

# ケアをする子ども・若者の存在

—「ヤングケアラー」とは—

石井沙奈

# 目次

はじめに

1. ヤングケアラーとは
  1. 1 本論文におけるヤングケアラーの定義
  1. 2 ヤングケアラーが担うケア
  1. 3 ヤングケアラー問題の現状
    1. 3. 1 実態調査
    1. 3. 2 自治体の現状
    1. 3. 3 教育機関の現状
    1. 3. 4 介護関係者の現状
2. ヤングケアラー問題が生じた背景
  2. 1 少子高齢化
  2. 2 核家族化
  2. 3 ひとり親世帯の増加
  2. 4 ケアの家族責任規範
3. ヤングケアラーの問題点
  3. 1 認知不足
  3. 2 不可視化
  3. 3 ヤングでは終わらない
4. ヤングケアラー当事者の語りからの分析
  4. 1 当事者が思う「ヤングケアラー」
  4. 2 当事者が不安や困難を感じたこと
5. ヤングケアラー支援の在り方
  5. 1 イギリスのヤングケアラー支援
  5. 2 ヤングケアラー当事者が望む支援
6. 今後のヤングケアラー支援の方向性

おわりに

参考・引用参考文献

## はじめに

最近、「ヤングケアラー」という言葉を耳にする機会が増えている。このことは、2021年の「新語・流行語大賞」に「ヤングケアラー」がノミネートされたことから実感できる。私がヤングケアラーを知ったのは大学3年生の時である。大学での学びや自分の家族の状況を通じて、家族という関係の脆さ、介護問題の深刻さについて考えることがあった。この経験から、家族と介護が密接に結びついている「ヤングケアラー」に興味を抱いた。これまでの介護問題は老老介護や高齢者の単身世帯など、高齢者に着目した介護問題が議論の中心という印象がある。また、老後2000万円問題など「介護される側」の高齢者に関する社会問題に焦点が当たりやすい。そのため、若者で「介護する側」のヤングケアラーは従来の介護問題とは異なる点が多く、不可視化されてきた。ゆえに、ヤングケアラーの状況を可視化し、ヤングケアラーに特化した支援づくりをしていくことが求められる。

では、「ヤングケアラー」という社会問題を理解している人はどのくらいいるのだろうか。私はヤングケアラーについて調査をし、まとめていく中で、依然として認知度は低く、支援体制が確立されていないことが問題であると感じている。そこで本論文は、「ヤングケアラー」の存在を知ってもらうことを目的とする。そのため、ヤングケアラーに関する現状や問題点について整理した上で、今後の支援の方向性の共有を行う。また、ヤングケアラー当事者の語りを分析することで当事者目線も含めつつ、当事者ではない多くの人々がどのようにヤングケアラーと関わっていくかについても検討していく。

第1章では、ヤングケアラーに関する先行研究を整理する。また、実態調査の結果を基にヤングケアラーを取り巻く周囲の現状を把握する。第2章では、ヤングケアラー問題が生じた背景を考察する。その際に世帯の人数と既存の価値観という視点から考察を行う。第3章では、ヤングケアラー当事者が抱えている問題について確認する。第4章では、ヤングケアラー当事者の語りを取り上げることで当事者の想いや困難について分析する。第5章では、これまでのヤングケアラー支援としてイギリスの事例を用いる。そして、今後の支援へ繋げるために当事者が望む支援も取り上げる。第6章では、各章で挙げた課題を基に、今後の支援の方向性について考察を行い、結論とする。

## 1. ヤングケアラーとは

1章では、「ヤングケアラー」という言葉の定義づけや、ヤングケアラーの担っているケアの内容についてまとめる。また、これまでの実態調査から見えてくる現状について考察を行う。

