ヤングケアラーハンドブックの活用について（高校生編）

埼玉県教育局県立学校部人権教育課

ヤングケアラーハンドブックの活用に当たって

埼玉県ケアラー支援条例では、学校を含むヤングケアラーと関わる教育に関する業務を行う関係機関の役割を次のように定めています。

> 1　ヤングケアラーと関わる教育に関する業務を行う関係機関は、その業務を通じて日常的にヤングケアラーに関わる可能性がある立場にあることを認識し、関わりのある者がヤングケアラーであると認められるときは、ヤングケアラーの意向を尊重しつつ、ヤングケアラーの教育の機会の確保の状況、健康状態、その置かれている生活環境等を確認し、支援の必要性の把握に努めるものとする。
>
> 2　ヤングケアラーと関わる教育に関する業務を行う関係機関は、支援を必要とするヤングケアラーからの教育及び福祉に関する相談に応じるとともに、ヤングケアラーに対し、適切な支援機関への案内又は取次ぎその他の必要な支援を行うよう努めるものとする。

つまり、学校では、ヤングケアラーを早期に発見しその実態を把握するとともに、相談支援の実施及び適切な支援機関へのつなぎを行うことが求められています。

ヤングケアラーについては、生徒自身がヤングケアラーであると認識していない、誰に相談してよいか分からない、そもそも相談相手がいないなどのため、顕在化しにくく、孤立化してしまうといった実態があります。

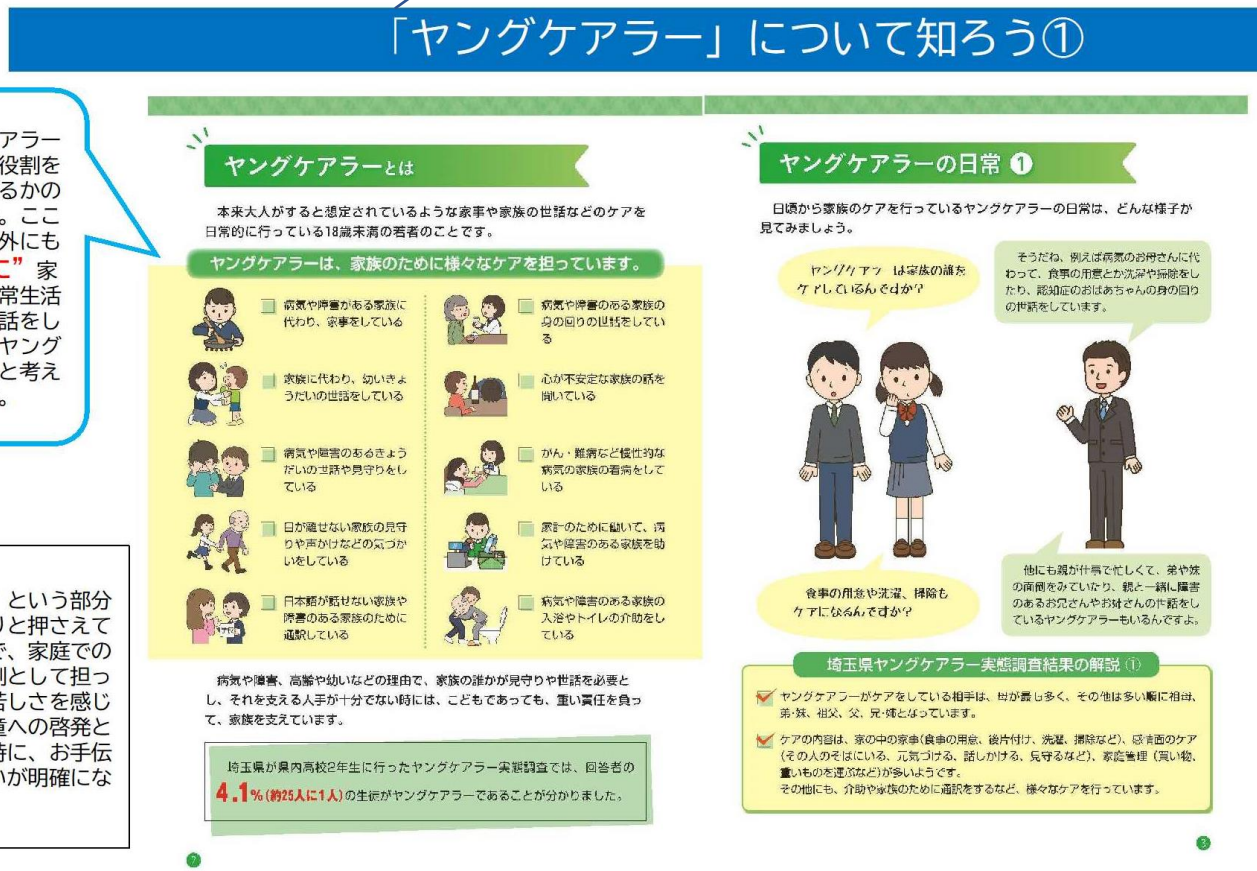
そこで、ヤングケアラー本人はもとより、周りの生徒や教職員の理解の促進のため、県福祉部地域包括ケア課がヤングケアラーハンドブック「ヤングケアラーってなに？」を作成しました。
県教育委員会では、本ハンドブックの参考資料を作成しましたので、授業、ホームルーム、相談対応などで御活用ください。

