

# 子ども・若者ケアラーについて 知っていますか？

18歳を過ぎた

若者ケアラーからの

メッセージ



ワイカープ  
YCARP とは？

子ども・若者ケアラーの声を届けようプロジェクト  
(Young Carers Action Research Project : YCARP) のことです。

このプロジェクトは、子ども・若者ケアラーへの支援について、ケアラー本人の立場から意見や具体的な活動を提案・発信していく活動です。同プロジェクトは、こんな人にこんなことを支援してもらえたらしいな、こんな活動があったら参加してみたいなど、ケアラー本人をまんなかにして、アイデアを形にしていくことを目指します。

## ケアラー

10代・20代の時に家族の世話をしたことがある人  
※世話の種類や、負担の大きさは一切問いません。

## サポーター

子ども、若者に仕事や地域でかかる  
※各現場での支援の充実や情報発信の面でプロジェクト活動をサポートします。

## どんな活動をしているの？

当事者を中心とした子ども・若者ケアラー支援のための調査研究や社会資源開発を行っています。

### これまでの 活動内容例

- 定例ミーティング、シンポジウムでの情報発信
- 講座を通したサポーター養成・サポーター同士の交流
- キャンプ、夜の居場所など当事者向けの社会資源の開発
- 当事者の安心・安全な語りのためのプログラム開発

●今後の予定やプロジェクトの取り組みについては、HPやSNSをご覧ください。



子ども・若者ケアラーの声を  
届けようプロジェクト

HP. <https://y-carp.wixsite.com/my-site>  
mail. [carersactionresearchproject@gmail.com](mailto:carersactionresearchproject@gmail.com)



@YCARP2021

facebook



# 「子ども・若者ケアラー」って どんなひとたち？

ケアをする人のことを「ケアラー」といいます。家族のために、家事をしたり、お世話をしています。

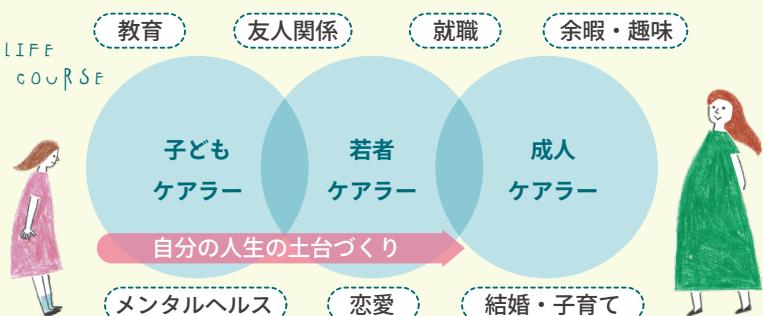
- 家事（買い物、料理、洗濯、掃除など）
- きょうだいの世話（幼いきょうだい、たくさんきょうだいがいる）
- 障害のある家族の世話
- 病気の家族の看病
- 精神面でしんどさをかかえている家族へのよりそい
- お金の管理
- 家族のために通訳や手話をする

など

ちなみに……

「ヤングケアラー」とは、国の定義では、「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行なっていると認められる子ども・若者」となっています（子ども若者育成支援推進法）。

YCARPでは、主に18歳未満をさす「ヤングケアラー」という言葉ではなく、18歳以上も視野に入れた「子ども・若者ケアラー」という言葉を使っています。



## POINT

- 1 最初はちょっとした「お手伝い」からスタートします。
- 2 〈どんなことをしているか〉だけではなく、家族のために、自分がやりたいことに集中できない、将来の見通しが立てづらく夢をあきらめるなど、ずっと〈ケアラーでいつづけること〉にかかるしんどさも含みます。
- 3 実際に家事や家族のお世話に直接かかわっていなかったとしても、家庭のなかにケアがあることによるさまざまな影響や寂しさ、将来いつ自分がケアラーになるかもしれないといった不安もあります。

自分はたいしたことをしていないから  
子ども・若者ケアラーじゃないのでは？

次のようなことを考えてみてください。

- 1 自分のやりたいことに、ちゃんと時間とエネルギーを向けられているか？
- 2 将来の夢を、あきらめずにチャレンジできそうか？

ケアラーかどうか、ということよりも、**（ケアがあっても）ちゃんと自分の人生を生きられるかどうかが大事**です。人生の早い時期にケアにかかることは、その後の人生にも影響を及ぼします。

