

「ヤングケアラー」とは？

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されるような家事や家族の世話などを日常的に行なっている子どものことです。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



家族のために頑張るキミにエールを。

家族のために頑張ることは大切なことかもしれません。

でもそれは子どもたちの未来や権利を奪うものであってはなりません。

お近くの相談窓口はホームページからご確認ください。

<https://kodomonofukushi.pref.fukuoka.jp/young-carer/>



子どもには「子どもらしく過ごすこと」も必要です

大人からすると、家族の手伝いやお世話をしている子どもは頼もしく、時に美しく見えます。

しかし、子ども自身は「友達と遊べない」、「部活がしたい」、「周りからどう思われているんだろう」など、たくさん悩んでいるかもしれません。もし、あなたの周囲に気になる子どもがいたら、ちょっとした声かけや日頃の関わりを通して、子どもの気持ちに耳を傾けてみてください。



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



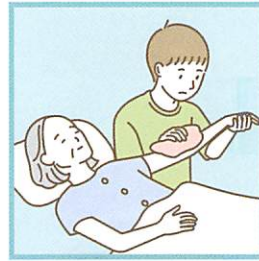
家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



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

ヤングケアラーだった私たち



高尾 江里花さん

中学2年生の秋に母親が脳内出血を発症し、後遺症として右半身不随と失語症を患ってしまう。主にお風呂や排泄の介助など身体的ケアや、言葉を発することができない母に代わり、相手との意思疎通役を担っていた。



平井 登威さん

幼稚園の年長時に父親がうつ病になり、感情の起伏が激しくなったことがきっかけ。小学生の頃から父親の愚痴を聞いたり家族の喧嘩の仲裁に入ったりするなど情緒的ケアを行っていた。

当時、ケアを抱えている自身の状況をどのように捉えていましたか？

正直、日々ケアをしている生活が当たり前になってしまっていたので、生活に制限があり、やりたいことを諦めることがあっても仕方ないなと思っていました。身体が不自由な母親に比べたら私は平気だ、頑張らなきゃと思いつつケアをしていました。

友達の家と自分の家との違いを日頃から感じていました。家事や介護などのケアはありませんでしたが、家にいる時は常に精神的に追い込まれていました。家族のことで恥ずかしさを感じていたため、外では騒ぐ明るいキャラを演じて、家族のことを悟られないようにしていました。

大人が「もしかしてヤングケアラー？」と思ったとき、どのような接し方や声かけをしたらよいでしょうか？

直接ケアに対して触れるのではなく、最近学校はどう？とか、勉強は難しい？など他愛もない声かけから始めるのがいいかと思います。まずは子どもが話しやすい内容からコミュニケーションをとることで信頼関係を築いてほしいです。あとは他愛もない話の中で『実は、、、』と困っていることが見つかることもあります。

何を言うかではなく、日常生活でどう接しているかだと思います。どれだけ良いことを言われたとしても普段自分を見てくれない、否定ばかりしてくるような人であつたら信頼はできません。また、『助けてあげない！』と前のめりに関わり、本人の声を聴かずに支援しようとしていくことは、時に本人を傷つけてしまうことを知っていただくと嬉しいです。

今悩んでいるヤングケアラーへ一言

今のその経験は、大人になってからたくさんの人と出会い、接する中で役に立つことがたくさんあります。だから自分に自信を持ってほしいです。また、ちょっとでも辛いな、大変だな、心配だなと思うことがあれば友人でも先生でもそのほかの人たちでもいいので一度話してみてください。話すことは自分の為にも大切なご家族の為にもなる行動です。

もし、誰にもつらさを話せないなら無理して話さなくても良いと思います。でも、『つらい』『楽しい』『嫌だ』といった感情はあなたのものだからこそ、あなたが感じた感情は大切にしてほしいなと思います。励ましの言葉は簡単に言えないけれど、なかなか感じられないことかもしれないけど、あなたは1人じゃないです。