本資料の見方

ページのねらいを
タイトルで示しました。

補足説明を青枠の吹き出しで記載しています。

ヤングケアラーがどんな役割を担っているかの例示です。ここにある以外にも“過度に”家族等の日常生活上のお世話をしていたらヤングケアラーと考えられます。



「ヤングケアラー」について知ろう①

ヤングケアラーとは

本来大人がすると想定されているような家事や家族の世話などのケアを日常的に行っている18歳未満の若者のことです。

ヤングケアラーは、家族のために様々なケアを担っています。

- 病気や障害がある家族に代わり、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
- 病気や障害のあるきょうだいの世話や見守りをしている
- 目が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
- 日本語が話せない家族や障害のある家族のために通訳している
- 病気や障害のある家族の身の回りの世話をしている
- 心が不安定な家族の話を聞いている
- がん・難病など慢性的な病気の家族の看病をしている
- 家計のために働いて、病気や障害のある家族を助けている
- 病気や障害のある家族の入浴やトイレの介助をしている

病気や障害、高齢や幼いなどの理由で、家族の誰かが見守りや世話を必要とし、それを支える人手が十分でない時には、こどもであっても、重い責任を負って、家族を支えています。

埼玉県が県内高校2年生に行ったヤングケアラー実態調査では、回答者の**4.1%（約25人に1人）**の生徒がヤングケアラーであることが分かりました。

ヤングケアラーの日常 ❶

日頃から家族のケアを行っているヤングケアラーの日常は、どんな様子か見てみましょう。

ヤングケアラーは家族の誰をケアしているんですか？

そうだね、例えば病気のお母さんに代わって、食事の用意とか洗濯や掃除をしたり、認知症のおばあちゃんの身の回りの世話をしています。

食事の用意や洗濯、掃除もケアになるんですか？

他にも親が仕事で忙しくて、弟や妹の面倒をみていたり、親と一緒に障害のあるお兄さんやお姉さんの世話をしているヤングケアラーもいるんですよ。

埼玉県ヤングケアラー実態調査結果の解説 ①

- ヤングケアラーがケアをしている相手は、母が最も多く、その他は多い順に祖母、弟・妹、祖父、父、兄・姉となっています。
- ケアの内容は、家の中の家事（食事の用意、後片付け、洗濯、掃除など）、感情面のケア（その人のそばにいる、元気づける、話しかける、気守るなど）、家庭管理（買い物、重いものを運ぶなど）が多いようです。
その他にも、介助や家族のために通訳をするなど、様々なケアを行っています。

Point
“過度に”という部分をしっかりと押さえておくことで、家庭での自分の役割として担っていて、苦しさを感じている児童への啓発となると同時に、お手伝いとの違いが明確になります。

