

ヤングケアラーハンドブックの 活用について（小学生編）



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あたって

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、児童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わからない、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、周りの児童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」について知ろう①

このページでは、
“ケア”という言
葉がどのようなこ
とを示しているのか
が分かるようにし
ます。そのケアを
している人がケア
ラーで、ケアラー
の内18歳未満の
人がヤングケア
ラーとされています。

ヤングケアラー ってなに？

家族のために、大人がするような家事や家族の世話などをして
いる18歳未満のこどものことです。

「ケア」にはいろんな意味があります

ケアという言葉には、身の回りのお世話、気配り、手当て
などの意味があります。

ヤングケアラー は、家族のためにこんなケアをしています



病気や障害がある家族のために、
家事をしている



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



病気や障害のあるきょうだいや、
幼いきょうだいの世話をしている



病気や障害のある家族の身の回
りの世話、看病、介助をしている



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



心が不安定な家族の話を聞いて
いる

Point

“大人がするような家事や家族の世話”の捉え方は、児童の家庭環境や発達の段階などにより個人差があります。共通の基準などを決めずに、それぞれの考え方を尊重します。

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。

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

このページでは、“ケア”という言葉がどのようなことを示しているのかが分かるようにします。そのケアをしている人がケアラーで、ケアラーの内18歳未満の人がヤングケアラーとされています。

Point

“大人がするような家事や家族の世話”の捉え方は、児童の家庭環境や発達の段階などにより個人差があります。共通の基準などを決めずに、それぞれの考え方を尊重します。

ヤングケアラーってなに？

家族のために、大人がするような家事や家族の世話などを行っている18歳未満のこどものことです。

「ケア」にはいろんな意味があります

ケアという言葉には、身の回りのお世話、気配り、手当てなどの意味があります。

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。

ヤングケアラーは、家族のためにこんなケアをしています



病気や障害がある家族のために、家事をしている



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



病気や障害のあるきょうだいや、幼いきょうだいの世話をしている



病気や障害のある家族の身の回りのお世話、看病、介助をしている



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



心が不安定な家族の話を聞いている

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。

「ヤングケアラー」について知ろう②

ケアの対象となる人や、その内容は様々です。また、ケアをしている理由も様々です。
この「様々である」ことを理解することが大切です。

Point

ヤングケアラーが担っているケアの内容は多様です。ヤングケアラーが否かの線引きをするのではなく、多様であることを理解し、先入観を持ったり、相手のことを決めつけたりしないことが重要です。

【参考資料】

図表2-1、3-1

ひろゆき先生にヤングケアラーについて聞いてみよう！

ヤングケアラーの日常



そうまん

ヤングケアラーは誰のために、どんなケアをしているんですか？

そうだね。たとえばお母さんが病気でできないから、家族の食事の用意や洗たく、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たりしているんだよ。



ひろゆき先生



りおさん

どんな理由でケアをしているんですか？

ケアをしている理由は、病気だったり、親が仕事でいそがしかったり、きょうだいに障害があったりさまざまなんだ。自分でケアをしたいと思ったヤングケアラーもいるんだよ。



ひろゆき先生

ヤングケアラーの声①

- 私は母が重い病気で入院していたため、毎日往復2時間かけてお見舞いに行き、家事の半分以上を3か月行っていました。
- 親が日本語を話せないことを気にしています。親とうまく話せなかったり、生活習慣が違ったりと、いろいろな悩みがあります。

ケアによる学校生活への影響

ヤングケアラーは、家族のケアをすることで学校生活に影響が出ることもあります。

学校生活への影響がないというヤングケアラーが多いんだよ。

だけど、ケアのことを誰にも話せなくてさびしかったり、ストレスを感じたりしているヤングケアラーもいるよ。

話すことができる相手がいなくて一人で抱え込んでしまうことになるね。



ひろゆき先生

みんなの周りにも家族のために世話を頑張っているお友だちがいるかもしれないね。
あなたならどんなことができるかな。
考えてみましょう。



ひろゆき先生

ヤングケアラーの声②

- 重い病気を持っている人たちが、気持ちを楽にできるよういろいろなサポートを作った方がいいと思います。
- ケアをしている人の中には、「他の人には言わないでほしい」という人もいます。