### 1. 1 本論文におけるヤングケアラーの定義

ヤングケアラーに関する法令上の定義はこれまでなされていない。しかし、厚生労働省の

ホームページでは、ヤングケアラーとは「一般に、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども」<sup>1</sup>と記されている。また、日本ケアラー連盟によるヤングケアラーの定義では、「家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている、18歳未満の子どものこと」<sup>2</sup>としている。両者ともに家族のケアを担っている子どものことをヤングケアラーと位置付けているが、日本ケアラー連盟では子どもの定義に関して18歳未満と制限を設けている。だが、日本ケアラー連盟では、18歳未満の子どものみを「ヤングケアラー」と定義するだけでなく、18歳からおおむね30歳代までのケアラーを「若者ケアラー」と定義している。これは、年齢に関わらずケアする状況が続いていることは同じだが、ヤングケアラーと若者ケアラーはライフステージの変化によって抱える問題が異なっているためである。

以上を踏まえ、この論文で扱うヤングケアラーは日本ケアラー連盟が定義している「ヤングケアラー」と「若者ケアラー」の両者を含めることとする。

## 1. 2 ヤングケアラーが担うケア

では、具体的にヤングケアラーはどのようなケアを担っているのだろうか。日本ケアラー連盟のホームページでは、『ヤングケアラーはこんな子どもたちです』とイラスト付きでケアの内容を以下のように紹介している。

- ①障害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。
- ②家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。
- ③障害や病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。
- ④目を離せない家族の見守りや声掛けなどの気づかいをしている。
- ⑤日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳している。
- ⑥家計を支えるために労働をして、障害や病気のある家族を助けている。
- ⑦アルコール・薬物・ギャンブルなどの問題のある家族に対応している。
- ⑧がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。
- ⑨障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。
- ⑩障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。<sup>3</sup>

このように整理してみると、「ヤングケアラー」が担うケアの内容は多種多様である。病気や障害のある家族を直接ケアするだけではなく、障害や病気のある家族に代わって家事

---

<sup>1</sup> 厚生労働省, 「ヤングケアラーについて」 <https://www.mhlw.go.jp/stf/young-carer.html> (2022年12月22日最終閲覧)

<sup>2</sup> 日本ケアラー連盟, 「ヤングケアラーとは」 <https://carersjapan.com/about-carer/young-carer/> (2022年12月22日最終閲覧)

<sup>3</sup> 日本ケアラー連盟, 「ヤングケアラーはこんな子どもたちです」 <https://carersjapan.com/wp-content/uploads/2021/09/youngcarers02-e1630645721235.jpg> (2022年12月22日最終閲覧)

や育児などを担っている子どももいる。また、障害や病気のある家族の話を書くなどの感情面をサポートすることもケアに含まれている。

他にも、③のように障害や病気のある兄弟の世話をしているヤングケアラーは「きょうだい」と言われている。きょうだいは「ヤングケアラー」に当てはまる時期だけでなく、その後も生涯ケアする状況が続いていく。この「親亡き後問題」はきょうだいにとって考えざるをえないことであり、彼らが葛藤を抱く要因でもある。きょうだいは親や周囲から頼られることや、病気や障害のある兄弟と比べられることが多いため、様々な思いを抱えてしまいがちである。NPO 法人こどものちからのサイトでは、彼らが抱えやすい気持ちとして以下を挙げている

何が起こったの？こわい。（不安・恐怖。）

僕がお兄ちゃんの頭をたたいたから？（罪悪感）

いつもと違う、みんなと違う（困惑・恥ずかしさ）

妹ばかりズルい（怒り・嫉妬）

だれも私のことは見てくれない（寂しさ・孤立感）

ぼくは病気じゃないからもっとがんばらなきゃダメなんだ（プレッシャー）

私はいらない子なんだ（自己肯定感の低さ）<sup>4</sup>

このように、きょうだいは外に対しても自分自身に対しても負の感情を持ちやすい。特に、学校へ行き始める年齢になると、自分の価値観の形成が家族からだけでなく、周囲の友人や教育から形成されやすくなる。その時に、「自分の状況は他の人と違うんだ（恥ずかしさ）」、「何でケアが評価されずに遅刻で叱られるのか（怒り）」といった気持ちになることで、周囲に心を閉ざしてしまいやすい。また、家族が障害や病気のある子どもを中心とした生活を送るため、きょうだいは寂しさや嫉妬を抱えてしまい、家の中に居場所を見出せなくなる。