Point
高齢者の介護に次いで多いのが母親のケアです。ケアの対象も、その内容も様々であることを理解することが大切です。

【参考資料】
図表２－１、３－１

指導のポイントを「**Point**」で示しました。

「ヤングケアラー」について知ろう①

ヤングケアラーがどんな役割を担っているかの例示です。ここにある以外にも**“過度に”**家族等の日常生活上のお世話をしていたらヤングケアラーと考えられます。

ヤングケアラーとは

本来大人がすると想定されているような家事や家族の世話などのケアを日常的に行っている18歳未満の若者のことです。

ヤングケアラーは、家族のために様々なケアを担っています。

- 病気や障害がある家族に代わり、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

- 病気や障害のあるきょうだいの世話や見守りをしている

- 目が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

- 日本語が話せない家族や障害のある家族のために通訳している

- 病気や障害のある家族の身の回りの世話をしている

- 心が不安定な家族の話を聞いている

- がん・難病など慢性的な病気の家族の看病をしている

- 家計のために働いて、病気や障害のある家族を助けている

- 病気や障害のある家族の入浴やトイレの介助をしている

病気や障害、高齢や幼いなどの理由で、家族の誰かが見守りや世話を必要とし、それを支える人手が十分でない時には、こどもであっても、重い責任を負って、家族を支えています。

埼玉県が県内高校2年生に行ったヤングケアラー実態調査では、回答者の**4.1%（約25人に1人）**の生徒がヤングケアラーであることが分かりました。

ヤングケアラーの日常 ①

日頃から家族のケアを行っているヤングケアラーの日常は、どんな様子か見てみましょう。

ヤングケアラーは家族の誰をケアしているんですか？

そうだね、例えば病気のお母さんに代わって、食事の用意とか洗濯や掃除をしたり、認知症のおばあちゃんの身の回りの世話をしています。

食事の用意や洗濯、掃除もケアになるんですか？

他にも親が仕事で忙しくて、弟や妹の面倒をみていたり、親と一緒に障害のあるお兄さんやお姉さんの世話をしているヤングケアラーもいるんですよ。

埼玉県ヤングケアラー実態調査結果の解説 ①

- ヤングケアラーがケアをしている相手は、母が最も多く、その他は多い順に祖母、弟･妹、祖父、父、兄･姉となっています。
- ケアの内容は、家の中の家事(食事の用意、後片付け、洗濯、掃除など)、感情面のケア(その人のそばにいる、元気づける、話しかける、見守るなど)、家庭管理（買い物、重いものを運ぶなど)が多いようです。
  その他にも、介助や家族のために通訳をするなど、様々なケアを行っています。

Point

高齢者の介護に次いで多いのが母親のケアです。ケアの対象も、その内容も様々であることを理解することが大切です。

【参考資料】
図表２－１、３－１

Point

“過度に”という部分をしっかりと押さえておくことで、家庭での自分の役割として担っていて、苦しさを感じている生徒への啓発となると同時に、お手伝いとの違いが明確になります。