ケアの負担などもありますが、ここでは「相談相手がいない。」など、ヤングケアラーの孤立・孤独化について目を向けさせ、下段の「自分にできること」を考える活動に結び付けます。

Point

自分自身の生活と家族のお世話のバランスを保っているヤングケアラーもいます。その一方で、負担が大きくなってしまっているヤングケアラーもいます。友達が悩みを抱えていたら自分自身には何ができるのか考えさせることで、ヤングケアラーの孤立や孤独化の防止となります。

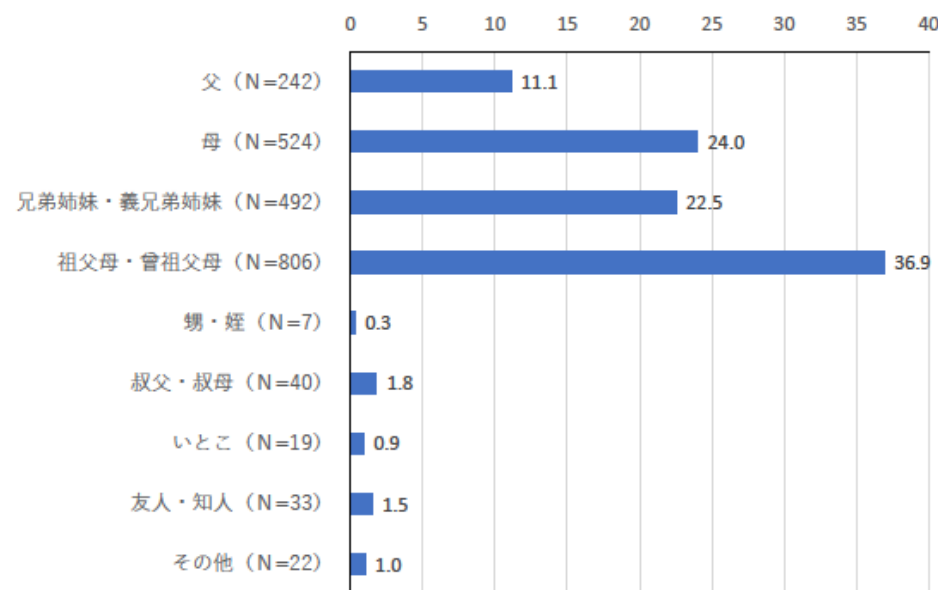
【参考資料 図表2－1 図表3－1】

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.

