

# 1

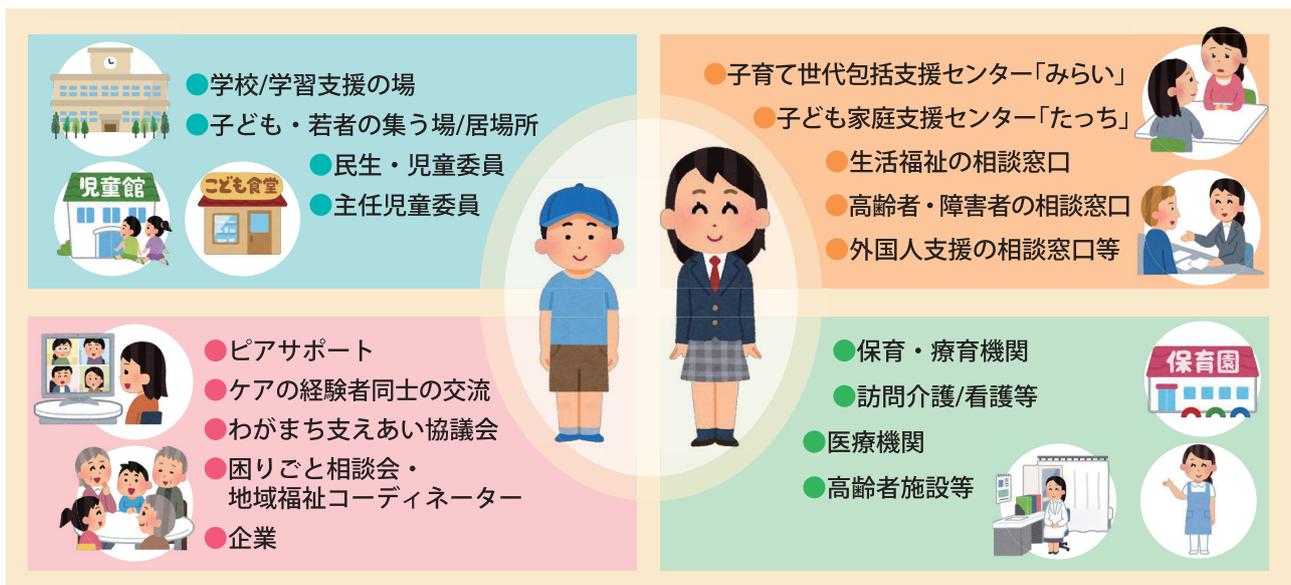
## サポートブックの目的と活用方法

### 1 目的

本サポートブックは、ヤングケアラーの定義や捉え方、支援の流れやポイントを示し、支援に関わる多様な機関が共通の認識を持つことで、市内の各地域におけるヤングケアラーの支援体制づくりを推進することを目的としています。

ヤングケアラーに寄り添い、きめこまやかな支援を実施できるよう公的機関と地域の連携・協働を図ります。子どもの視点や立場になって考え、安心して話ができる人や環境と一緒に考えていきましょう。

#### 【府中市におけるヤングケアラーを支援する人や機関のイメージ】



#### 支援に関わる多様な人の例

市職員、学校・教育関係者、福祉専門職（高齢、障害、児童、生活困窮等）、市社会福祉協議会職員、医療従事者、民生・児童委員、子どもの居場所等の運営者・協力者、地域活動者、ピアサポーター、ボランティア活動者等

### 2 活用方法

支援に関わるすべての方たちが実際の支援に当たって参考にするとともに、府中市における支援体制構築や関係機関・団体等の連携の参考としていただくことを期待しています。

市内のヤングケアラーの実態の理解、また、さまざまな社会資源の情報の活用にお役立てください。支援事例については、研修等にも使用していただくことが可能です。

## 2

## 基本的な考え方

## 1

ヤングケアラーとは  
(子ども・若者育成支援推進法における定義)

令和6年6月、改正子ども・若者育成支援推進法において「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」としてヤングケアラーが明記されました。