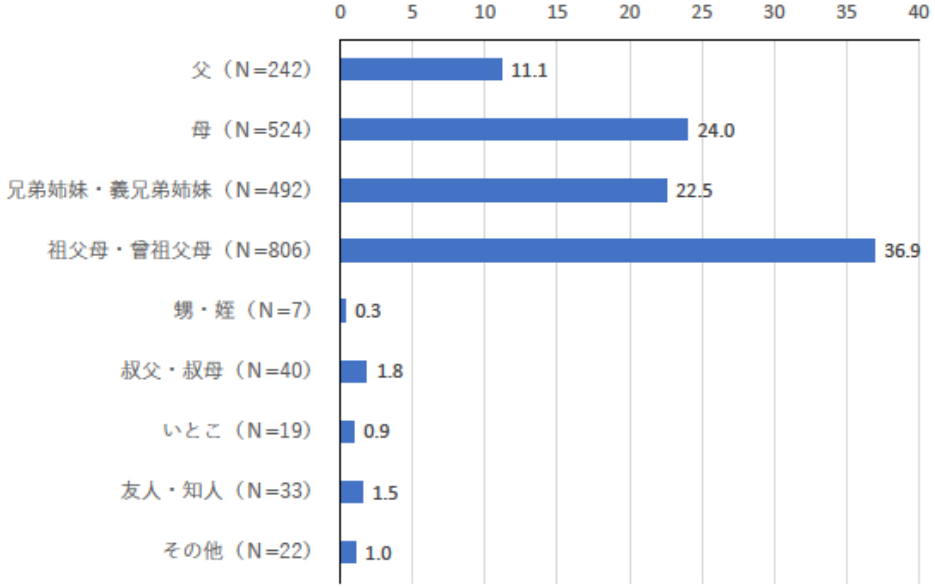
【参考資料　図表２－１　図表３－１】

２－１　被介護者の続柄

● 被介護者(N=2,185)の、ヤングケアラーとの関係(続柄)をみると、「祖父母・曾祖父母」（N=806）が36.9%と最も高く、次いで「母」（N=524）が24.0%、「兄弟姉妹・義兄弟姉妹」（N=492）が22.5%、「父」（N=242）が11.1%の順であった。

図表2-1. 被介護者の続柄(複数回答)

単位：%



注)本集計は被介護者数(2,185人)に対して行っている。

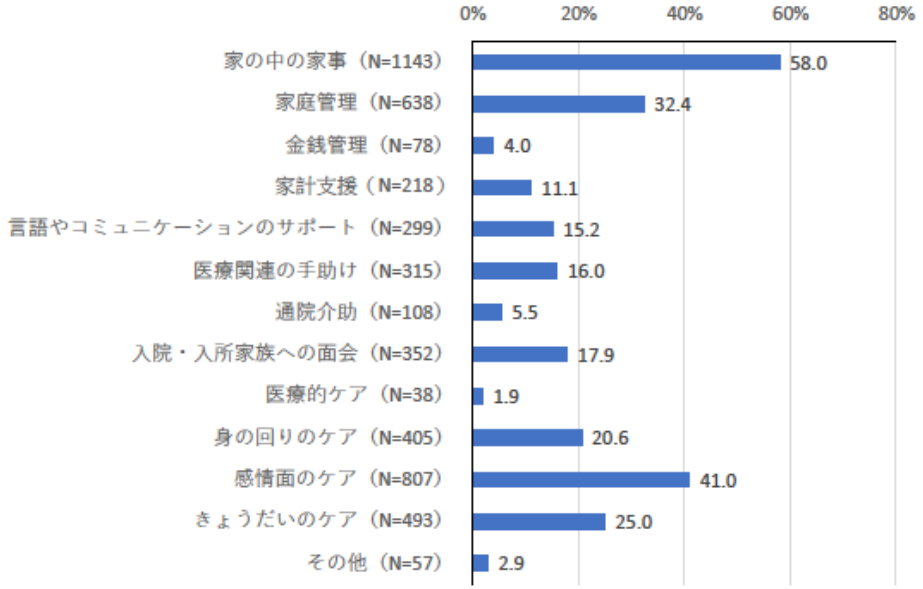
Ⓒ 2020 Saitama Prefecture. All Rights Reserved.

３－１　ヤングケアラーが行っているケアの内容

● ヤングケアラーが行っているケアの内容（N=1,969）をみると、「家事(食事の用意・後片付け・洗濯・掃除など)」（N=1,143）が58.0%と最も高く、次いで「感情面のケア(その人のそばにいる・元気づける・話しかける・見守る・外に連れ出したりするなど)」（N=807）41.0%、「家庭管理(買い物・家の修理仕事・重いものを運ぶなど)」（N=638）32.4%、「きょうだいのケア」（N=493）25.0%の順であった。

図表3-1. ヤングケアラーが行っているケアの内容(複数回答)

単位：%



注)本集計はヤングケアラー本人(1,969人)に対して行っている。

Ⓒ 2020 Saitama Prefecture. All Rights Reserved.