以上から、ヤングケアラーが担うケアは身体的ケアにも心理的ケアにも限られず、担うケアはその家庭によって異なる。ヤングケアラーという言葉で一括りにすることで問題を抱えている人数を数値化することができるため、この言葉を浸透させていくことが必要だが、その内容には違いがあり、一括りにすることができないことに注意が必要である。

## 1. 3 ヤングケアラー問題の現状

### 1. 3. 1 実態調査

まず、厚生労働省と文部科学省が連携して行った「ヤングケアラーに関する調査研究」を手がかりにして、ヤングケアラー問題の現状を整理する。この調査は、2020 年度と 2021 年度に行われた<sup>5</sup>。

---

<sup>4</sup> NPO 法人こどものちから、「きょうだい支援とは？」

<https://kodomono-chikara.org/kyodai/> (2022 年 12 月 22 日最終閲覧)

<sup>5</sup> 全国の公立中学校の 1 割にあたる 1,000 校の中学 2 年生約 10 万人及び全国の公立高等学校の 1 割にあたる 350 校の高校 2 年生約 6.8 万人を対象にした 2020 年度の調査は三菱 UFJ

## 20人に1人はヤングケアラー

2020年度の調査で世話をしている家族が「いる」と回答した人数は、中学2年生の5.7%、全日制高校2年生の4.1%である（三菱UFJリサーチ&コンサルティング2021:92）。つまり、中学生でも高校生でも40人クラスの中にヤングケアラーが2人ほどいるということになる。

また、2021年度の調査では、世話をしている家族が「いる」割合が小学6年生の6.5%で、大学3年生は「現在いる」が6.2%、「過去にいた」が4.0%であった（日本総合研究所2022:65,137）。前年の調査結果と併せて考えると、ヤングケアラーの割合は小学生から大学生までほぼ一定で、20人に1人がヤングケアラーの役割を担っているという現実が浮かび上がってくる。

### ヤングケアラーと自覚している当事者は少ない

世話をしている家族が「いる」と回答した人の中で自分がヤングケアラーであると回答した割合は中学2年生の16.3%、全日制高校2年生の15.0%にすぎない（三菱UFJリサーチ&コンサルティング2021:103-104）。また、「わからない」と回答した生徒が中学2年生の33.2%、全日制高校2年生の38.8%もいる（同上:103-104）。

一方、大学2年生の回答では、世話をしている家族が「現在いる」人のうち自分がヤングケアラーと自覚している割合は26.7%、世話をしている家族が「過去にいた」人のうちヤングケアラーだったと自覚している割合が52.2%である（日本総合研究所2022:207）。ゆえに、現在世話をしている大学生は中学生と高校生の結果と同様に、ヤングケアラーと自覚している割合が低い。それに対し、かつてヤングケアラーだった大学生はヤングケアラーと自覚している割合が高い。このような違いが生じたのは、かつて世話をしていた人は過去の「ケアしていた生活」と現在の「ケアしていない生活」を比較することで、客観的に当時を振り返ることができるからではないだろうか。

### ケアの負担は極めて重い

世話をする頻度は、小学生から大学生のすべての年代で「ほぼ毎日」ケアをしている<sup>6</sup>。このように家族の世話が日常化している現状は深刻であり、早急に対策が求められる。

時間については中学生も高校生も「3時間未満」が最多だが、「7時間以上」と回答した割合も10%を超えている（三菱UFJリサーチ&コンサルティング2021:97）。小学6年生の調査結果も大学3年生の調査結果も「3時間未満」の割合が50%を超えて最多となった<sup>7</sup>

---

リサーチ&コンサルティング会社が担当し、2021年3月に調査報告書（三菱UFJリサーチ&コンサルティング2021）を作成している。また、全国の小学校のうち350校の小学6年生約24,500人及び全国の大学の約半数にあたる396校に在籍する大学3年生約30万人を対象とした2021年度の調査は日本総合研究所が担当し2022年3月に報告書（日本総合研究所2022）を作成している。