この「過度に」とは「子ども・若者が『家族の介護その他の日常生活上の世話』を行うことにより、『社会生活を円滑に営む上での困難を有する』状態に至っている場合、すなわち、こどもにおいてはこどもとしての健やかな成長・発達に必要な時間(遊び・勉強等)を、若者においては自立に向けた移行期として必要な時間(勉強・就職準備等)を奪われたり、ケアに伴い身体的・精神的負荷がかかったりすることによって、負担が重い状態になっている場合を指すもの」とされています。<sup>※1</sup>

また支援対象の判断を行うに当たっては「その範囲を狭めることのないように十分留意し、一人一人のこども・若者の客観的な状況と主観的な受け止め等を踏まえながら、その最善の利益の観点から、個別に判断していくことが重要である」<sup>※2</sup>とされています。

※1) ※2) 令和6年6月12日付子ども家庭庁支援局長通知(こ支虐第265号)「『子ども・子育て支援法等の一部を改正する法律』の一部施行について(ヤングケアラー関係)」による。

## 2

## 本サポートブックにおける ヤングケアラー対象者のとらえ方

こども家庭庁はヤングケアラーについて「本来大人が担うと想定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ども・若者」と示しています。18歳未満の子どもに加え、18歳以上の若者についても切れ目のない支援が必要です。※1 府中市においても、上記の概念をヤングケアラーとして考えています。

### 【ヤングケアラーが行っていることの例】



障害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。



障害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害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、障害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。



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

出典：こども家庭庁ホームページ「ヤングケアラーについて」<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer>

また、上記の例に限らず、以下のようなケアをしている場合も含まれます。

- 精神的な問題や依存の問題を抱える家族の話聞く、落ち着かせるなど、感情面のサポートをしている
- 家族の代わりにきょうだいの保育所や学童クラブ、放課後等デイサービス等への送り迎えをしている
- 外国のルーツがあり、子どもよりも大人の方が日本語が不自由で通訳の役割をしている。

身体的なケアや家事だけでなく、見守りや感情面のサポートもケアの一種です。子ども本人がケアをすることに負担を感じていない、ケアをしている自覚がなくとも、支援が必要な場合があります。将来的にその子どもにかかる負担の可能性を考え、見過ごさずに見守っていくことが重要です。

※1) こども家庭庁ホームページ「ヤングケアラーのこと」<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/about/>



### 3 府中市におけるヤングケアラーの実態

府中市では、令和5年度にヤングケアラー実態調査として、児童生徒調査(市立小学校5・6年生、市立中学校1～3年生、および市内在住の全高校生世代が対象)を実施しました。

- 小学生の約6人に1人、中学生の約13人に1人、高校生世代の約35人に1人が「世話をしている家族が『いる』」結果となっています。
- 世話をしている家族が「いる」子どもがすべてヤングケアラーとは限らないものの「世話をしている家族が『いる』割合」と「自身がヤングケアラーに該当すると回答した割合」には差がありました。また学年が低いほど自身がヤングケアラーかどうか「わからない」との回答が多いことから、子ども本人が自身の担うケア負担の程度やその影響に気づくことは難しいといえます。
- 世話をしている家族の状況やケアの実態はさまざまでしたが、世話をしている家族が「いる」と回答した児童生徒の約4～5割が「自分の時間が取れない」「宿題など勉強する時間がない」といった影響を感じていました。また、世話をしている家族が「いる」と回答した小学生と中学生の約10人に1人、高校生世代の約3人に1人が世話の大変さを感じていました。
- 世話をしている家族が「いる」と回答した児童生徒のうち、小学生と中学生は約5割、高校生世代は約6割が、家族への世話について相談したことが「ない」と回答していました。相談をしない理由としては「誰かに相談するほどの悩みではないから」という回答が最も多いものの「相談しても状況が変わるとは思わないから」といった回答も見られました。

