

学校におけるヤングケアラー支援とは ～正しい理解と対応のために～

令和2年度、厚生労働者は文部科学省と連携し、ヤングケアラーの実態に関する全国調査*1を行ったところ、中学2年生の5.7%、全日制高校2年生の4.1%が、「世話をしている家族がいる」と回答しました。そのうち約半数が、自分のやりたいことへの影響はないとする一方、家族の世話に1日平均7時間を費やす生徒が1割ほどいることもわかりました。また、世話をしている家族が「きょうだい」と回答する生徒が一番多く、中学2年生で61.8%、全日制高校2年生で44.3%でした。家族の世話についての相談は、中学2年生で67.7%、全日制高校2年生では64.2%が「ない」としています。

ヤングケアラーとは

法令上の定義はないものの、一般に、本来大人が担うとされている家事や家族の世話などを日常的に行っている子供とされています。ケアを行っている子供自身に自覚が少なかったり、プライベートの問題で踏み込みにくいといった理由により、支援が必要であったとしても顕在化しにくいことが指摘されています。



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

厚生労働省ホームページ「子どもが子どもでいられる街に」より転載

学校におけるヤングケアラーへの支援とは

令和3年度には厚生労働省より「多機関・多職種連携によるヤングケアラー支援マニュアル」*2が示されました。マニュアルでは、教育・福祉・保健医療・地域における多種多様な機関連携による支援のあり方や、具体的な事例が盛り込まれている中で、学校における取り組みについて触れています。それによると、①学校は子供たちが日常的に過ごす場であり、その分変化に気づきやすいというメリッ

*1 「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」(令和3年3月 三菱UFJリサーチ&コンサルティング)
https://www.murc.jp/wp-content/uploads/2021/04/koukai_210412_7.pdf

*2 「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」(令和4年3月 有限責任監査法人トーマツ)
<https://www2.deloitte.com/jp/ja/pages/life-sciences-and-healthcare/articles/hc/hc-young-carer.html>

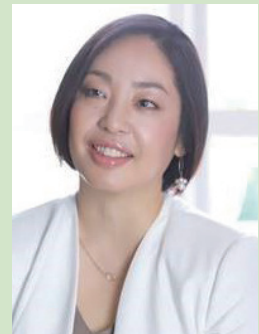
トがあること、②学校で行われている各種行事や保護者面談の機会を活用できること、③地域学校協働活動やコミュニティ・スクール等において、学校と関わりのある地域住民等の理解を得ることにより、地域全体で子供たちを見守る目を増やすことにつながることで、④スクールカウンセラー（SC）やスクールソーシャルワーカー（SSW）の活用促進が期待できること、などがあげられています。

今回の特集では、1996年からヤングケアラーへの支援活動を行ってきた一般社団法人ケアラーアクションネットワーク（CAN）代表理事の持田恭子さんに、これまでの活動についてお伺いするとともに、中高校生世代の子供たちがどんな悩みを抱え、どんな支援を望んでいるのかという話をお聞きしました。さらに、ヤングケアラー支援において、特に学校の教職員や関係者が気をつけるべきこともお話ししていただきました。

Profile 持田 恭子さん

1966年、東京都生まれ。1996年、会社員として働きながら「きょうだい同士」の交流会を始めたが、家族の看護や介護のため活動を一時中断した。2013年、自身のケア経験を元に「家族の世話を家族だけで抱え込まない社会づくり」を目指して一般社団法人ケアラーアクションネットワーク（CAN）協会を設立した。

- ・社会福祉法人あゆみの会評議会評議員
- ・平成30年度厚生労働省 子ども・子育て支援推進調査研究事業 ヤングケアラーの実態に関する調査研究報告書 構成委員



きょうだい児との交流から始まった「ヤングケアラー支援」

実は私も元ヤングケアラーでした。小学生から高校生くらいまで、障害のある兄の世話と母親の感情面のサポートをしていました。1996年から自分と同じ「きょうだい」と交流をし始めたのですが、40代で再び母親の在宅介護が始まったので交流が途絶えてしまいました。この時に、ケアラー同士が集まって情報交換ができるコミュニティの必要性を強く感じたので、2013年にケアラーアクションネットワーク（CAN）を立ち上げ、その翌年から「きょうだいの集い」を始めました。

これまで活動してきた中で、とても印象的だった出来事があります。ある時期、小学生のきょうだい会を運営していたのですが、そこに中学生と高校生のきょうだいが訪れたことがありました。中学生は、「将来はエンジニアになりたいけれど、障害のある弟のことを考えると、自分だけ好きなことをしていいのか悩んでいる。大人になったきょうだいはどんな仕事をしているのか知りたい」というのです。ボランティア

アスタッフは様々な職業に就いていたので、彼の葛藤する気持ちに共感しながら自由に職業選択をしていいことを伝えました。中学生は安心した様子で、高校生も好きな仕事ができることを聴いて晴れやかな表情になりました。昔から変わらず職業選択の際に多くの葛藤を抱え、周囲に相談しても分かってもらえない中学生や高校生がいることに改めて気づき、何とかしたいと思いました。