埼玉県ヤングケアラー実態調査

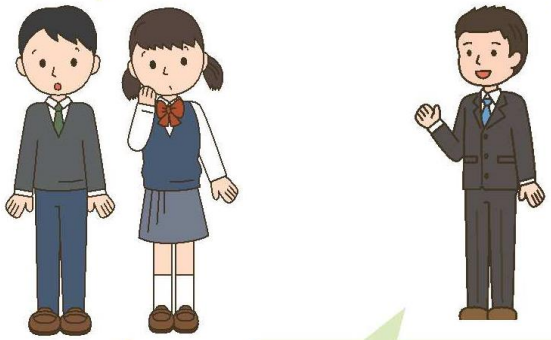
「ヤングケアラー」について知ろう②

Point
ヤングケアラーは「大変」「かわいそう」というイメージが先行しがちですが、自分自身の生活と家族のお世話のバランスを保てているヤングケアラーもいます。偏った先入観をもたせないようにすることが大切です。

ヤングケアラーの日常 ②

学校の宿題や、部活動とか、友達と遊んだりする時間はあるんですか?

学校生活と両立しながら家族のケアをしているヤングケアラーが多いです。
でも、中には長い時間ケアを行っているヤングケアラーもいます。自分の時間が取れないかもしれませんね。



どうしてケアをしているんですか。

ケアをしている理由は、親が仕事で忙しかったり、病気だったり、兄弟姉妹に障害があったり様々です。自分でケアをしたいと思ったヤングケアラーもいますよ。

埼玉県ヤングケアラー実態調査結果の解説 ②

- ヤングケアラーがケアに使っている時間は、学校のある平日では1時間未満が最多ですが、4人に1人は2時間以上ケアをしています。例えば家族のためにアルバイトで働いたり、家族に代わって幼い弟や妹の世話などを行っています。
- 学校のない休日になると、約4割のヤングケアラーが2時間以上ケアをしています。
- ケアをしている理由は、そのほかにも、ひとり親家庭であるため、祖父母の病気や加齢・入院のため、親が日本語を話せないため、他にケアをする人がいないためなど、非常に多岐に渡っています。

ヤングケアラーの声

日頃から家族のケアを担っているヤングケアラーの皆さんの声を集めてみました。様々な思いを抱えながら学校生活を送っていることが分かります。

大変だったこと

- 私は3ケ月間母が入院しており重い病気であったため、毎日往復2時間かけてお見舞へ行き、家事の6〜7割を担っていました。勉強への負担が大きかったです。
- 親が日本人でないことがコンプレックスに思ったりすることもあります。親と上手く話せなかったり、人との生活習慣が違ったり、親戚の人が来た時に会話できなかったり、様々な悩みがあります。みんなと同じ生活を送りたいです。
- 私は中学2年生からヤングケアラーでした。ストレスを感じることが多く、倒れたりしたことがあります。
- 家族の誰かがケアをやらなくてはいけないが、時間が重なって遅刻ばっかになってしまう。
- 自分の将来が心配です。この先就職や結婚などどう行動すべきか全くわかりません。

サポートして欲しかったこと

- もっと周りの人の理解を深めることができる機会を設けたり、支援をしてくれる環境を整備するべきだと思いました。
- 少しでも重い病気を持っている人達が気持ちを楽にできるように色々なサポートを作った方がいいと思います。
- 私の母が倒れた時、先生は私を気にしてくれました。しかし、それがかえってプレッシャーでした。そういう人たちへの関わり方を考えてほしい。
- 学校の先生に悩みを相談しづらいから、相談しやすい雰囲気を作ってほしい。
- ケアをしている人の中には、「周りには言わないでくれ」という人もいると思う。

周囲からの対応で嬉しかったこと

- 障害者の兄の将来の不安や愚痴を聞いてくれて少し落ちついた。

「特別扱いや情けをかけられるのではなく普通に接してほしい。」という意見が多数あります。一方、「相談相手が欲しい。」という意見もあります。
ニーズにも個人差があります。

Point
ヤングケアラーのニーズは多様です。まずは、よき理解者になることが重要です。そのためにも普段から頼ったり頼られたりできる人間関係を構築しておくことが大切です。

