

# 11月 ほけんだより

みなさんは“ヤングケアラー”という言葉に耳にしたことはありますか？令和4年度の鹿児島県ヤングケアラー実態調査によると、『世話をしている家族がいる』という質問に対して“はい”と答えた高校生の割合は**3.8%**という結果だったそうです。その中で周りの大人に相談したことが“ある”と答えた人は1割、“ない”と答えた人は6割と相談したくても言えない、家族のことを外にカミングアウトしづらいと

思っている子どもが多い状況が伺えます。そこで、今月はヤングケアラーについて正しく理解し、周りで困っている友人や子どもがいたら協力し、共有し、手を差し伸べられる、そういった願いを込めてこのテーマにしてみました。



## ヤングケアラーとは…

本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話を**過度**に行っていると認められる子ども・若者のことです。例を挙げると…



## “ケアするのが当たり前”と思っていることも…

中高生のうち自分がヤングケアラーだと自覚している人は、**2%程度**。家族を手助けするのは「ふつうのこと」や「我慢すること」だと思っていることが多いようです。

## 中高生の17人に1人がヤングケアラー

厚生労働省と文部科学省とで連携して行われた「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」で、中高生の**17人に1人**がヤングケアラーという結果がわかりました。クラスに1～2人のヤングケアラーが存在している可能性が示唆されます。



## ヤングケアラーが直面する問題

ヤングケアラーは、本当なら享受できたはずの、勉強に励む時間、部活に打ち込む時間、将来に思いを巡らせる時間、友人との他愛ない時間…これらの「こどもとしての時間」と引き換えに、家事や家族の世話をしていることがあります。

### 学業への影響

遅刻・早退・欠席が増える  
勉強の時間が取れない等



### 就職への影響

自分にできると思う仕事の範囲を狭めて考えてしまう、自分のやってきたことをアピールできない等



### 友人関係への影響

友人等とコミュニケーションを取れる時間が少なく、友人関係などに影響が出てしまう



## 自分がヤングケアラーかも、と思ったあなたへ

家事・家族の世話・手助けをするのは「ふつうのこと」と思いかもかもしれません。しかし、それらを過度に行っていることで、学校生活に影響が出たり、こころやからだに不調を感じるほどの重い負荷がかかっている場合は、ムリをしているサインかもしれません。

## 「ヤングケアラーなのかも」と相談された方へ



寄り添って話を聞いてみる



信頼できる大人と一緒に相談に行く



相談窓口を一緒に探してみる

困ったときに一緒に考えてくれる大人は必ずいます。いろいろな相談場所があるので、勇気をもって話してほしいです。

## もし、悩みを抱えていたら…

辛いときは、保健室や学校の先生・スクールカウンセラー・親戚の人など信頼できるまわりの大人に、頼ることが大切です。県の相談窓口、市町村の子ども家庭センター以外にもSNS相談やオンラインコミュニティで相談できるなど相談できる場所が増えています。

- 子どもの福祉に関すること 児童相談所専用ダイヤル 0120-189-783 (フリーダイヤル) 24時間受付 (年中無休)
- 子ども家庭110番 099-275-4152 月～金 (午前9時～午後10時)

- 子どものSOS全般に関すること 24時間子どもSOSダイヤル 0120-078-310 (フリーダイヤル) 24時間受付 (年中無休)