#### 【府中市ヤングケアラー実態調査結果概要】

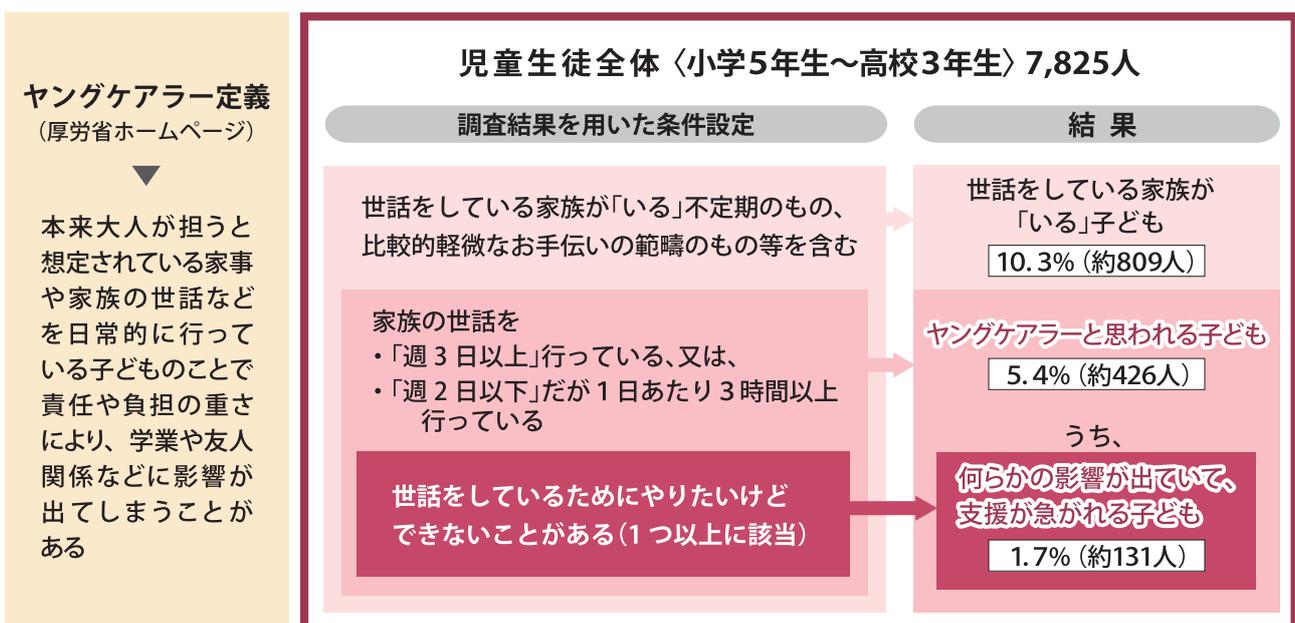
調査内容	主な調査結果
世話をしている家族の有無	世話をしている家族が「いる」と回答したのは小学生で15.4%、中学生で7.6%、高校生世代で2.8%
ヤングケアラーの自己認識	「あてはまる」が小学生・中学生では約3%、高校生世代では約1%と、学年が下であるほど回答比率が高い。一方「わからない」も小学生で約20%、中学生で約15%、高校生世代で約8%と学年が下であるほど回答比率が高い。
世話を必要としている家族とその状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ケアの相手は「きょうだい」、「母親」の回答比率が高い。</li> <li>● すべての学年で「幼い」が最も回答比率が高い。次に小学生と中学生は「わからない」、高校生世代は「認知症」「精神疾患(疑い含む)」の順。</li> <li>● 世話の内容は「家事(食事の準備や掃除、洗濯)」、「きょうだいの世話や保育所等への送りむかえなど」の回答比率が高い傾向。</li> </ul>
世話の頻度・時間	すべての学年で頻度は「ほぼ毎日」の回答比率が最も高く、時間数は平日1日あたり「3時間未満」が最も多い。ただしいずれの学年でも平日1日あたり「7時間以上」の回答が8～15%程度あった。
学校生活への影響	世話をしている家族が「いる」と回答した人は、そうでない人と比べ、「宿題や課題をできていないことが多い」と回答する比率が高い等、学校生活に影響がある。
世話のためにできていないこと	世話のためにできていないことは、「特にない」を除くと「自分の時間が取れない」が最も回答比率が高い。