中高生のケアラーを応援したい

イギリスでは、年1回、「ヤングケアラーズ・フェスティバル」というヤングケアラーが集まり3日間キャンプをして一緒に過ごす機会があります。私は2019年に視察に訪れ、Winchester Young Carers（ウィンチェスター・ヤングケアラーズ）と出会い、そこで行われているプログラムの使用許可を得ました。その日本版を開発して2020年から「探求プログラム」として中高生ヤングケアラーに提供しています。新型コロナウイルス感染症の影響でオンライン開催が主になりますが、この探求プ

プログラムでは、ケアをする自分を客観視してセルフケアや感情の向き合い方を学び、未来像を話し合ったりしています。

参加する中高生のほとんどが、最初は「自分はケアや介護など、特別なことはしていない」と思っています。それは、自分が家の中で行ってきた「ケアをすること」が当たり前過ぎるからです。このプログラムを修了した高校生が「自分は(家族の世話を)すごく頑張っていたんだって思いました」と言っていました。自分が家族を支えていることを認知して初めて、自分の未来像を考える段階に進むことができたのです。

「あなたにはこんな強みがある」とか「同年代よりも早く様々な経験をしていることが、社会で役に立つよ」とか、「いま頑張っていることが、必ずプラスになるよ」ということを、プログラムを通して伝えています。ケア経験のある大人が、ヤングケアラーと対話を深めることで、子供たちは自分自身に目を向けることができるようになり、自信を持つことに繋がります。それは中高生のヤングケアラーにとって、大切な経験になると思っています。

ヤングケアラーが望む相談のスタイルとは

ヤングケアラーは「ちょっとした相談は家族にしているよ」、「学校では担任の先生に(家族のことを)話すことがある」と言っています。見知らぬ人に家族のことを相談したら、大ごとになってしまうのではないかと不安になる高校生もいます。子供たちは解決策やアドバイスを求めているわけではなく、ただ最後まで話を聞いてもらいたいのです。

最近「ケアをしている自覚がない」とか「相談をしない」と指摘されることがあります。このように言われると、自分を否定されているように感じてしまうので、ますます自分がヤングケアラーだと名乗れなくなるのではないかと心配しています。

子供たちは、「自分のことを弱者扱いされたくない」と思っているのが、弱い人を助けてあげるみたいな気持ちで対応されたくないのです。「ヤングケアラーであることを深刻に受け止められたくない」と言う高校生もいます。

面接をするように真正面に向かって対面で話すのではなく、テレビやスマホを観ながらちょっと話すと、横並びで自転車を押して友

達と一緒に帰りながら何気なく家族のことを話すと、そうした気軽に話せる雰囲気があれば相談できるのではないのでしょうか。

ケアをしていると、自分のことは二の次になりがちです。家族から愚痴を何度も聞かされて気が重くなっているヤングケアラーは、自分が誰かに愚痴を言ったら相手もしんどくなると思い、遠慮することもあるので、日常会話の中で、誰かに話を最後まで聞いてもらう体験を積み重ねる必要があると感じています。

また、私たちの団体では、ケア経験のある大学生がメンターとなり、中学生ヤングケアラーを支えています。ケア経験のある若者にとっては、自分の経験が誰かの役に立つので、自信をもって進学や就職に取り組めるようになります。自分のケア経験を強みにして自己PRをすることができるようになるので、『キャリア教育』にもつながります。ケアラー同士で互いに支え合うような循環ができればいいなと思っています。

学校の中にある「居場所」の重要性

ヤングケアラーは、自分と似たような立場の人と会いたいんですよね。他のケアラーはどんなことをしているのかを知りたいと思っています。私がこれまで出会ってきた大人になったケアラーは、「中学や高校の時にケアラー同士での集まりがあればよかった」、と言っています。

ヤングケアラーは、家に帰ると必然的にやらなければいけないことがあって、どうしても家で宿題や勉強をする時間が足りなくなることがあります。部活を諦めなければならない場合には、まっすぐ家に帰ることになりますよね。本当はその前に、「ちょっと立ち寄れる居場所があるといいのに」という話もよく聞きますね。

子供達はもっと身近なところに居場所を求めています。例えば、学校の中に、誰でも出入りができるようなスペースがあって、そこに行くことで養護教諭やスクールカウンセラーがいて、ヤングケアラーだからというのではなく自然に誰もが集まることができれば、「他愛もない話をしながらふっと家族のことを話しやすい」と言っています。



また、「役所の相談窓口はハードルが高いけれど、“ヤングケアラー”とか、“相談”とは書かれていない『〇〇カフェ』といった気軽に入れそうなところがあって、そこにはソーシャルワーカーや保健師、地域の支援員など、自分たちのことを見守ってくれる大人がいる中で、ジュースでも飲みながら宿題をしたり、動画を観たりしたい」と言っています。