<sup>6</sup> 中学2年生45.1%、全日制高校2年生47.6%（三菱UFJリサーチ&コンサルティング2021:97）。小学6年生52.9%、大学3年生45.9%（日本総合研究所2022:72,150）。

<sup>7</sup> 小学6年生は「1～2時間未満」が最多で、大学3年生は「1時間以上3時間未満」が最多となっている（同上2022:72,150）。この調査は昨年の調査よりも細かく時間を区切っているため、比較できるように「3時間未満」、「3～7時間未満」、「7時間以上」に分類し直している。

(日本総合研究所 2022:75, 150)。ほぼ毎日数時間の拘束であっても自分の時間(宿題を行う時間、友人と放課後遊ぶ時間、習い事に行く時間、家でゆっくりする時間など)を捻出することは物理的に難しいだろう。ましてや、世話をする時間が7時間以上ともなると通学さえも困難になっているのではないだろうか。

### 三分の二以上のヤングケアラーは相談した経験がない

世話について相談した経験が「ある」人の割合は、中学2年生の21.6%、全日制高校2年生の23.5%である(三菱UFJリサーチ&コンサルティング2021:99)。同様に、小学6年生は17.3%、大学3年生は33.4%となっている(日本総合研究所2022:74, 157)。小学6年生は相談した経験の「ある」割合が最小で、学年が上がるにつれて少しずつ割合が上昇しているが、大学3年生のヤングケアラーでも三分の二はこれまで誰にも相談したことがない。

小学6年生の世話について相談したことがない最多理由は、「相談するほどの悩みではないから」(同上:75)である。しかし、「悩みがない」から「相談の必要がない」わけではない。ヤングケアラー問題は今後深刻になる可能性も高いため、小学生のうちからヤングケアラーを早期発見し、支援に繋げることが必要になるのではないだろうか。

## 1. 3. 2 自治体の現状

ヤングケアラーに関する支援は厚生労働省や文部科学省などの国が支援策をまとめている。しかし、取り組みの多くは法律で義務化されていないため、現状では自治体によって取り組みに差がある。そこで、この論文では先進的な取り組みを行っている3つの自治体を紹介する。

### 兵庫県神戸市

神戸市は2021年6月に全国で初めてヤングケアラーの専用窓口を設置した。神戸市が先陣を切ってヤングケアラー支援に乗り出した背景には、2019年の10月に神戸市で起こった事件が関係している。22歳の幼稚園教諭が自ら介護していた90歳の認知症の祖母を殺害した事件である。事件の刑事裁判の中で、加害女性が社会人1年目ながら孤独な介護を続けていたことが明らかになった。この事件をきっかけに、家族の介護や世話に苦しんでいる若者への支援が必要という認識が広まった。実際に窓口を開設してから1年間で69件の相談があったが、依然として問題は山積みである。なぜなら、69件のうち本人や家族からの相談は15件にとどまり、残りの54件は学校やケアマネージャーからの相談であった<sup>8</sup>。そして、関係者からの相談54件の中で相談員が直接本人に会えたケースは10件のみであった。このことから、学校やケアマネージャーなど周囲の大人がヤングケアラーに気づいても本人とその家族が窓口の人との話し合いの場を拒否すれば支援に繋げることが難しいことがわかる。

### 埼玉県

埼玉県は2020年3月に全国で初めて「ケアラー支援条例」を制定し、県内すべての高校

---

<sup>8</sup> Forbes, 2022, 「神戸市が取り組む『ヤングケアラー』支援 自治体として全国初の相談窓口を設置」 <https://forbesjapan.com/articles/detail/49280/1/1/> (2022年12月22日最終閲覧)

2年生にヤングケアラーに関する実態調査を行った。実態調査の結果は、ヤングケアラーに当てはまる人の割合が4.1%、ケアの頻度は「毎日」が35.3%で最も高い。また、時間については「1時間未満」が40.4%で最多だが、「2時間以上」も平日25.1%、休日41.4%と、休日はさらにケアが長時間化する傾向がみられる<sup>9</sup>。この実態調査は1項で紹介した全国規模の実態調査に先駆けて行われたものであり、「ケアする側のケア」という概念やヤングケアラーの認知度向上に役立つ結果となった。

