・暴力が現れる。初診はうつ病と診断。1年後、再診をすると若年性アルツハイマー病と診断（50歳）。

母親と共に、14歳から24歳までの10年間父親のケアをする。

発病により父親は失業し、一時、水光熱費が支払えないなど経済的に困窮する時期もあった。

【父親の状況・支援】

診断後、2年間は病院の定期的な通院のみ。安心して利用できるサービスが見つからず、ようやく診断から3年経過し、介護保険サービス 通所介護を利用。

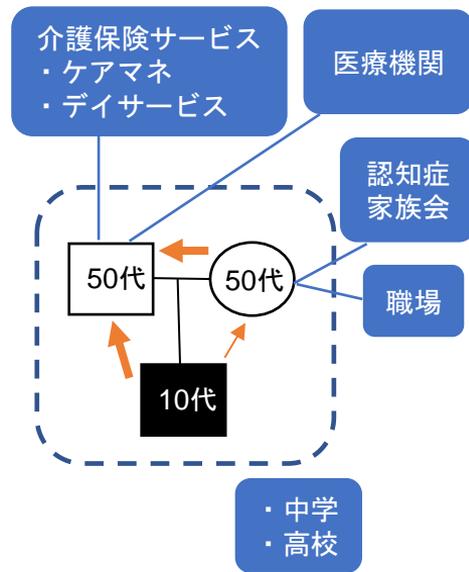
母親の状況・ケア役割

- ・家計を支えるため、パートからフルタイムに勤務形態を変える。
施設の介護職員として働く。職場でいろいろな知識や技術を得ることができて、私生活にも役立っている。
- ・夫の主たるケアラーとして、身の回りの世話、服薬管理、外出や通院時はいつも一緒にいる。
- ・若年性認知症総合支援センターに相談を行う。自分の気持ちを受け止めてもらい、また、今後の生活について相談に乗ってもらう。家族の紹介を受け、参加をした。
- ・夫がうつ病と診断されたときは、離婚を考えていた。(息子に引き留められた)
- ・息子とは父親の症状について、一緒に話し合ったり、対応を考えたりしている。自身が仕事で留守をするときには見守りをお願いしている。
- ・自分の時間は十分に取れていない。気が休まることはなく、睡眠も不足、疲労している。

息子の状況・ケア役割

中学生: 手伝いとして、母親がいないときに父の見守りを行う。土日など、家族で一緒に出掛ける。夜間など、父とゲームしたり、スポーツ観戦して楽しい時間を過ごすこともあった。友人関係は、父親のことをからかわれ希薄になる。学業も優秀、遅刻や欠席はしていない。

高校生: 身の回りの世話が必要になり、口腔ケア、入浴など日常的に介助をする。大学進学の見学面談の際に、教員へはじめて家族の状況を説明するが、理解が得られないことを悟り、以降、話をする気持ちを失う。



複数の事例より作成しています。

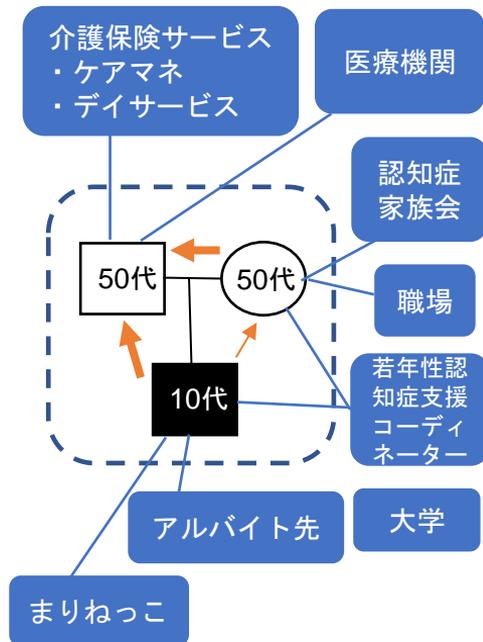
関係者の対応・関わり

【教員の対応】

中学・高校の教員から、生徒の変化に気づき対応をすることはなかった。また、面談の際も、生徒の状況を理解できず、心を閉ざされてしまう。生徒は学校関係者には誰にも相談や弱音を言っていない。

【ケアマネジャーの対応】

父親のサービスの調整を中心に行う。主に母親が主たる介護者になるため、母親の相談には乗るが、息子に対して声をかけたり、アセスメントをするなど働きかけを行っていない。



複数の事例より作成しています。

考えてみましょう 母と息子のニーズ(どんな助けを必要としているか)は何か?