そこにいる大人に、「最近こんなものを観ているんだ」と動画の話をしながらか、「昨日、家でね」とちょっとだけ家庭で起きたことを話せるような居場所があることが理想だと言っています。「周りからは単に動画を観ているだけのように見えるので相談していることがバレなくて済む」と周りの人に相談していることを気付かれない子供は多いですね。それは大人であっても同じですよ。子供たちが自然な形で話したり過ごしたりできる居場所があると、そこでほっとしたり、力を入れ直すことができると思います。

学校におけるヤングケアラー支援に向けて

学校では、今まで支援をしている児童生徒の中に家族の世話をしている子供がいるかもしれない、支援の対象になっていない子供が家族のケアをしているかも知れないと、子供をどう見るかを考えるきっかけにしてほしいと思います。

そのためには、教育委員会などを通して、ヤングケアラーの理解を深める研修を勧めてほしいと思っています。さらに、学校の内外にいる専門人材との連携をもっと強化することも大切です。スクールソーシャルワーカーとの連携が必須だと思います。

また、ケアや介護、障害や疾患について学んだり、自分を大切にする方法を習得できるような授業があったらよいと思います。先生方の負担にならないように、外部の専門家や元ヤングケアラーに外部講師になって頂くなど、学校で多様な専門人材と協働していけたらいいですね。

持田さんは、この春、学校関係者に向けて、DVDによる研修教材を作成しました。この研修は、研修1「入門編」、研修2「基礎編」、研修3「実践編」の全3部で構成されています。ヤングケアラーの声を中心とした事例検討をベースに、担任教諭、養護教諭、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーなどからのヒアリングにより得られた学校現場の声を活かし、専門人員や関係機関との連携や協働の在り方についてわかりやすく解説しています。
※詳しくは一般社団法人ケアラーアクションネットワーク (<https://canjpn.jimdofree.com/>) をご覧ください。

学校におけるヤングケアラー支援研修

公益財団法人日本財団「ヤングケアラー支援事業」の助成により制作されています。

■ コンテンツ詳細			
コース	研修1 『入門編』 ヤングケアラーの現状を把握する	研修2 『基礎編』 ヤングケアラーの心情を知る	研修3 『実践編』 学校における支援対象と関係機関との連携
目的	<ul style="list-style-type: none"> ヤングケアラーの実態を把握する ヤングケアラーの家庭状況を知る ケアをすることで得るプラスの影響 	<ul style="list-style-type: none"> 障害や疾患の特性を理解する ヤングケアラーの心情を知る ヤングケアラーに必要な4つの支援 	<ul style="list-style-type: none"> 学校における支援の在り方を知る 校内で児童生徒の居場所を作るには 学校と専門人材や関係機関との連携
内容	<p>第1章 ヤングケアラーとは</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ヤングケアラーと子ども 2. 児童生徒にとっての学校 3. 校内での支援と関係機関との連携 4. ケアをしているかもしれない児童 <p>第2章 ヤングケアラーの家庭状況</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. お手強いケアの理由 2. ケア役割を認識していない理由 3. 児童生徒がケアを引き受ける理由 4. 家族が福祉支援を利用しない理由 5. 学校としての対応 <p>第3章 ケアによるプラスの影響</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家族の世話をする場合 2. 家族の介護をする場合 3. 家族を見守る場合 4. プラスの影響を理解する 	<p>第1章 障害や疾患の捉え方を再見直す</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ヤングケアラーの声【事例検討】 2. 知的障害と精神疾患の捉え方 3. 周囲の反応による児童生徒への影響 4. 支援と理解の違い <p>第2章 ヤングケアラーの心情を知る</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家族のケアをしてみよう 2. 家族のケアをしてみよう 3. ヤングケアラーの心情とは 4. 対人関係における緊張 <p>第3章 ヤングケアラーに必要な4つの支援</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 情報を得る機会を増やす 2. 障害や疾患を前向きに捉える 3. 仲間に出会う機会につながる 4. 秘密を守る 	<p>第1章 ガイダンスとカウンセリング</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 中学校学習指導要領改訂版の経緯 2. 全校生徒向けガイダンスの注意点 3. 個別カウンセリングの注意点 4. ヤングケアラーへの援助サービス <p>第2章 校内における居場所づくり</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ヤングケアラーの声(事例紹介) 2. カウンセラーに求めること 3. 開放的な居場所作りとは 4. 学校関係者の役割 <p>第3章 学校と関係機関の連携・協働</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 専門人員と連携した支援体制づくり 2. ヤングケアラーに必要な支援の連携 3. 対話的な学びとその効果 4. ヤングケアラー支援の課題と解決策
時間	27分59秒	30分02秒	30分02秒

東京都教育委員会では、都内公立学校教職員等を対象に、ヤングケアラーに関する理解を深めることで、ヤングケアラーを早期に発見し、支援につなげられるよう、「ヤングケアラー相談ダイヤル」を設置しています。福祉の専門家が相談に乗り、迅速な問題解決を目指します。

▶ 教職員向けヤングケアラー相談専用ダイヤル

03-5320-7785

(月曜日から金曜日の9:00～17:00、年末年始、祝日を除く。)

