

この本を読むみなさんへ 濱島淑恵……4  
 この本の構成……6  
 コミック「わたしの毎日」……8

## 第1章 暮らしの中のケア



うつりかわる家族のすがた……16  
 家事をする……18  
 幼い子どものケア……22  
 高齢の家族のケア……24  
 障がいがある家族のケア……28  
 病気をかかえる家族のケア……34  
 日本語が不自由な家族のケア……38  
 家計を助ける……40



## 第2章 ヤングケアラーのいま

ケアをになう子どもたち……42  
 どんなケアをしているの？……44  
 どのくらいケアをしている？……46  
 学校生活や健康にはどんな影響があるの？……48  
 進路を選ぶときこまったことは？……50  
 相談できる相手はいるの？……52  
 家族をケアすることをどう思っている？……54  
 ケアは家族が行うもの？……56



## 第3章 ヤングケアラーを助けるしくみ

子どもがもつ権利……58  
 子どもをまもる制度……62  
 市区町村……64  
 都道府県……68  
 学校……70  
 社会福祉協議会……72  
 介護サービス事業者……74  
 地域包括支援センター……76  
 民間団体（NPO など）……78  
 民生委員・児童委員……80  
 病院……82  
 当事者グループ……84



## 第4章 ヤングケアラーはなぜ生まれるか

ケアを必要とする人たち……86  
 ひとり親家庭がかかえる困難……88  
 女性がケアをになってきた……90  
 介護保険制度と家族……92  
 障がいのある人が  
 地域でくらすために……96  
 ヤングケアラーをささえる……98



「子どもの権利条約  
 （児童の権利に関する条約）」  
 第1条～第40条 抄訳……100  
 ケアの用語集……105  
 QRコードのリンク先一覧……108  
 さくいん……109  
 おもな参考資料……111





## 家での生活を助ける

老化や病気の後遺症によって、日常のなにげない動作がおぼつかなくなったり、動作に不安を感じたりすることが多くなります。生活の中で命にかかわる事故が起ることもあるので、細かい気配りと手助けが必要です。

### ◆体の移動を助ける

むりに引っばったりせず、本人の力でできることはやらせながら、しぜんな動作に似た動きになるように体をささえます。

#### 立ちあがる

立ちあがるを手助けするときは、立つ人のひじから手までを下からささえて、前にゆっくり引きまします。体が安定する前に次の動作にうつるときげんです。

#### 車いすにうつる

#### 車いすからいすにうつる

#### ねた状態から起きあがる

#### 姿勢を変えてすわりなおす

#### ねころぶ

#### いすにすわる

### ◆食事を助ける

かむ力、飲みこむ力、味覚などがそれぞれ弱ってくるので、食事にはくふうが必要です。

#### 料理を食べやすい大きさに切る

かむ力がだんだんおとろえるので、食材を小さめに切ったり、さらに細かくきざんだりします。

#### いっしょに食べる

食べものが気管に入り、呼吸ができなくなる「誤えん」などにそえて見まもります。

#### やわらかくにこむ

飲みこむ力が弱くてもむせないようにします。



#### 入浴

心臓に負担がかかるので、浴室の中と外であまり温度差がないようにします。体をささえたり、入浴のあとは髪をかわかすなど手助けします。



#### トイレ・排せつ

トイレではせまい場所で立ったりすわったり、じつは複雑な動作が必要です。できるところは本人にやらせながら、できないところを助けます。失敗してしまったときは後しまつをします。トイレに行くのがむずかしくなったら、体に合った大きさのおむつを使います。



#### 着がえ

うでが上らなかつたり、うでにまひがあつたりすると、一人で着がえるのはむずかしくなります。着るときは本人の不自由な手のほうを先に、めくときは動きやすい手を先にします。

## 生活の管理をする

毎日の生活の中には、考えたり、覚えたり、判断したりしながら行っていることがじつはたくさんあります。老化や認知症によってその力がおとろえてくると、健康な人が意識していないような意外なことにも、手助けが必要になることがあります。



#### 病院で出された薬の管理

高齢になると、ほとんどの人が毎日何かの薬を飲んでいますが、自分できちんと薬を飲むのはとてもたいへんです。飲む薬がわかるように、カレンダーの形のポケットにとりわけたりして管理します。