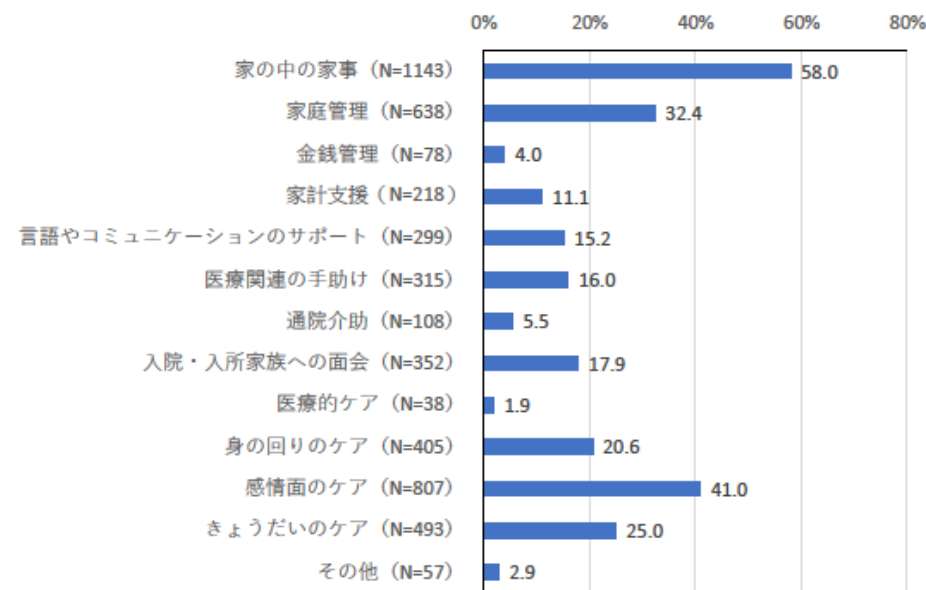
8

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.

13

相談について

頼れる大人に話してみよう

あなたが大切な家族の世話をしていることは、とても素晴らしいことです。家族や周りの大人も感謝しています。

しかし、あなたにとって、勉強や友だちと遊ぶことも大切なことです。悩みや不安な気持ちがあったら、一人で抱え込まないで、先生や周りの大人に話をしてみてください。



担任の先生、保健室の先生、
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



子ども食堂や学習支援教室の
スタッフさん



地域の子どもたちを見守っている、
児童委員さん、主任児童委員さん

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

相談をすること自体に大きなハードルを感じる児童もいます。スクールソーシャルワーカーやスクールカウンセラー、児童委員や民生委員、その他の地域の支援者（社会福祉協議会等）などをゲストティーチャーとして授業で活用するなど児童と接点をもたせることも考えられます。
また、11ページの相談先一覧も併せて御紹介ください。

スクールカウンセラーにも相談できるよ

心の悩みに対する専門家です。みなさんの話を聞いて、心に寄り添ってくれます。また、みなさんの心の悩みについて、保護者や先生にもアドバイスしてくれます。

家庭の都合で学校を休みがち、
勉強が分からなくて **不安**。

だいじょうぶ？
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。

放課後に、友達と遊んだり
する時間がなくて **つまらない**、
さびしい。

スクールソーシャルワーカーもいるよ

自分だけではどうすることもできない家庭環境の悩みに対して、助けてくれる専門家です。

家事の手伝い、きょうだいの世話、全部自分で
やらなくちゃ。やるのが当たり前だね・・・

みんな味方だよ。頼っていいんだよ。



自分の勉強や友達と遊ぶこ
とは、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
みな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。
相談をお待ちしています。

Point

困った時に相談できる
人がたくさんいること
を伝え、普段から困っ
た時に頼れる相手を見
付けておくようにする。

伝えたい事カード

悩みごとの記録になるので、授業など他人の目につく場所での活用はしないでください。自分が使ってみようかなと思ったときに使えるように、持ち帰ってから使うように指示します。

Point

6ページ、7ページの活動が終わった後に説明してください。家族のことなどで悩みを抱えた時、相談しようかどうか迷った時には記録しておき、相談しようと思った時に、相手に渡すなどして活用できます。

困ったときに大人に知ってもらうために

困っていることや不安な気持ちなどは整理しておくとい良いでしょう。先生や周りの大人に知ってもらうために、伝えたいことカードを使ってください。

伝えたいことカードの使い方・書き方

記入例(おもて面)

伝えたいことカード

私が、ケアをしているのは、
お母さんと 弟 です。

- ケアの内容
 - 障害があるので、料理、洗濯、家のまじりごとを手伝っている。
 - 弟の着替えを手伝っている。
 - お母さんの話を聞いている。
- 伝えたいこと
 - 友だちとゲームで遊びたい。
 - 宿題をやる時間が無いときに、おこらされて1かゆい。
 - お母さんの具合が悪くなった時、どうしたらいいかわからない。