調査内容	主な調査結果
世話することを感じている大変さ	「特に大変さは感じていない」を除いては、小学生で「身体的に大変」約10%、中学生で「精神的に大変」約10%、高校生世代は「精神的に大変」約40%が高い回答比率となっている。
世話について相談した経験	相談した経験が「ある」が2～3割、「ない」が5～6割。
相談していない理由	「誰かに相談するほどの悩みではないから」を除いては「相談しても状況が変わるとは思えないから」「家族以外の人に相談するような悩みではないから」が多い。
学校や大人に助けてほしいこと	「特にない」を除いては、小学生は「自分の今の状況について話を聞いてほしい」、中学生は「学校の勉強や受験勉強など学習のサポートをしてほしい」、高校生世代は同率で「進路や就職など将来の相談にのってほしい」「学校の勉強や受験勉強など学習のサポートをしてほしい」「自分が行っているお世話を全部代わってくれる人やサービスがほしい」の回答比率が最も高い。

調査結果から、府中市におけるヤングケアラーと思われる子どもの人数の推定を行いました。方法としては、調査年度時点（令和5年度）で国が示していたヤングケアラーの定義を参考に、下記3つの条件設定により分析を行いました（なお、下記の条件設定はあくまで調査結果に基づく推定であり、これにより支援の対象を限定するものではありません）。

- 条件1▶▶▶世話をしている家族がいる。
- 条件2▶▶▶家族の世話を週に「3日以上」行っている。または、「2日以下」だが1日あたり3時間以上行っている。
- 条件3▶▶▶世話をしているためにやりたいけどできないことがある（1つ以上に該当）。

結果としては、条件1と2から、「ヤングケアラーと思われる子ども」は、小学5年生～高校3年生の児童生徒全体の5.4%（約426人）、そして、条件1～3のすべてにあてはまる家族の世話により「何らかの影響が出ていて、支援が急がれる子ども」は1.7%（約131人）と推定されました。※1※2



※1) 推定数算出においては端数処理等を行っているため、児童生徒全体の人数に割合(%)を乗じた数値とは一致しません。  
 ※2) 今回の調査対象は小学5年生～高校3年生であったため、上記の推定数も小学5年生～高校3年生の児童生徒に関する推定数となっています。

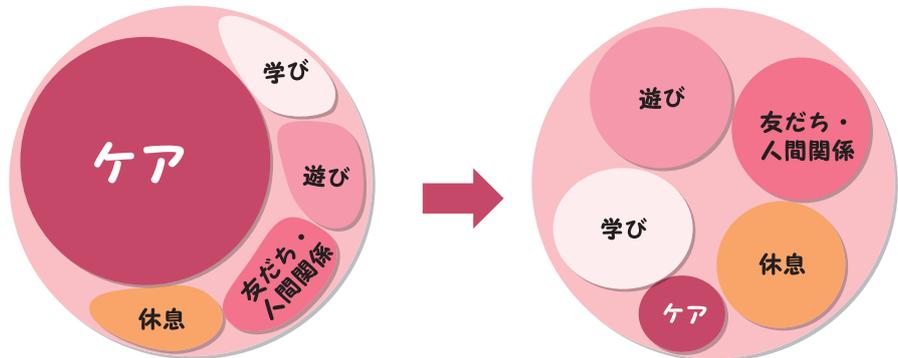
## 4 ヤングケアラー支援のポイント

ヤングケアラー本人が、ケアをしていることをどうとらえているのか、またどのような思いでケアをしているのかは、ひとりひとり異なります。また、本人・家族には子どもがケアを担っていることへの自覚がないことも多いため、自らサポートを求めるケースは少ないです。そして本人・家族が支援に対し抵抗を感じることもあります。本人・家族との信頼関係を築きつつ、その意思を尊重しながら、本人にとっての選択肢を増やしていくことが大切です。