また、2022年の7月には小・中・高等学校にヤングケアラーの理解を深め、学校における相談支援を充実させるための出張授業「ヤングケアラーサポートクラス」を実施することが発表された<sup>10</sup>。これは、元ヤングケアラーの方による体験談や大学教員等による講演が予定されている。

他にも、ヤングケアラーの理解の促進や電話・SNSでの相談窓口を紹介するハンドブック「ヤングケアラーってなに？」が小学生編<sup>11</sup>、中学生編<sup>12</sup>、高校生編<sup>13</sup>の3種類作成された。「ヤングケアラーの日常」や「ヤングケアラーの声」など、ヤングケアラー当事者の担っているケアや心情を理解できる内容となっている。また、ヤングケアラーが電話やSNSを利用して相談するための相談先一覧も掲載されている。小学生編には「伝えたいことカード」が付いており、口頭で自分の意見を周囲の大人に伝えることが難しい小学生に配慮した仕組みとなっている。一方中学生編と高校生編には、「家族の世話を頑張っているあなたへ」というヤングケアラー当事者に向けたメッセージを添えている。そこには、家族の世話をしていることを否定するのではなく、その頑張りに感謝するとともに、周囲に相談を促すことが書かれている。

### 群馬県高崎市

高崎市では2022年の9月からヤングケアラー支援の一環として、介護や家事を行うヘルパーを無料で派遣する「ヤングケアラーSOS」という取り組みを始めた。対象者は市内在住の中学生並びに高校生で、要望があれば小学生も対象となる。ヘルパーは1日2時間、週2日を上限とし、無料で派遣される<sup>14</sup>。介護保険制度によって派遣されている要介護者のヘル

---

<sup>9</sup> 埼玉県、「埼玉県ケアラー支援計画のためのヤングケアラー実態調査結果」  
[https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/187028/03\\_youngcarer.pdf](https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/187028/03_youngcarer.pdf) (2022年12月22日最終閲覧)

<sup>10</sup> 埼玉県, 2022, 「令和4年度ヤングケアラーサポートクラスの実施について」  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2218/youngcarer/r4supportclass.html> (2022年12月22日最終閲覧)

<sup>11</sup> 埼玉県, 「ヤングケアラーってなに? (小学生編)」  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/205870/elementary.pdf> (2022年12月22日最終閲覧)

<sup>12</sup> 埼玉県, 「ヤングケアラーってなに? (中学生編)」  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/205870/2handbook-jhs.pdf> (2022年12月22日最終閲覧)

<sup>13</sup> 埼玉県, 「ヤングケアラーってなに? (高校生編)」  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/205870/2handbook-hs.pdf> (2022年12月22日最終閲覧)

<sup>14</sup> 高崎市, 「ヤングケアラーSOS」



パーは、家事の手伝いをする際に洗濯や調理を要介護者の分しか行うことができない。そのため、介護する側のヤングケアラーを対象とする「ヤングケアラーSOS」制度は画期的である。ヘルパーの派遣時間や日数の上限、ヘルパーが行うことのできる内容については今後の利用者の声に合わせて柔軟な対応が必要となる。

### 1. 3. 3 教育機関の現状

3 項では学校等の教育機関がどのようにヤングケアラーと関わっているのかについてまとめる。学校は子どもと接する時間が長いと、学校にいる大人がヤングケアラーに気づくことが重要となってくる。学校にいる大人として、教師、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーの3者を挙げる。

まず教師についてである。教師に対してヤングケアラーに関する実態調査を行った事例として、新潟県南魚沼市<sup>15</sup>、神奈川県藤沢市<sup>16</sup>、大阪府<sup>17</sup>が挙げられる。これらの調査は同じ調査票を使用してアンケートを行っているため、以下の3点について比較をする。

