

# 「ヤングケアラー」とは？

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されるような家事や家族の世話などを日常的に行なっている子どものことです。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



家族のために頑張るキミにエールを。

家族のために頑張ることは大切なことかもしれません。

でもそれは子どもたちの未来や権利を奪うものであってはなりません。

お近くの相談窓口はホームページからご確認ください。

<https://kodomonofukushi.pref.fukuoka.jp/young-carer/>



# 子どもには「子どもらしく過ごすこと」も必要です

家族の手伝い・手助けをするのは「ふつうのこと」と思うかもしれません。

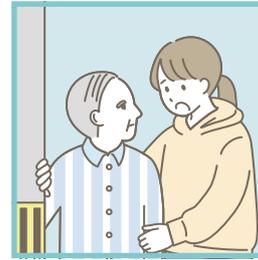
でも、学校生活に影響が出たり、こころやからだに不調を感じるほどの重い負荷がかかっている場合は、すこし注意が必要です。自分のことや家のことを話すのは勇気がいると思います。でも、あなたの話を聞いて、共感して、サポートしてくれる人は必ずいます。学校の先生・スクールカウンセラー・親戚の人・友達など、信頼できる相手に相談してみましょう。



障がい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



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいはしている

## ケアをしていた私たち



**小林 鮎奈さん**  
小学生のころから、こころの病気になった母親のケアをしていた



**氏原 拳汰さん**  
大学時代、認知症を持つ祖父の介護をしていた

## 当時、ケアを抱えている自身の状況をどのように捉えていましたか？

小学生のころは「ケア」という感覚は全くなく、ただ聞くだけしかできず、答えのない日々やたくさんのお困りごとに悲しくなることも多かったです。中学生のころは、言葉にならないモヤモヤした気持ちがつのり、投げやりになったり、学校に行かなくなることもありました。高校生くらいから、自分で調べて母の病気を詳しく知り、相談に行き、できることをしていました。答えのない「ケア」を自分なりに続けることと、自分の生活を何とか送ることがどちらもとても大変でした。

介護により、友だちなどとの関係性が薄れてくるにつれ、孤立感を強く感じるようになりました。ただ、介護を始めた当初は、自分が「ケアラー」であるという自覚はあまりなく、当たり前のことをしているだけだと思い、淡々と日々の介護に向き合っていました。また、自分が置かれている現状や直面している辛さについても、あまり考えないようにしていたことを覚えています。

## 今悩んでいるあなたへ一言

当時の私は「自分だけで、どうにか頑張らないといけない」と思っていました。けど、様々な仕組みを知って、実は頼り先がたくさんあること、大人は子どもの頃の自分が思っているよりも多くの知識や経験をもっていることを知りました。だから、今も一人で悩んでいたりで一人で頑張っている人がいたら、安心して周りの大人に頼っていいということを伝えたいです。一緒に、「あなたは一人じゃない」ということも伝えたいです。

辛いと思っても、それを一人で抱え込んでしまうことはありませんか。ケアのことを言葉にすることで、受け入れられない現状を認めてしまうことになるんじゃないか、という不安を持っていませんか。あなたの気持ちと懸命に向き合い、受け止めてくれる人は必ずいます。そのような他者との出会い、あなたが自分のペースで少しずつ、その苦しさを手放せますように。