### 1) 子どもの権利を守り、子ども中心に考える

ヤングケアラーと思われる子どもに気づくためには、子どもの権利を守り、子どもを中心に考える視点が必要となります。「子どもの権利条約」では、大人と同様の一人の人間としての権利とともに、成長過程で特別な保護や配慮が必要である子どものさまざまな権利を定めています。

子どもひとりひとりがその能力を十分に伸ばし成長できるよう学び(発達)の場と機会を確保すること、また子ども自身がしたいことをする機会のほか、あらゆるライフチャンスが得られるよう支援体制を構築する必要があります。



ケア負担が大きく、子ども自身の学び(発達)の場と機会が制限されている状況

学び(発達)の場と機会が確保され、子ども自身がしたいことをする機会・ライフチャンスが得られる状況

### 「子どもの権利条約」4つの原則

#### 1 生命、生存及び発達に対する権利

すべての子どもの命が守られ、もって生まれた能力を十分に伸ばして成長できるよう、医療、教育、生活への支援などを受けることが保障されます。

#### 2 子どもの最善の利益

子どもに関することが決められ、行われる時は、「その子どもにとって最もよいことは何か」を第一に考えます。

#### 3 子どもの意見の尊重

子どもは自分に関係のある事柄について自由に意見を表すことができ、大人はその意見を子どもの発達に応じて十分に考慮します。

#### 4 差別の禁止

すべての子どもは、子ども自身や親の人種や国籍、性、意見、障害、経済状況など、どんな理由でも差別されず、条約の定めるすべての権利が保障されます。

(出典：公益財団法人 日本ユニセフ協会ウェブサイト「子どもの権利条約」)

## 2) 家族全体への支援

ヤングケアラーの背景には、その子どもの家族が抱えるさまざまな課題が存在しています。ケアを必要とする家族はなんらかの疾病や障害を持つ親やきょうだい、高齢者など家族によって異なります。またケアに関する課題だけでなく、経済的な困窮など、ヤングケアラーの家族が置かれている状況ではいくつかの課題が複合していることもあります。またヤングケアラーの子どもが果たしている役割はその家族にとって重要であり、その子どもの存在なしには家族の生活が成り立たない状況であることが考えられます。そのため子ども本人だけでなく、その家族も支援していく必要があります。家族全体を支援するためには、多機関・多職種が関わり、家族が直面するさまざまな課題に対し、連携して支援を行う必要があります。

## 3) 子どもの話に耳を傾け、心情や状況把握を行う

子どもが家族に対して、責任が重く難しいケア、長時間・長期に渡るケアなどを行うことで、年齢や成長の度合いを超えた負担が子どもにかかっていることがあります。また、それが学業や遊び、さらには進学や就職の機会が制限されるといった形で、子どもの日常生活や将来の人生にも大きな影響を与える可能性があります。