日本では、2022年から18歳「成人」となりました。18歳を過ぎた若者ケアラーは、「大人」とみなされることで、支援が少なくなるだけではなく、ケアの役割分担が増えたり、お金の面からも家族を支える側にまわることで、自分の人生を生きるための選択肢が大きく制約されてしまうことがあります。

# 子ども期



知られたくない、恥ずかしい、友達ができない  
なんでこの家に生まれてきたんだろうと  
周りとの違いに気づいて悩む時期



## 周囲に知られる怖さ

- 親の病気やきょうだいの障害を周りに隠していた。
- 自分の家族がおかしいことを周りにバレないように学校では明るく振る舞った。
- 家庭のことを知った親族や学校の先生、友達や友達の親からかわいそうだと思われるのがつらかった。
- 周りとの違いがバレたら友達にいじめられるのではないか？と不安だった。
- 外で親が変な行動をとったり暴れたりしないか不安だった。友達と親が会う時は、常に不安で胸が押しつぶされそうだった。
- 家のことがバレないように外では「いい子」でいた。そうするほど、誰にも相談できなくなっていた。
- 他の人に親について話す時、親が悪く言われないように、いいところを必死に探してほめるよう努めていた。
- 障害がある親やきょうだいと外を歩くのは、恥ずかしかった。

## 学校生活

- 「二分の一成人式」で親への感謝を求められたり、過去について振り返ったりしなければならないことがつらかった。
- 参観日に親が来てくれないことが悲しかったし、恥ずかしかった。
- 行事の時は、買った弁当や自分が作ったお弁当だった。「親の愛情がこもったお弁当」がなかったことが悲しかった。
- 先生に問題児として見られていたが、もっとよりそって話を聞いてほしかったし、自分のことを見てほしかった。

## 友達との関係

- 友達がもつ精神疾患に対するマイナスイメージ・偏見がつらかった。
- 家での自分と学校での自分を使い分けている。
- 家でつらいことがあった後は、相談方法もわからず感情を引きずってよく友達とけんかしていた。
- 家のことは必死に隠していたこともあり、共感してくれる友達を見つけられず孤独だった。
- はじめは自分の家庭のような環境が当たり前だと思っていたが、友達の家に行ったら自分の家との違いに気づき、みんなと違う自分が恥ずかしく、劣等感を感じた。
- 放課後みんなが遊んでいるのに自分は家に帰らないといけなかったので、みじめな気持ちだった。家では普通に振る舞っていたが、本当はもっと友達と遊びたかった。

## 家族との関係

- 親が親らしくなく、甘えづらかった。
- 自分が「いい子」でいることで家庭を保てると思っていた。
- 親が怖くて反抗できなかった。
- 小さい頃から周りの大人の意向で状況が変わっていき、自分には決定権がなかった。親せきを通じて児童相談所につながりかけたが、親が支援を拒んだことでつながることはできなかった。

## 自分のメンタルヘルス

- 「なんでこんな家に生まれてしまったのだろう」「みんなは幸せそうな家庭でいいな」と常に考えていてつらかった。
- 帰っても苦しくみじめなだけだから、家に帰りたくなかった。
- 発散方法として友達とけんかしたり、悪いことをしたりするなど問題行動しからなかった。問題児として扱われるようになり、いよいよ家庭のことを誰にも話せなくなった。





# 思春期

友達とのギャップ、距離感、恋愛、進路など  
人生の選択をせまられる時期



## 学校生活、勉強、進路

- 勉強や宿題をする体力がなかった。
- ワンルームを母と仕切って暮らす状態で、家が勉強のできる環境ではなかった。
- 大学に行きたいが、ケアやお金のことを考えると言い出せない。進路相談で本当のことを言えなかった。
- 担任の先生に呼び出されて話を聞いてもらえて少し安心した。
- 担任の先生に話したが、学校としては何もできないと言われた。
- スクールカウンセラーはケアのことを相談する相手ではないと思っていた。カウンセラーを利用していることをバレたくなかった。
- 部活を通して好きなことに打ちこめて、人間関係も広がった。
- 活動日が多く、ハードな部活は続けられなかった。
- 家庭や学校以外の居場所がほしかった。

## 友達・恋愛

- 友達にケアのことを話さないほうが楽だが、色々なことを本音で話せないのがつらかった。
- 悩んでいることがバレたら馬鹿にされると思った。友達に話してみたこともあるが、傷ついただけだった。
- ケアから距離を置いてから、ケアのことを話せる人ができた。
- 家族のことで悩んでいる友達と色々話すなかでお互いに劳わりあった。
- 友達とのギャップが苦しい。親の束ばくやケアがあるなかで、皆に置かれている感があった。