#### さまざまな手つぎをする

行政のサービスや、年金や税金などお金にかかわることなど、生活にはさまざまな手つぎがもとめられます。とどいた手紙を添いで内容を説明したり、代わりに書類へ記入したりと、手つぎの手助けをします。

# 学校生活や健康には どんな影響があるの？

子どもの時期に学校に通うこと、健康な体をつくることは、その後の人生を過ごすうえでとても大切です。ケアの負担によってその機会がそこなわれることはないでしょうか。

## 欠席や遅刻の回数がふえる

ケアをしていることと、学校生活とはどのようにかわるのでしょうか。1学期のあいだの欠席日数、遅刻回数、宿題わすれの回数をくらべると、ケアをしている子どものほうが多くなっています。とくに欠席日数では差が大きくなりました。

さらにくわしく調べると、1日のケアの時間が長くなるほど、欠席日数、遅刻、宿題わすれの回数がふえています。学校のある日に6時間以上ケアをしている子どもは、「欠席日数10日以上」と答えた割合が2割をこえました。

「欠席日数10日以上」といっても、それが15日なのか、20日なのか、その日数によって学校生活への影響は変わります。また、ケアの負担が大きい場合、欠席日数が少なくても、休んだ分の授業のおくれをとりもどすのはむずかしくなることが考えられます。ケアの学校生活への影響をはかるには、よりていねいにそれぞれの事例を見ていく必要があります。

### ◆ 2021年1学期の欠席日数



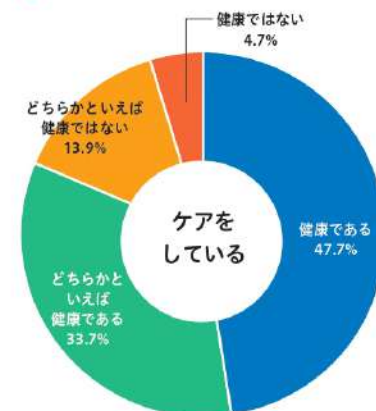
## 睡眠の短さは大きな問題

ケアをしている子どもは、自分のことを「健康ではない」「どちらかといえば健康ではない」と感じている割合が合計2割近くになりました。体の調子だけでなく、心もふくめた全体的な健康がそこなわれていると考えられます。

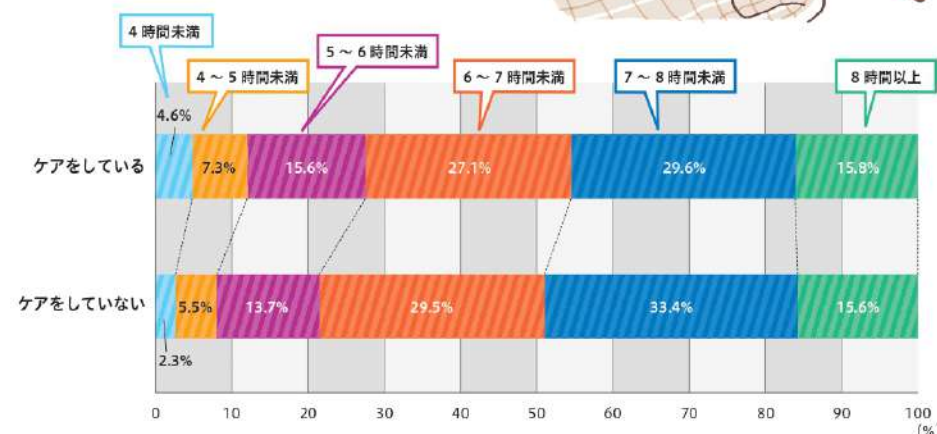
その原因の一つだと思われるのが睡眠時間の短さです。中学生は毎日8時間ほどの睡眠が必要だといわれます。調査の結果、8時間以上ねむれているのは、ケアをしている子どももしていない子どもも15パーセントほどですが、ケアをしている子どものほうが睡眠時間が短い割合がふえています。「4時間未満」と答えたのは、ケアをしていない子どもにくらべて2倍の割合でした。

睡眠不足は遅刻や欠席の原因になります。心の健康とも深い関係があります。ケアをしている子どもたちの睡眠不足は、ヤングケアラーがかかえる問題の根っこにかかわっています。

