

ヤングケアラーの声

**切実な思いを
まずは受け止めましょう。**

大人への頼り方が
分からない。
「大丈夫?」「話を聞こうか?」
など、声掛けをして、
話を聞いてほしい。



一人の時間や
自由に使える
時間が欲しい。



たまには、
褒めてもらえると、
頑張ろうという
気持ちになる。



勉強する時間が
ないからできないのに、
やりたくなくて
さぼっていると勘違い
しないでほしい。



家族の介護は、
身体的だけでなく、
精神的にも辛い。
その大変さを知ってほしいし、
気持ちを分かかってほしい。



※福島県「子どもの生活実態に関するアンケート調査報告書」
日本総研「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」より
(一部抜粋・編集の上掲載)

相談窓口

「ヤングケアラーと思われる子どもを発見した」、「自分はヤングケアラーかもしれない」といった、ヤングケアラーに関するご相談は、下記までご連絡ください。

◆ 郡山市子ども家庭課 子ども家庭相談支援係

☎ 024-924-3341

郡山市 LINE
子ども・子育て相談

友だち登録の後、
「ヤングケアラー」の
ページから
相談してください。



※電話は平日8:30~18:00、LINEは24時間受付

~ヤングケアラーを 支援していくために~

周囲に自分がヤングケアラーであることを打ち明けるのは、とても勇気がいることです。子どもたちのSOSがあった際には、見逃すことがないようにしましょう。小さな変化であっても、気になることがあれば声をかけてあげましょう。

また、自分がヤングケアラーであるという認識があったとしても必ずしも本人がケアをやめたいと思っているわけではありません。本人の意思を尊重し、寄り添って支援していくことが大切です。

関係機関も、一機関で抱え込まずに、連携を図り支援を進めていきましょう。

制作/郡山市子ども家庭課 子ども家庭相談支援係
発行/令和7年7月

「子ども」が「子ども」らしくあるために
ヤングケアラーを
知っていますか?



郡山市・郡山市要保護児童対策地域協議会

ヤングケアラーとは

「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こども・若者」として、法律に明記されました。

ヤングケアラーが行っていることの例



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や送り迎えをしている



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



目が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



認知症・がん・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

ヤングケアラーであることで、こどもに与える影響

家事や家族の世話をすることは「ふつうのこと」と思われるかもしれませんが、ヤングケアラーは「こどもとしての時間」と引き換えに、ケアをしていることがあります。

勉強に励む時間、友人との他愛ない時間、将来に思いを巡らせる時間……

それらが失われた時に、学業や友人関係などに影響が出てしまうこともあります。

主な影響の例



遅刻や早退・欠席が増える



友達と一緒に遊べない



部活動に参加できない



授業に集中できなくなる



からだやこころの不調が増える

家族に負担をかけてはいけないと自分の希望を言えなかったり、進学を諦めてしまったりすることも考えられます。また、家族のケアが長期化することで自立が遅くなったり、できなくなったりする可能性さえもあります。「こどもとしての時間」を過ごしてもらおうことが、私たち「大人」の使命です。

ヤングケアラーと気づくためのポイント

ヤングケアラーは家庭内の問題であるため「表面化」しにくく発見が難しいです。こども自身やその家族も「ヤングケアラー」であることを認識しておらず、SOSが出せないということもあります。

ヤングケアラーの存在に気づくために、まず必要なのは、様々な機関・部署の担当者が「ヤングケアラーがいるかもしれない」ということを常に意識して日々の業務にあたることです。学校や地域に気になるこどもがいる場合には、下記チェックリストを活用してください。身近なところにヤングケアラーがいるかもしれません。

早期発見チェックシート

- | | |
|---|--|
| 学
校
用 | <input type="checkbox"/> 欠席や遅刻、早退が多い |
| | <input type="checkbox"/> 身だしなみが整っていない |
| | <input type="checkbox"/> 授業中、いつも眠そうにしている |
| | <input type="checkbox"/> 学力が低下している |
| | <input type="checkbox"/> 年齢よりしっかりしている |
| | <input type="checkbox"/> こども同士より大人と話が合う |
| | <input type="checkbox"/> 宿題や持ち物を忘れることが多い |
| 地
域
用 | <input type="checkbox"/> 部活動を途中で辞めた、休みがち |
| | <input type="checkbox"/> 修学旅行等の宿泊行事を欠席する |
| | <input type="checkbox"/> 諸会費の未納や遅れがある |
| | <input type="checkbox"/> 学校へ行っているべき時間に、学校以外で姿をよく見かける |
| | <input type="checkbox"/> 家族の介護や付き添いをしている姿をよく見かける |
| | <input type="checkbox"/> 幼いきょうだいの送迎をしている姿をよく見かける |
| <input type="checkbox"/> こどもだけで食料品等の買い物をしている | |
| <input type="checkbox"/> こどもが洗濯物を干したり、ごみ出しをしたりしている(保護者が行っている様子を見ない) | |