ケアをしている人、ケアの内容(2~3ページのイラストを見てね)、伝えたいことを、確認して書いておきましょう。

また、カードのうら面には、困ったときに伝えたい相手や連絡先を書いておきましょう。

このカードに書いた内容を言葉にして伝えても、切り取って渡してもいいですよ。左の記入例を参考にしてください。

記入例(うら面)

伝えたいことカード

- 困ったこと、気持ちや伝えたい相手は、誰ですか
担任の○○先生
ヘルパーの△△さん

- 相手の連絡先 連絡先を記入してください、わかるだけ詳しく書いてください
018-830-△△△

書きたくない場合は書きなくていいよ

自分の名前

伝えたいことカード

私が、ケアをしているのは、
_____ です。

● ケアの内容

● 伝えたいこと

(うらにも書いてね)

伝えたいことカード

私が、ケアをしているのは、
_____ です。

● ケアの内容

● 伝えたいこと

(うらにも書いてね)

相談先

✂️ キリトリ

伝えたいことカード

- 困ったこと、気持ちを伝えたい相手は、誰ですか？

- 相手の連絡先 電話番号などを書いてね。わからなければ書かなくていいよ

書きたくない時は書かなくていいよ

自分の名前

✂️ キリトリ

伝えたいことカード

- 困ったこと、気持ちを伝えたい相手は、誰ですか？

- 相手の連絡先 電話番号などを書いてね。わからなければ書かなくていいよ

書きたくない時は書かなくていいよ

自分の名前

✂️ キリトリ

悩んだ時は相談してね

もし、周囲に話を聞いてくれる大人がいなくても、みなさんの悩みを聞いてくれる相談先はたくさんあります。迷わず相談してください。

SNS・メールで相談

📱 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)

右の二次元コードを読み取るか、LINEで検索して友だちに追加



📱 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)

右の二次元コードを読み取るか、LINEで検索して友だちに追加



✉️ 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

電話で相談

☎️ 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。



このほかにも、話を聞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。



Point

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

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知り、身の回りにヤングケアラーがいたときにどのように行動した
らよいか考えられるようにする。

関連する教科等	家庭科【A（1）～（3）】、特別活動【学級活動（3）】、 総合的な学習の時間【福祉・健康】
---------	--

展 開			
時間	内容	指導上の留意点（○）	準備
導入 5分	1 あいさつ		
	2 ヤングケアラー の概念について確 認する。	○家庭には様々な仕事があることを理解する。 ○ヤングケアラーについて知っているか質問し、ハンドブッ ク2ページの上の部分を使って、日常的に大人がするような 家族等の世話を担っている子供（18歳未満）がヤングケア ラーであることを確認する。	ハンド ブック
展開 35分	3 課題を知る		
	ヤングケアラーについて知り、ヤングケアラーである友達のために自分にでき ることを考えよう。		
	4 ヤングケアラー が担っているケア の内容や生活への 影響について知る。	○ヤングケアラーが担っている世話について、具体的な例示 についてハンドブック P.2～P.5を読みながら確認する。 ○P.4を確認した時点で生活への影響について考えさせ発表 させる。 【予想される児童の反応】 ・塾や習い事に参加できない ・宿題をやる時間がない ・友達と遊べない ・テレビを観る時間がない	ハンド ブック
	5 友達が家族のケ アのことで悩みを 持っていたら、友達 としてどんなこと ができるか考える。	○考えがまとまらない児童には、自分が悩みを抱えたときに、 周りの友達にどうして欲しいか考えることで、友達への関わ り方を考えられるようにする。 ○ワークシートに記入させるなどして、まとめに結びつく考 えを把握しておく。	
まとめ 5分	6 考えたことを発 表する。	○それぞれの考えを尊重しながら、まとめに結びつけるよう にする。	
	7 まとめ		
	周りにヤングケアラーである友達がいたときには、友達の話をしっかりと聞き、相 手の考えを理解するなど相手に寄り添うことが大切です。		
	8 あいさつ		