段階に応じた切れ目のない 地域ケアサポート体制づくり

診断前・
診断後の支援

障がい福祉や
介護保険
サービス活用
の支援

重症・重度化へ
の対応
医療と介護の
適切な連携

看取り期・
看取り後の
サポート
(グリーフケア)

職場 経済的な支援（傷病手当金・障害年金・自立支援医療制度）

医療機関・認知症疾患医療センター

医療機関（療養）

訪問診療・訪問看護・訪問リハ

地域包括支援センター（認知症支援推進員）

ケアマネ 介護サービス事業所

介護施設（GH、特養）

若年性認知症支援コーディネーター／ケアラー・若者ケアラー・ヤングケアラー支援コーディネーター
本人・家族のつどい・子ども世代のつどい（ピアサポート） 社会参加・地域活動拠点

若年認知症の親と向き合う 子ども世代のつどい まりねっこ



MARINEKKO.TEAM

- ある子ども世代の方から「子ども世代で話したい」という声を聴き、**親世代（配偶者ケアラー）とは異なる思いがある**ことを知り、かつ、**共有、共感できる場の必要性**を感じた。
- **2012年12月**より、子ども世代が集える場やピアサポートのネットワークづくりを開始。
- 子ども世代同士20代～40代を中心に、悩み相談をしたり、ケア体験や気持ちを分かち合う活動をしている。
- 友人に話しても理解してもらうことは難しく、悩みを共有できる存在として、**ピアの立場**は安心につながっていく。
- SNSで情報発信をしたり、LINE相談やオンラインでの交流を積極的に展開している。



年4回つどい
シンポジウム開催
SNSの活用



まりねっこの集まりで共有した 子ども世代の多様な状況・悩み

| 10代 ヤングケアラー・学生ケアラー | 20代~30代 若者ケアラー・ダブルケアラー |
|--|--|
| 学業への影響(遅刻、欠席) 進路、就職活動への影響 友人との付き合い、人間関係の変化 | 仕事への影響(介護離職) 結婚・子育てへの影響 友人や同僚との関係の変化 |
| ケアをしている親への関わりや協力について | |
| 認知症の受け入れ、自身の気持ちの葛藤 | |
| 若年性認知症と診断を受けた親の失業、家計困窮、 社会とのつながり希薄化、閉塞感・孤立感 | |

ピアサポートの力



Aさん 「本人をおいて自分だけ遊びに行くと
罪悪感しかない。遊んでいても楽しくない。」

Bさん 「友達からの誘いをごまかしながら断っていたら、
誘われなくなってしまった。」



Cさん 「近所の人に認知症のこと、
伝えるべきでしょうか？」

子ども・若者ケアラーへのサポート

「若年性認知症ハンドブック」より

- 子ども世代は、10代、20代、30代と年齢によって、悩みや課題が異なる。そして、受験や進学、就職、結婚、出産、子育てなど、人生の大きな節目を迎える時期でもある。
- 親の病気について、子どもの理解力に合わせて説明し、子どもが親との時間を悔いなく過ごせるようにすることが大切。
- 介護を理由に人生の選択をあきらめることがないように、子どもへの支援は精神的・経済的なことを含め 幅広く考えることが大切。

家庭の中で子ども・若者が担っているケア役割の程度やそれによる生活への影響に気づき、孤立して一人で悩まないよう、話を聴く人や場所が必要となる。

子ども世代のポータルサイト

- 2021年1月より、若年認知症の子ども世代のための情報サイトを開設し、**子ども世代の声**や**全国のピアサポートグループ**の情報、お役立ち情報を紹介している。