### ◆ 全体的な健康感



### ◆ ふだんの平日の睡眠時間



# 社会福祉協議会

地域の住民や行政機関、福祉事業所、会社などと協力しながら、すべての人が幸せにくらせる地域をつくることを目的とした組織です。全国の都道府県と市区町村に、それぞれの地域の社会福祉協議会があります。

## 地域の福祉をささえる

社会福祉協議会は、地域で社会福祉（▶ 64 ページ）を進める活動を行う民間の社会福祉法人です。地域の住民、町内会など地域の団体、福祉にかかわる団体、NPO（▶ 78 ページ）などが会員として集まり、会員がしはらう会費と、行政からの補助金などをもとに活動します。

市民のボランティア活動や地域の団体の支援、福祉の相談におうじること、福祉サービスなどの事業の3つが活動の柱です。



「地域福祉活動計画」をつくる話しあいの様子。社会福祉協議会を中心に、市民や福祉の関係者が集まります。

## ヤングケアラーに どんな支援をしていますか？

栃木県的那須塩原市にある社会福祉協議会です。市内に本所と2つの支所があり、3つの障がい福祉施設を運営しています。

本所は市内の西那須野地区にあり、この地域の住民と、医療や福祉の関係者が集まる「にしなすケアネット」の勉強会から、ヤングケアラーなど個別の問題にとりくむ協議体を生みだし、運営しています。

## お話を うかがった団体 那須塩原市社会福祉協議会



市民どうしがかかわる場をつくって  
子どもたちをサポートしていきます

## Q1 社会福祉協議会は どんな活動をする団体ですか？

全国の市区町村に社会福祉協議会（社協）があり、その地域ごとに社協の動きは変わってきます。活動の範囲が広く、さらに地域に密着した活動をそれぞれの社協が行っているんです。

どこの社協でもかならずしているのは地域づくりです。地域に住んでいる人、地域の機関や団体に属している人と協力して、自分たちの地域ってどんな地域なんだろうということを知って、いいところはのびし、足りないものはみんなでつくる活動ですね。

## Q2 ヤングケアラー支援を はじめたきっかけは？

社協はこれまで、とくに高齢者、障がい者支援とのかかわりが多かったと思います。那須塩原市社協も、障がい者施設を3か所運営しています。

子どもの支援をはじめたきっかけは、2017年にはじまった「にしなすケアネット」です。地域に住む人、市議会議員、行政、医療・介護・障がい・子どもにかかわる事業をしている人や会社などが集まり、地域にあるさまざまな課題について勉強会をします。

そこでの話しあいから、ひきこもり不登校支援の会や子どもの居場所運営、ヤングケアラー支援などの活動をする協議体が生まれています。



ヤングケアラー支援を話しあう「ヤングケアラー協議会」。月に一度はかならず集まります。



地域福祉課

柴田直也さん

## Q3 ヤングケアラーには どんな支援をしていますか？

まず市民のみなさんにヤングケアラーについて知ってもらい、本人やまわりの人には、たよりたり気持ちを話したりできる場があることを知らせる活動をしています。市内の中学校や高校に行くこともあります。

また、ケアをしている人がだれでも相談できる「ケアラーLINE相談」をはじめました。わたしをふくめ、看護師や社会福祉士、ヤングケアラーの経験者など5人が分担しながら、24時間相談に答えています。

月に一度、「ヤング&若者ケアラーズ・サロン」も開いています。地域の中学・高校生ボランティアと若いケアラーが自由に話せる場です。

## Q4 社会福祉協議会だから できる支援とは？

社協では、むずかしい事例にも、地域のたくさんの団体や活動の力を借りて対応できます。ヤングケアラーの場合、本人や家族の状況に合わせて、子ども食堂や居場所にいっしょに行ったり、フードバンクから食料をとったり、サロンに参加してもらったりと、いろいろな方法があります。

地域の人たちは「支援する」というより、ただ子どもたちをむかえ入れてくれています。市民どうしが交流する場をつくることで、支援をおしつけるのではなく、子どもたちのくらしをサポートする役割を果たせたらと思います。

## 第4章 ヤングケアラーはなぜ生まれるか

### ケアを必要とする人たち

子どもがヤングケアラーになる理由は、家庭によってさまざまです。しかしそこには、社会全体がかかえる問題がかかわっています。まず、日本にはケアを必要としている人がどのくらいいるのか考えてみましょう。