#### 教師はケアをしている子どもの存在に気づきやすい

これまでに家族のケアをしているのではないかと感じた児童生徒が「いた」と回答した割合は、南魚沼市で25.1%、藤沢市では48.6%（澁谷2018:39-40）、大阪府では37.2%（濱島2021:83-84）である。この結果は、教師の子どもに対する察知能力が低くはないことを表している。澁谷は、藤沢市の割合が最も高かった理由として「藤沢市の学校関係者の間でヤングケアラーに関する情報がある程度共有されていたこと」と「支援教育の考え方が根付いていたこと」の2点を挙げている（同上:40）。このことから、教師が子どものケアの存在に気づくためには、ヤングケアラーの認知度を上げることと、ヤングケアラーの疑いがある子どもに対しての情報共有が重要となる。

#### 教師は「祖父母」のケアに気づきにくい

子どもがケアをしている相手はどの調査でも「きょうだい」が多く、僅差で「母親」が続いている（同上:42）。そして、「祖父母」を介護しているケースが圧倒的に少ない（同上:42）。

1. 3. 1で記述した「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」では、ヤングケアラーがケアしている相手として挙げたのは「きょうだい」が最多で、次いで「母親」と教師への調査と一致している（三菱UFJリサーチ&コンサルティング2021:92）。しかし、「祖父母」を挙げる人も教員の調査より存在した<sup>18</sup>。ゆえに、「きょうだい」や「母親」に比べて「祖父母」に対するケアは教師が見落としがちになる。その原因は、学校で祖父母の話題が出るこ

---

<https://www.city.takasaki.gunma.jp/docs/2022052600074/> (2022年12月22日最終閲覧)

<sup>15</sup> 2015年に実施。市内26校の教職員446人を対象として配布したアンケートに271人が回答を寄せた（澁谷2018:39）。

<sup>16</sup> 2016年に実施。市内55校の教職員1812人を対象としてアンケートを配布し、1098人が回答した（同上:39）。

<sup>17</sup> 2016年に実施。11校の教職員588人を対象とし、347人が有効回答であった（濱島2021:83）。

<sup>18</sup> 大阪府の教師に対する調査で、「ケアの相手」として「祖父母」を挙げた割合は5.8%（濱島2021:85）に対し、中学2年生は14.7%、全日制高校2年生は22.5%（三菱UFJリサーチ&コンサルティング2021:92）である。

少ないからではないだろうか。

### 教師が気づくヤングケアラーの学校生活への影響

子どもの学校生活への影響として多く挙げられたのは「欠席」や「遅刻」である（濱島 2021:87）。教師が子どもに欠席や遅刻をした理由を訊くことでヤングケアラーと気づくことも多いと指摘されている（澁谷 2018:45）。一方で、学校生活に支障が出ていない場合、教師がヤングケアラーに気づきにくい。そのため、子どもたちが学校に行く時間を確保するとともに、授業中に疲れて居眠りをするのしないようにヤングケアラーとしての負担を減らすことが必要となる。

以上の3点から、教師は子どもと接する時間が長いため、ヤングケアラーに気づく可能性が高いことがわかる。よりヤングケアラーを早期発見して支援に繋げるためには、教師のヤングケアラーへの認知度を上昇させることが必要となる。また、教師は祖父母のケアを行っているヤングケアラーや、学校生活に支障をきたしていないヤングケアラーには気づきにくい。ゆえに、教師以外にも別視点からヤングケアラーに気づく大人の存在が必要となる。

次にスクールカウンセラーについてである。スクールカウンセラーとは、心理に関する専門家のことを指す。スクールカウンセラー設置の目的は、「児童及び生徒の心理に関して、高度に専門的な経験を有する者をスクールカウンセラーとして配置し、いじめや不登校の未然防止、改善及び解決並びに学校内の教育相談体制等の充実を図ること」（文部科学省:61）としている。文部科学省が行っている「スクールカウンセラー等活用事業」によれば、配置箇所数も予算額も年々上昇傾向にある。スクールカウンセラーによるヤングケアラーへの活用事例として以下を紹介している。