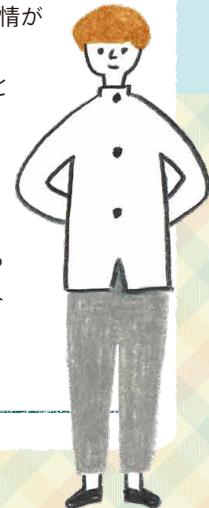
- 親が無職なのに、部活帰りに友達に誘われて、毎日ファストフード店に行くことに罪悪感があった。
- 友達が恋愛をしているなかで、自分が悩んでいることとのギャップを感じた。
- 好きな人ができても、「家族のことを知ったら引かれるだろうな」と思ってしまい、奥手になってしまった。

## 家族との関係

- 精神疾患の症状で独り言をつぶやく親と外出するのが恥ずかしかった。
- 学校の行事に参加したり友達との時間をつくったりしたい自分と、ケアをしてもらいたい親との間で、対立した。
- 祖母から「(病気の)母に優しくしてあげて」と言われた。母親代わりの祖母だったが、しょせん祖母にとっては、娘である母が中心なのかなと感じた。
- 母が恋人と同じアパートに引っ越したいと言いだした。自分は学校から遠くなるので嫌だったが、「引っ越さなければ病気がひどくなる」と言われて、受け入れるしかなかった。

## 自分のメンタルヘルス

- 受験期はただでさえストレスでいっぱいなのに、病気の母が部屋におしかけ、長時間話しかけてきてストレスがMAX。感情が常に爆発しそうだった。
- 本心ではなくても、しんどい時に「弟がいなかったらもっと楽だったのにな」と考えて自己嫌悪になった。
- 娘である自分と病気の母との関係のなかで巻き起こる感情は、他の家族からは理解されずに孤立していた。家族には吐き出せないので、カウンセラーに吐き出していた。
- 精神疾患の母から、外食の際に残さず食べるようにならされて、周囲の人に変な目で見られた。それをきっかけに人前で食事をすることに緊張する「会食恐怖症」になった。





# 若者期

就職、大人としての説明、結婚  
家族から離れることへの罪悪感  
将来への不安を感じる時期



## 学業・仕事など、進路への影響

- 貴重なゼミの飲み会と親の入院が重なり、飲み会を欠席した。入院を嫌がった親のことが心配で病院までつきそった。
- デイサービスの送迎に対応できるように、大学の時間割を組むようにした。
- ケアのためにとても働ける状況ではなかったので、新卒での就職をあきらめた。翌年覚悟を決めて就職したが、家族の病状が悪化し、半年足らずで辞めることになった。
- 大学の授業料免除の申請書類を用意するために、親と役所に行く必要があったが、嫌がっている親を連れ出すことに罪悪感があった。

## 家族との関係

- 家族から帰ってこないかと頻繁に連絡がくる。自分の生活もあり頻繁には帰れないことをわかってほしい。
- 独立し家を離れることになったが、罪悪感が大きかった。経済的な問題、変わらず介助が必要な家族のために、またすぐに自分がケアに専念しなければならなくなるかもしれないと思っている。
- 家を離れることで、家族と自分は別の考え方をもった別の人間だという感覚が生まれた。今はできるだけ自分の生活に集中したいと思っている。
- 病気の祖母と過ごしていて、心から楽しい時間や役に立ててよかったと思う瞬間もあった。今振り返ると一緒に過ごす時間をもててよかったです。
- 親族との関係が崩れた。それまでは信頼関係で結ばれていると思っていたが、助けを求める拒まれ、連絡すらとれなくなった。身内であってもいざとなれば人間なんてわからないと思った。

## 「大人」扱い、偏見

- 何が苦しくてどんなサポートがほしいのか、自分から言葉にして伝えないといけない場面が多くなる。もう大人だから説明できるでしょ、というプレッシャーを感じる。
- つらい時に自分から助けを求めなかったことを自己責任にされた。
- ケアのために働けない・どこにも所属できないでいるのに、働いていない・所属のない半人前の人居だと扱われてしまう。
- ケアの経験を他の人に話すと、家族だけが悪く思われることもあるのではないかと思い、話すことに後ろめたさを感じる。