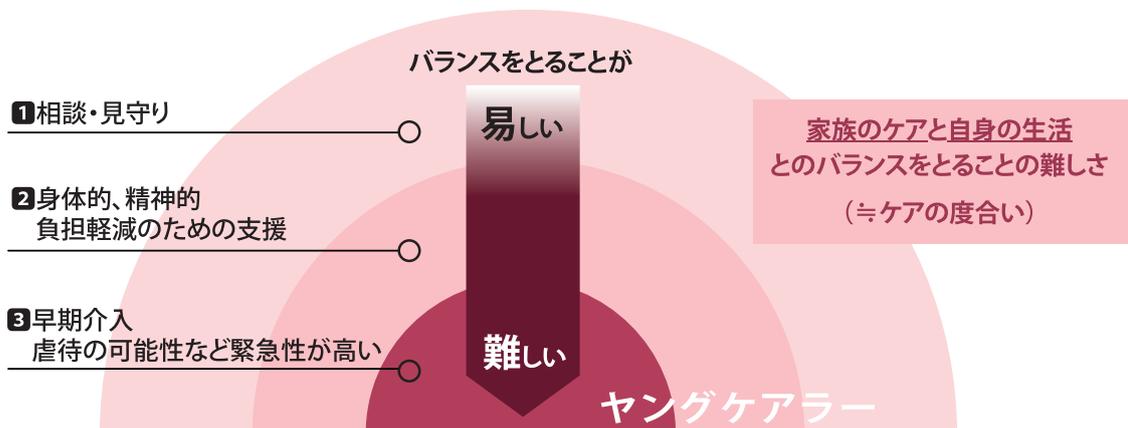
「家族をケアする」「家族が互いに支え合う」こと自体は問題ではありません。しかし、ケアを担うことが子ども自身の生活にとって重い負担となっている場合には問題となります。また、ケアを担うことによる子どもへの影響のあらわれ方は、ひとりひとり異なります。

ケアの内容がその子どもにとって「お手伝い」なのか「重い負担」なのかは、その子ども自身の受け止め方や、子どもをとりまく環境によってさまざまで、一律に線引きはできません。そのため「家族のケアを担っている子ども全てが支援を必要としている」ととらえるのではなく「ケアにより自身の生活に影響が出ている子ども」「ケアにより悩みを抱えている子ども」を支援が必要な子どもとしてとらえる必要があります。

ただし、重いケアを担っているにもかかわらず、子ども自身が悩みを表出しないこともあり、状況によっては介入が必要な場合もあります。

子ども自身の生活と家族のケアの間でのバランスがどのような状況になっているかにより、必要となる支援の考え方は異なります。その状況を正確に理解し把握するためには、信頼関係を構築し、子どもの話を聴き、その思いを理解することが重要です。

### 【ヤングケアラー支援の考え方】



## 4) ヤングケアラーの状況の変化をとらえる

ケアを必要とする家族の状況や、ヤングケアラーである子どもの状況は変化します。例えば、ケア対象者の病気が進行・症状が重くなることや、ヤングケアラー自身が進学や就職のタイミングを迎えるといったライフステージの変化などがあります。

子どものことを把握した時点では支援が必要なかったとしても、こうした変化により新たに支援が必要となる場合があります。状況が変化することを前提に、継続してヤングケアラー及びその家族の状況を把握し、子どもの意思を尊重しながら、伴走して支援を行っていく必要があります。

## 5) 若者ケアラー支援への連続性

子どもが18歳以降も家族のケアが続く場合があります。また、18歳以降の若者が家族のケアを担うようになることがあります。こうした18歳～おおむね30歳代までのケアラーは「若者ケアラー」※1と呼ばれますが、家族のケアを担いながら、進学や就職、離家といったライフステージに応じたさまざまな課題に直面することがあります。そのため、子どもから若者へと成長してゆく中で切れ目のない支援を行うことが重要となります。若者ケアラーの年齢や置かれた状況によりニーズはさまざまです。そのため、多様な機関や団体、またボランティア等も視野に入れ、連携を図ることが求められます。

例として、進学や就職といった若者ケアラーが直面しやすい課題があります。その若者ケアラーの年齢や状況によっては、就労支援の関係機関等とも連携を図る必要があります。また、ピアサポートなどは年齢を問わず継続して関係性を構築することができ、若者ケアラーにとって心の支えになったり、必要な情報を得られる場になったりする可能性があります。

なお、若者ケアラーに関連する法律として、子ども・若者育成支援推進法があります。本法では「子ども・若者」を乳幼児期から30代まで広く対象としています。また、令和6年6月の改正によりヤングケアラーは「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」と定義されました(5ページ参照)。

※1) 日本ケアラー連盟ホームページ「若者ケアラーとは」<https://carersjapan.com/about-carer/young-adult-carer/>