当該生徒は母子家庭で育っており、母親は精神障害のため就労が難しく、経済的課題も見られていた。家庭では当該生徒が母親の代わりに家事全般を担い、経済的負担を強いられることもあった。スクールカウンセラーから当該生徒の祖母や叔母に連絡を取るとともに、学校から役所の障害支援課にも協力を依頼するなど、本家庭への支援体制を整えていった。さらに当該生徒及び祖母や叔母の了承を得た上で、家庭の状況に係る資料を作成し、母親の主治医に情報提供した。結果、主治医から母親に対し子育てについて助言があり、徐々にではあるが、本人を取り巻く環境は改善されている。（同上:63）

上記の事例から、スクールカウンセラーが生徒と同居していない親族に連絡をし、役所にも協力を依頼するなどの積極的な連携を行ったことで、改善に結びついている。また、「スクールカウンセラー等活用事業」の事例紹介に「ヤングケアラー」という分類があることから、ヤングケアラーがスクールカウンセラーの対象事例であると解釈できる。

最後にスクールソーシャルワーカーについてである。スクールソーシャルワーカーとは、「教育の分野に加え、社会福祉に関する専門的な知識や技術を有する者で、問題を抱えた児童・生徒に対し、当該児童・生徒が置かれた環境への働きかけや、関係機関等とのネットワークの構築など、多様な支援方法を用いて課題解決への対応を図っていく人材」<sup>19</sup>である。

---

<sup>19</sup> 神奈川県, 2022, 「スクールソーシャルワーカーについて」

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/v3p/hutoukou/socialworker.html> (2022年12月22)

その役割はスクールカウンセラーと異なる別の専門性を有している<sup>20</sup>。

平成 21 年度から文部科学省では「スクールソーシャルワーカー活用事業」を推進している。スクールソーシャルワーカーの配置箇所は増加傾向にあり、ヤングケアラーだけでなく子どもの貧困やDVなどの社会問題にも対応している。活用の課題としては、スクールソーシャルワーカーを設置している学校が依然として少ないことが挙げられる。また、設置している学校で活用できていないこともある。なぜなら、スクールソーシャルワーカーは常勤ではなく、複数の学校に対して一人が担当していることが多く、すぐに相談できる仕組みにはなっていないからである。ゆえに、スクールソーシャルワーカーの人材確保と、学校側がスクールソーシャルワーカーを活用するための仕組みが必要となる。

以上から、スクールカウンセラーはヤングケアラーの心理面に、スクールソーシャルワーカーは環境面に対応している。彼らは教師よりも福祉に対する専門性が高いため、相談や支援に結びつきやすい。子どもを取り巻く社会問題が複雑になっている現代は、教師以外に彼らのような専門性の高い大人が身近にいることが大切である。

#### 1. 3. 4 介護関係者の現状

家庭内でヤングケアラーに気づきやすい場面としては、家に出入りすることの多い介護関係者が挙げられる。本論文では介護関係者として、ホームヘルパーとケアマネージャーについて言及する。

介護保険などで受けることのできる行政サービスの一つにホームヘルパーの派遣制度がある。この制度は、訪問介護員が利用者の自宅を訪問し、「身体介護」<sup>21</sup>や「生活援助」<sup>22</sup>を行うサービスである。沖村さん<sup>23</sup>は小学 6 年生の頃、母親にホームヘルパーが派遣された。ホームヘルパーは料理や洗濯といった家事を代行したが、制度上その対象は母親であり、沖村さんの服は洗濯してもらえず、料理も作ってもらえなかった。なかには内緒で沖村さんの分も用意してくれるホームヘルパーがいたが、大多数が制度に則って母親に対してのみ家事を行った。中学生になってからは尚更だったようで、彼女は当時の状況を「中学生はヘルパーから『大人と同等な存在だ』と見られていた。だから、助けてもらえなかった」（毎日新聞取材班 2021:267）と回想する。

沖村さんの出来事からは、ホームヘルパー制度の非柔軟性が見て取れる。確かに要介護者の世帯人数が多い場合は、家族の分の家事まで代行していたら要介護者に充てる時間が短

---

日最終閲覧)