## 使える社会サービスがない

- 役所の担当者から介護保険は60歳以上か少数の特定の病人しか使えないと説明され、「使える制度はない」と言われた。ケアを受ける人が使える制度がないということは、ケアラーにも使える制度がないということ。
- 役所で使えるサービスは何もないと言われ続けていた。ずっと後に家族が障害年金を受給できる可能性があることがわかったが、長年、年金保険料を払えていなかった。
- 使える制度や頼れる人がいるのに遠慮などでためらっているのなら、自分たちが生き延びることを第一に考えて行動してほしい。状況が悪化すればますます助けてもらうことは難しくなっていく。

## 将来への不安

- 自分の健康を気にかける余裕がなかった。何年もまともな食事や休息がとれず、いつも追い詰められていた。
- 育った環境が違いすぎるこことや、「家族」であることの大変さを知るために、恋愛や結婚がうまくいくとは考えられない。
- 働くことも学ぶこともできずに、時間だけがどんどん過ぎていき、自分の人生がやり直せないものになっていくのが恐かった。
- 将来、自分が子どもをもつことになった時、周りの人と同じようには親から子育てのしかたを教えてもらえないんじゃないかな。



## 「私たちはこうしてケアの日々をやりすごしました」

- 早起きして1人だけの平和な時間を確保していた。【かのん】
- 無理しても食べて横になって倒れないようにしていた。【りょう】
- 親の入院中は、友達と会ったり自分のための時間を持つた。【りょう】
- 精神的につらくて人と会いたくない時は1日～3日程ひきこもる。【ゆう】
- 少しの時間でも何かに没頭する。好きなアイドルの動画を見る。【まほ】
- クッションを殴ったりしてストレスを発散していた記憶がある。また、学校や部活の時間は、ストレスの発散になって、家の自分とまったく違う自分だった。【とーい】
- イヤホンで音楽を聴いたり、布団のなかで泣き叫んだりしていた。通学中に精神的にだめになってしまった時は、学校や家の最寄り駅で降りずに、終点まで乗っていた。【かのん】

## いま不安に思っていること

- 仕事も含めて自分自身の今の生活がいつまで続くのか。何かあったら親やきょうだいを支えなければならないのではないかという、漠然とした不安がある。【かのん、ゆう】
- 地域のボランティアの方が辞めたことで、母の身近に頼れる人が減ってしまった。母を支えるべきだと感じるが、またケアを担う気にはなれない。【かめ】
- 今までさまざまな出来事があり、心の底から愛することが難しい親との今後の関係性についての不安。また、姉が1人いるがいとこがいないため、近い将来、関係性の難しい両親に加えて、叔父・叔母のケアも担う必要があるのではないか。経済的な問題を抱える家庭であるため、経済面の不安もある。【とーい】
- 家族の治療費がたくさんかかり、借金もある。キャリアはない。一歩道を踏み外すと人生が終わってしまうという恐怖がいつもある。【りょう】

被  
害  
者  
の  
プロ  
フィ  
ー  
ル



ゆう  
(20代半ば)

小学校高学年の頃に母が統合失調症を発症。母親の感情の受け皿や入退院の調整だけでなく、高校生から大学卒業まで母方の実家で暮らしながら、家族間の意見の調整役も担ってきた。一人暮らしを始めて4年目。



りょう  
(30代半ば)

高校3年生の時、ひとり親の母が癌になり一人でケアをし看取る。その後、20歳頃から難病（現在は一時より良化）のパートナーのケアを数年。家族がいないため、どこにも助けを求めることができなかった。



かめ  
(20代半ば)

小学校高学年より、うつ病の母のケアを担う。高校在学中に母の意向で無理な引っ越しをした結果、ケアの負担が重くなり、生活環境も不安定になった。大学進学後、一人暮らしを始めた。



かのん  
(20代前半)

小学校中学年より、うつ病の母のケアを担う。その他、発達障害の兄や15歳下の弟がおり、家事と育児の一部を担ってきた。就職を機に家を離れ、現在一人暮らし1年目。



まほ  
(20代前半)

大学2年生の時から、伯母と母と共に認知症の祖母のケアを担った。祖母の話し相手や見守り、家族の間を取り持つ役割をしていた。現在祖母は施設に入居し、ケアは終了している。



とーい  
(20代前半)

小学校高学年より、うつ病の父親の情緒的ケアを担う。大学入学をきっかけに一人暮らしを始め現在は親と離れて生活している。親の調子はここ最近安定しているが今後どうなっていくかの不安がある。