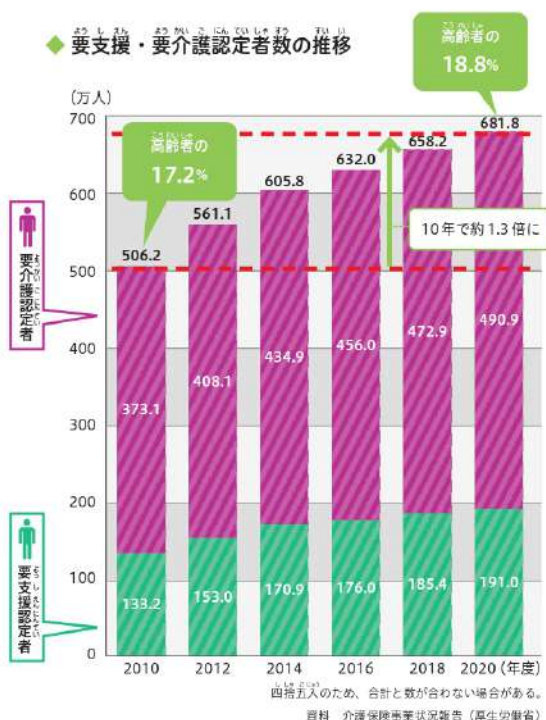
#### ケアを必要とする高齢者

日本では、1973年をピークに生まれる子どもの数がへっています（少子化）。いっぽう、65歳以上の人口は1950年からふえつづけています。65歳以上の人口が総人口に占める割合（高齢化率）は2021年には29.1パーセントに達しました（高齢化）。

このような少子高齢化によって、高齢者をささえる現役世代の人数がへっています。また、高齢者がふえと、介護を必要とする人もふえていきます。

介護保険制度（▶92ページ）で要介護または要支援の認定を受けた人の数も、制度がはじまった2000年以降毎年ふえています。介護を必要としながら、介護保険制度を利用していない高齢者も多くいると考えられます。

#### ◆要支援・要介護認定者数の推移



#### 障がいのある人、精神疾患のある人

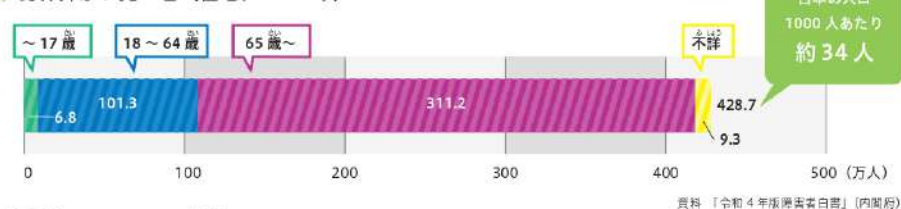
ヤングケアラーがケアをしている家族には、障がいのある人も多くいます。日本にはどのくらいの数の障がいがある人がくらしているのでしょうか。障がい者入所施設や病院で生活する人もいますが、家庭でのケアを考えるため、家でくらしている人の数を見てみましょう。

複数の障がいがある人もいるので、そのまま数を合計することはできませんが、それぞれの障がいがある多くの人が地域でくらしていることがわかります。また、とくに精神障がい（精神疾患による障がい）については、医療や福祉サービスを受けておらず、このような国の統計にふくまれていない人がさらに多くいると考えられます。

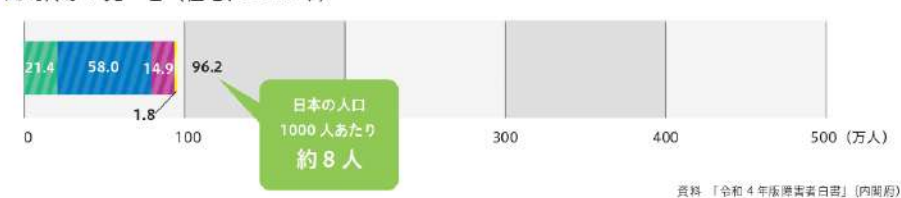
障がいをもつ人の多くが、生活のために介護や家事などの手助けを必要としています。



#### ◆身体障がい児・者（在宅、2016年）



#### ◆知的障がい児・者（在宅、2016年）



#### ◆精神障がい児・者（外来、2017年）

