

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



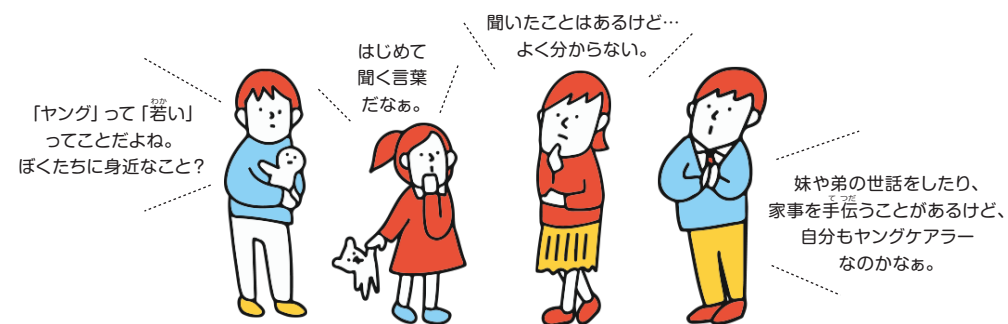
## 「ヤングケアラーのひろば」を見て、一緒に考えてみませんか？

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ども・若者のことです。つまり、お手伝い<sup>てつだい</sup>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」そんなこ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<sup>てつだい</sup>の場合は、「やらない<sup>えら</sup>」ということも選ぶことができる状態<sup>じょうたい</sup>です。  
でも、年齢<sup>ねんれい</sup>に見合わない責任・負担<sup>せきにん ふたん</sup>や、「やらない<sup>えら</sup>」ということを選べず、自分がやらないと家庭<sup>な</sup>が成り立たない、自分のための時間が取れていないなどを感じる状態<sup>じょうたい</sup>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<sup>しんぱい</sup>なのですか？



A.人にもよりますが、自分の時間や、勉強・遊ぶ時間じゆうぶん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、誰だれにも話せない、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  
起こる可能性かのうせいがありますか？  
じつ さい

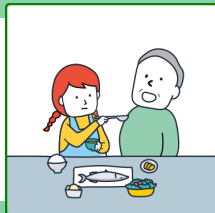


A. 家族のお世話で、学校を<sup>そうたい</sup>早退・<sup>ちこく</sup>遅刻する・休む、宿題ができない、学校行事に<sup>さんか</sup>参加できない、部活や友達との時間がなくなる…というようなことが起こる場合があります。



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います。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<sup>さ</sup>して、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？」のページを見ましょう。

ホームページ  
ヤングケアラーのひろば





## 友達<sup>とも</sup>がヤングケアラー<sup>だち</sup>かもしれない… 気付いた<sup>きづ</sup>あなたは、どんなことができる？

東京都北区立八幡<sup>はち まん</sup>小学校の  
6年生が考えました！

東京都子供政策連携室<sup>こどもせいさく れんけいしつ</sup>が行っている出前授業<sup>で まえ じゅぎょう</sup>で、  
八幡<sup>はち まん</sup>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<sup>おとな</sup>に伝える

話<sup>わ</sup>やなやみを聞き  
相談<sup>さうだん</sup>にのる

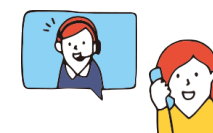
ヤングケアラーの  
ホームページを  
教える

お手伝い<sup>て つた</sup>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<sup>自分</sup>ってヤングケアラーかな？」と思ったみなさんへ  
もし「自分<sup>自分</sup>って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<sup>みみ</sup>を傾けて、丁寧に寄り添<sup>よきそ</sup>ってくれる人や、同じような悩み<sup>なやみ</sup>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<sup>さうだん まどぐち</sup>

ヤングケアラーについて  
相談ができる窓口<sup>さうだん まどぐち</sup>や団体<sup>だんたい</sup>はこちら



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<sup>かのうせい</sup>が高いということが調査結果<sup>ちやうさけつ</sup>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)





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>

