

# 応援マーク



みんなで、考えよう、はじめよう  
ヤングケアラーのひろば



## ヤングケアラー

知っていますか?  
ヤングケアラーのこと



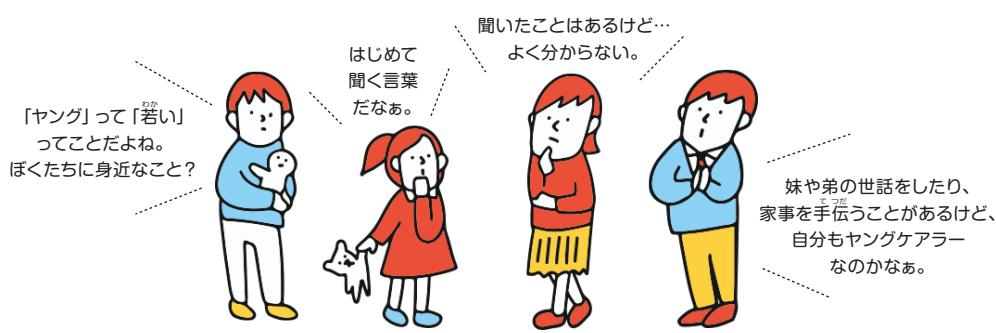
### 「ヤングケアラーのひろば」を見て、一緒に考えてみませんか？

東京都では、ヤングケアラーについて知ってもらい、ヤングケアラーの方が必要な支援につながるきっかけとしてもらうために、「ヤングケアラーのひろば」というホームページを作っています。ぜひ、ご覧ください。

- アニメやドキュメンタリー
- ヤングケアラーの経験がある方の思いや伝えたいことば
- 相談窓口など



15秒動画『みんなで、考えよう、はじめよう』



みんなで、考えよう、はじめよう

## ヤングケアラーのひろば



Q1 ヤングケアラーとは何ですか？



A. 「ヤングケアラー」とは、家族の介護や日常生活のお世話を過度にしていることの「子ども・若者」のことです。つまり、お手伝いをすることで「自分の時間がとれない」「他にやる人がいないので断れない」そんな子どもや若者はヤングケアラーかもしれません。



Q2

障害や病気がある家族がいるのですが、私はヤングケアラーなのですか？



A.家族に障害や病気があっても、必ずしもヤングケアラーではありません。一方で家族に障害や病気がなくても、きょうだいのお世話をいつもしているような人や、目の離せない家族の見守りをしている人はヤングケアラーかもしれません。少しでも気になったら相談してみてください。



Q3

お手伝いとヤングケアラーの  
違いがわかりません。



A.お手伝いの場合は、「やらない」ということも選ぶことができる状態です。  
でも、年齢に見合わない責任・負担や、「やらない」ということを選べず、自分がやらないと家庭が成り立たない、自分のための時間が取れていないなどと感じる状態は、ヤングケアラーかもしれません。



Q4 ヤングケアラーだと何が心配なのですか？



A.人にもりますが、自分の時間や、勉強・遊ぶ時間が充分に取れないことがあります。そうなると、一人でさみしい気持ちになる、誰にも話せない、希望する学校に進めない、友達との関係がうまくいかないことなどが心配されます。



Q5

ヤングケアラーだと実際にどんな事が  
起こる可能性がありますか？



A. 家族のお世話で、学校を早退・遅刻する・休む、宿題ができない、学校行事に参加できない、部活ともだちや友達との時間がなくなる…というようなことが起こる場合があります。



Q6

自分がヤングケアラーかもしれない  
と思ったら、どうしたらいいですか？



A.どんなに小さなことでも一人で悩まず、信頼できる身近な大人に相談してみてください。たとえば、担任の先生や保健室の先生、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、児童館のスタッフなどがあります。その他、オンラインで相談できる場合もあります。



Q7

ヤングケアラーってどのくらいいるのですか？  
①17人に1人 ②52人に1人 ③100人に1人



A.中学2年生に聞いたところ、約17人に1人は「家族の世話をしている」という調査結果があります。30人のクラスだと、クラスの1人か2人はヤングケアラーかもしれません。  
(令和2年度「ヤングケアラーの実態に関する調査研究 報告書」(三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社)より)



Q8

家族の世話をしていて、自分がヤングケアラーだと思っている人は  
何人に1人でしょうか？

- ①17人に1人 ②34人に1人 ③50人に1人

ホームページ「ヤングケアラーのひろば」を見て答えを探してみましょう。  
ヒント：ホームページ「ヤングケアラーのひろば」の中にある  
「ヤングケアラーとは？」のページを見てみましょう。



ホームページ  
ヤングケアラーのひろば



A. 答えは見つけられましたか？ヤングケアラーの3人に2人は、自分がヤングケアラーだと気付いていない可能性が高いということが調査結果から分かっています。だからこそ、周りの人が気付くことが大切です。

(令和2年度「ヤングケアラーの実態に関する調査研究 報告書」(三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社)より)



東京都北区立八幡小学校の  
6年生が考えました！

友達がヤングケアラーかもしれない…  
気付いたあなたは、どんなことができる？

東京都子供政策連携室が行っている出前授業で、  
八幡小学校の6年生がヤングケアラーについて学びました。

学校の先生や  
スクールカウンセラー  
など、大人に伝える

話やなやみを聞き  
相談にのる

ヤングケアラーの  
ホームページを  
教える

お手伝いや  
助けになることを  
する

いまできることを  
する

ネットで  
いっしょに  
調べる

ヤングケアラーと言っても人によって様々です。  
このノートを読んだあなたは、自分だったら何ができると思いますか？  
できることを考えてみましょう。



「自分でヤングケアラーかな？」と思ったみなさんへ  
もし「自分でヤングケアラーかも」と思ったら、どんなに小さなことでも、  
気になっていることや、心のモヤモヤを話してみませんか？  
あなたの声に耳を傾けて、丁寧に寄り添ってくれる人や、同じような悩みをか  
かえたことがある人とつながれる場所があります。

相談窓口

ヤングケアラーについて  
相談ができる窓口や団体はこちら



# 応援ノート



オーエン部に  
入部して  
**無料でノートを  
もらおう!!**



<https://oenbu.sfre.co.jp>



応援ノート運営事務局  
TEL:03-4550-3839