【若年性認知症 Information for Children】
<https://youngcarer-salon.com/>



話し相手に会える安全な場所の必要性 「話してもいいんだ」と思える環境づくり

学校・学習支援の場
子ども・若者の集う場・居場所



スクールソーシャルワーカー
スクールカウンセラー



信頼できる人
には話せる



ピアサポート
ケアの経験者同士の交流

ヤングケアラーに
関する相談窓口
ヤングケアラー
コーディネーター



若年性認知症支援
コーディネーター

福祉の総合相談窓口
子ども家庭支援センター
地域包括支援センター
社会福祉協議会等

つながりたい
タイミングは
一人ひとり違う



訪問介護・看護・リハビリ
病院・福祉施設等

支援者の皆さんに期待すること



① ヤングケアラーに気づき、発見する

子どもがやっていることを認める（否定しない・価値観を押し付けない）

深刻な状況であると判断した場合、相談窓口につなぎ、具体的な支援を検討

② さりげない声かけの継続、信頼関係を築くこと

子どもらしく過ごさせているかどうか、本人を気遣った声かけ

子どもが困った時に頼れる、相談できると思ってもらえる関係性

③ 若年性認知症の本人への支援、配偶者ケアラーへの支援

家族全体の視点を持ち、状況把握を行う

適切なサービスが利用できているのか確認・調整

④ 課題解決のための支援の検討

多機関・多職種との連携を図りながら、情報提供や社会資源の活用や調整をする

まとめにかえて

- 誰もがケアする時代であるからこそ、個人や家族だけで 何とかするのではなく、社会で支え合うこと。そして、**頼ってもらえる地域づくり**が必要になっている。
- ケアをしている子どもは、成長途中の子どもであり、また、若者は大人への移行期にあると認識し、**孤立してしまうことを見過ごさない**視点を持つこと。
- 若年認知症のご本人、配偶者、子ども世代のそれぞれの悩みや生活課題を理解して、**家族全体**を支えていく視点を持つこと。
- ケアする人が**個別の相談支援**ができるしくみづくりが必要。
- 特に、ケアラーが**仲間（ピア）とつながりが持て**、経験や気持ちの共有をし、孤立を防いでいくこと。自分らしく、生活できるよう、希望を持ちながら、**生活の質を高めていく**機会の提供が大切になる。

家族も大切だけど
わたしも大切な存在



参考資料URL

(全て2024年11月14日時点)

- 一般社団法人日本ケアラー連盟 <https://carersjapan.jimdofree.com/>
ヤングケアラープロジェクト <https://youngcarerpj.jimdofree.com/>
- 埼玉県ケアラー支援 <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/chiikihoukatukea/kaigosya-kouhou.html>
- 東京都ヤングケアラー支援 <https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/kosodate/young-carer.html>
- 厚生労働省 ヤングケアラーの支援に向けた福祉・介護・医療・教育の連携プロジェクトチーム
<https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/young-carer-pt.html>
- 三菱UFJリサーチ&コンサルティング ヤングケアラーに関する調査（子ども・子育て支援推進調査研究事業費補助金）
2019年 早期発見 https://www.murc.jp/report/rc/policy_rearch/public_report/koukai_200427/
2020年 全国中高生・学校・要対協調査
https://www.murc.jp/report/rc/policy_rearch/public_report/koukai_210412/
- 有限責任監査法人トーマツ 令和3年度 子ども・子育て支援推進調査研究事業「多機関連携によるヤングケアラーへの支援の在り方に関する調査研究」 jp-hc-young-carer01.pdf (deloitte.com)
- 日本ユニセフ協会 子どもの権利条約 https://www.unicef.or.jp/about_unicef/about_rig.html
- 子ども情報ステーション「ヤングケアラーのみなさんへ」 <https://kidsinfost.net/2020/09/19/carers-2/>
- 一般社団法人ケアラーワークス <https://carers.works/>