友達から相談を受けたらどのようにしたらよいか考えよう

Point
ケアによる学校生活への影響も様々です。多様であることを理解し、「大変である」というように一様に思い込まないことが大切です。

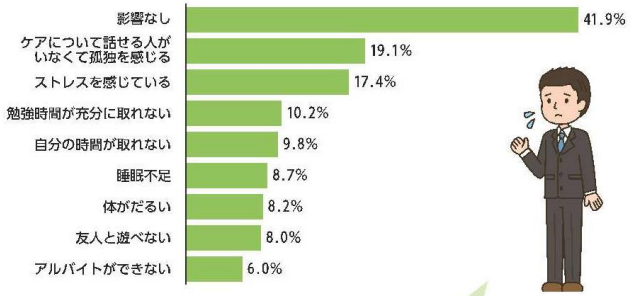
約４割が「影響なし」と答えています。本当に負担がない場合もありますが、負担であっても日常化しているため、“当たり前のこと”と捉えている場合も考えられます。

Point
相談相手がいないという回答が約２５％あります。「もし自分だったら誰に相談できそうか」考えさせておくのも大切です。

ケアによる学校生活への影響と相談相手

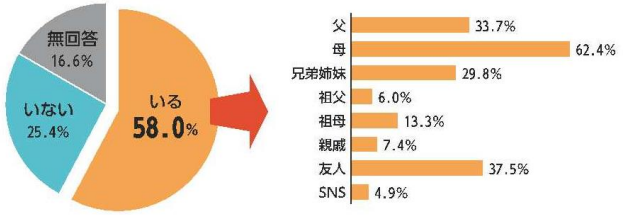
ヤングケアラーは、家族のケアに時間を費やすことで、学校生活への影響も出ています。

学校生活への影響（抜粋）（複数回答）



学校生活への影響がないというヤングケアラーが一番多かったですが、ケアについて話せる人がいなくて孤独を感じていたり、ストレスを感じていたりするヤングケアラーもいます。
話せる相手がいないと一人で抱え込んでしまうことになります。

ケアに関する悩みや不満を話せる相手の有無と相手の内訳（抜粋）（複数回答）



ケアに関する悩みや不満を話せる人がいないヤングケアラーがいます。
また、家族以外の話し相手で最も多いのは友人です。

家族の世話を頑張っているあなたへ

忙しい学校生活の中、大切な家族の世話を頑張っていることは素晴らしいことです。家族も周りの大人もきっと感謝しています。

それでも、友達と遊びに行きたい、部活動に参加したい、勉強や宿題をやる時間を確保したい。やりたいことがたくさんあって、時には家族の世話をすることがつらいと思うのは自然なことです。

家族の世話のこと、家族との関係、学校生活、将来の進路のことなど、自分一人では解決できない悩みを抱え込んだり、一人で解決しようと頑張り続けることはとても大変なことです。自分の気持ちを他の人に話すことはとても勇気のいることだと思いますが、あなたの悩みを聴き、共感してくれる大人は必ずいます。

この冊子を読んで、自分の気持ち、悩みを周りの大人や大切な友人に話をしてみてください。きっとあなたの話を聴いてくれるはずです。

家族の世話を頑張っている友人に
あなたならどんなことができますか？

もし、あなたの友人が家族の世話を頑張っているとしたら、そのことで友人が悩みを抱えながら生活していたとしたら、あなたは友人にどんなことができるでしょうか。

この冊子を通して、「ヤングケアラー」のことを知ってもらいたいと思います。すぐそばにいる友人であるあなただからできることがきっとあります。みんなで考えてみましょう。

Point
６ページのグラフと関連して、身近な友達がケアのことで悩んでいて、自分に相談されたら何ができるか生徒自身に考えさせましょう。

相談先①

Point
相談先についての情報提供です。
６ページで相談相手を考えた後の資料として活用できます。

信頼できる周囲の大人に話してみよう

ヤングケアラーの皆さんにとって、信頼できる大人はいますか?
自分の悩みや不安を抱えきれなくなる前に、誰かに話してみませんか?

話を聞いてもらいたくなったら…。
あなたの周りには話を聴いてくれる大人たちがいます。

- 担任の先生、部活動の顧問、養護教諭、その他の学校の先生
- スクールカウンセラーさんやスクールソーシャルワーカーさん
- 家族のケアに関わっているケアマネジャーさんやヘルパーさん など
- こども食堂や学習支援教室のスタッフさん
- 主任児童委員さん、民生委員・児童委員さん

この他にもきっと、あなたの周りにはあなたの思いに寄り添い、共感し、一緒に考えてくれる大人がいます。

友人から相談を受けた時、どうする?

まずはじっくり話を聞き、
本人の思いを受け止めましょう。

誰かの助けが必要な場合は、本人の考えを尊重しながら、信頼できる大人への相談を勧めましょう。

スクールカウンセラーとは?

心理に関する専門家です。皆さんとのカウンセリングを通して心のケアをしています。皆さんの心のケアについて、保護者や教職員にもアドバイスをしています。

家庭の都合で学校を休みがち、進級・卒業できるか**不安**。

大丈夫?
一人で抱え込まないで。

そういうときは、
スクールカウンセラーに
相談していいんだよ。

勉強や部活をしたり、友達と遊んだりする時間がなくて**つらい**、**寂しい**。

スクールソーシャルワーカーとは?

家庭と福祉等の関係機関との橋渡しをして、自分だけではどうすることもできない家庭環境の悩みの改善に向けて、支援をしています。

家事の手伝い、介護、弟、妹の世話、全部自分でやらなくちゃ。やるのが当たり前だよね・・・

みんな味方だよ。頼っていいんだよ。

学校や自分の進路は、がまんしなくちゃ・・・

そういうときは、
スクールソーシャルワーカーに
相談していいんだよ。

スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーは、先生を通じて皆さんの相談をお受けしています。まずは、先生に相談してみてください。御相談をお待ちしています。

まずはじっくり話を聞くということ、いつもと変わらない関わりを続けることが大切です。
５ページの「ヤングケアラーの声」をもう一度確認してみましょう。

自校の状況に合わせて紹介してください。

相談先②

Point
相談先についての情報提供です。
生徒への情報提供や、相談を受けた際の案内窓口として活用してください。

悩んだ時の相談先

もし、周囲に話を聴いてくれる大人がいなくても、皆さんの悩みや不安を聴いてくれる相談先があります。

電話相談

子どもスマイルネット いじめ、友達、学校、親、どんなことでも
048-822-7007 毎日10:30～18:00（祝日・12/29～1/3を除く）

彩の国 よりそうみんなの電話相談 いじめ、不登校、学校生活の悩み
#7300 または **0120-86-3192** 毎日24時間

児童相談所相談専用ダイヤル こどもの福祉に関する相談
0120-189-783 毎日24時間
虐待かもと思ったら、児童相談所虐待対応ダイヤル「189」へ

このほかにも、話を聴いてくれる相談先はたくさんあります。
埼玉県のホームページで紹介しているので確認してみてください。

市町村の相談窓口と福祉サービスも利用できます

市町村では、高齢者、障害者、児童、生活困窮など、様々な福祉分野の支援をしています。
福祉サービスを利用してケアの負担を減らしたい時は、皆さんがお住まいの市町村の窓口に相談してみましょう。
自分で問い合わせることが難しい場合は、まずは周りの大人に相談してみましょう。

SNS・メール

埼玉県ヤングケアラーチャンネル
月～金　11:00～20:00（祝日・年末年始12/29～1/3を除く）
二次元コードを読み取るか、LINEで検索して追加

親と子どもの悩みごと相談@埼玉
月～金　9:00～22:00　土、日、祝　9:00～17:00（年末年始を除く）
二次元コードを読み取るか、LINEで検索して追加

SNS教育相談 悩みや不安、どんなことでも
月～金　17:00～22:00
LINEから「気軽」に「匿名」で相談が可能です。
二次元コードから友達登録して、LINEから相談してください。
県内中学校・義務教育学校（後期）・高等学校・特別支援学校に在籍する生徒（中・高）が対象　※さいたま市立学校在籍の方は、「さいたま市SNSを活用した相談窓口」があります。

彩の国 よりそうみんなのメール教育相談 いじめ、不登校、学校生活の悩み
soudan@spec.ed.jp　返信は平日9:00～17:00

こどもの居場所など

地域のボランティアの方々による
「こども食堂」、「学習支援教室」などがあります。
地域の居場所を探してみましょう。

指導案の例になります。
授業づくりの参考に御活用ください。

ヤングケアラーについて知ろう

ねらい　ヤングケアラーについての理解を通し、現代社会の状況について理解する。

関連する教科等　社会科【公民的分野Ａ（１）】、特別活動【学級活動（３）】、総合的な学習（探究）の時間【福祉・健康】

展　開

時間	内容	指導上の留意点（〇）	準備
導入5分	1　あいさつ 2　家族のお世話の経験について考える。 3　ヤングケアラーについて知る	〇自身の家族等をお世話した経験について考える。 〇ほとんどの生徒が経験したことがあることを確認する。 〇日常的に家族等の世話を担っている子供（18歳未満）をヤングケアラーということを確認する。	ハンドブック P.2
展開25分	4　課題を知る なぜ、子供であっても家族などのお世話を担っているのか考えよう 5　ヤングケアラーが担っているケアについて知る 6　課題解決を図る ・自力解決 ・グループ協議	〇ヤングケアラーが担っている世話について、ハンドブック２ページ、３ページで確認する。 〇家庭の事情は様々であり、家庭や保護者の批判にならないように配慮する。 〇個人で考えたことを、グループで共有し、意見交換をする。 〇単に、一人一人の発表で終わらせるのではなく、出てきた考えについて、意見が交換できるようにする。	ハンドブック P.2 P.3
10分	7　各グループで協議した内容を発表する。	〇背景として以下の３点が考えられることを理解させる ・高齢者の人口が増えていること ・核家族化が進んだこと ・共働き家庭が増えたこと	
まとめ5分	7　まとめ 子供が家族のケアを担う背景には、少子高齢化、核家族化、共働き家庭の増加などの社会の状況の変化があります。 8　あいさつ		

ヤングケアラーについて知ろう２

ねらい　ヤングケアラーについての理解を通し、これからの社会の在り方について考える。

関連する教科等　社会科【公民的分野Ａ（１）】、特別活動【学級活動（３）】、総合的な学習（探究）の時間【福祉・健康】

展　開

時間	内容	指導上の留意点（〇）	準備
導入5分	1　あいさつ 2　現代の社会的な状況について確認する。	〇現代の社会的状況を確認する。 ・少子化高齢化社会が進んでいる ・核家族化が進み一家庭の構成人数が少なくなっている。 ・女性の社会進出が進み、共働き家庭が増えている。 〇現状として紹介し、それがネガティブなことにならないように配慮する。	
展開25分	3　課題を知る ヤングケアラーの生活について知り、これからの社会の在り方について考えよう 4　ヤングケアラーの日常について知る。 5　課題解決を図る ・自力解決 ・グループ協議	〇ヤングケアラーの日常生活や、思いについてハンドブック４ページ、５ページで確認する。 〇社会的な状況の変化と、ヤングケアラーが担っている役割について結びつけて考えられるようにする。 〇社会の変化についての批判にせず。現状を踏まえた社会の在り方について考えられるようにする。 〇個人で考えたことを、グループで共有し、意見交換をする。 〇単に、一人一人の発表で終わらせるのではなく、出てきた考えについて、意見が交換できるようにする。	ハンドブック P.4 P.5
10分	6　各グループで協議した内容を発表する。	〇「家族のお世話は家族で行うのが当たり前とするような先入観や固定概念にとらわれず、現在の家庭の状況にあった社会づくりが必要であることに気付かせる。	
まとめ5分	7　まとめ 社会の状況の変化により、家族の世話は家族で行うということが難しい家庭が増えている。人々が共に支え合う社会づくりが大切です。 8　あいさつ		