<sup>20</sup> スクールカウンセラーは心の専門家として主に児童・生徒の心の問題を解決するために配置されている。一方でスクールソーシャルワーカーは家庭や学校、友人、地域社会など、児童・生徒を取り巻く環境への働きかけによって問題の解決を目指す。

日本教育新聞「スクールソーシャルワーカーの役割。児童・生徒の問題解決に必要なこととは」<https://www.kyoiku-press.com/post-228469/>(2022 年 12 月 22 日最終閲覧)

<sup>21</sup> 身体に直接触れて行う介護のことを指す。具体的には、入浴、排せつ、食事など。

<sup>22</sup> 生活に必要な家事が困難な場合に行う日常生活支援のこと。具体的には、調理、洗濯、掃除など。

<sup>23</sup> 沖村有希子。沖村さんは交通事故で手足が動かなくなったシングルマザーの母親の介護を担っていた。

くなってしまう、ホームヘルパー制度が十分に機能しないだろう。しかし、沖村さんのように、母子 2 人世帯や子どもが学生の場合には要介護者の家族まで援助することはあっても良いと考える。また、中学生の子どもを「大人と同等な存在」としてケアに参加させることは、家族介護を助長することに繋がる。中学生はまだ子どもであり、ケアを要している存在であると社会的に位置づけることが大切で、「ケアする人をケアする」という視点を持つことがヤングケアラーの支援には必要となってくる。

次にケアマネージャーについてである。ケアマネージャーとは、「介護が必要な人や家族から相談を受けて、介護保険を使ったサービスの利用計画（ケアプラン）を作成する専門職」（毎日新聞取材班 2021:92）のことである。毎日新聞取材班はインフィニティ社<sup>24</sup>に登録しているケアマネージャーに対して 2020 年 6 月にヤングケアラーに関するアンケート調査を行った。この調査から、ヤングケアラー家庭を担当したことがあるケアマネージャーが 16.5%いた（同上:100）。この「6 人に 1 人」という結果は、決して少なくない。一方で、回答者の 44.2%はヤングケアラーが社会問題化していること自体を「知らない」と回答した（同上:103）。ゆえに、介護関係者であっても「ヤングケアラー」という社会問題の認知度は依然として低いことがわかる。

ケアマネージャーへの調査に設けられた自由記述欄には、彼らのヤングケアラーに対する思いが書かれていた。特に目立ったのは、「子どもが家族以外の大人に対して助けを求めにくい状況にある」（同上:102）という指摘であった。その背景には、「ヤングケアラーが『これが普通』と思い込んで負担の重さを理解できていない」（同上:102）ことが挙げられている。このことから、子どもにもケアを当然視する考え方が根付いており、自ら相談することができていないことが問題である。そのため、ケアマネージャーなどの周囲の大人が気づいて相談に乗る体制を作る必要があると考える。

以上から、介護関係者はヤングケアラーに気づきやすい。しかし、現状ではヤングケアラーの認知度が低いこと、彼らの仕事が要介護者の支援に限られていることなどから、ヤングケアラーに対する支援体制はできていない。

## 2. ヤングケアラー問題が生じた背景

2 章では、ヤングケアラー問題が生じた原因について考察をする。実態調査が毎年行われているわけではないため、年次比較をすることはできないが、近年話題になっていることは、現在の社会問題が関係していると推測される。特に、世帯人数の減少に関する社会問題が、子どもにケアを負担させていることに繋がっているのではないか。その点を踏まえて少子高齢化、核家族化、ひとり親世帯の増加、ケアの家族責任規範についてまとめる。

---

<sup>24</sup> ケアマネージャー向けのウェブサイト「ケアマネジメント・オンライン」を運営している企業。

## 2. 1 少子高齢化

まずは少子高齢化問題についてである。少子高齢化とは、人口に占める高齢者の割合が増加する「高齢化」と、出生率の低下により若者人口が減少する「少子化」が同時に進行することである。2022年版の「高齢社会白書」によると、2021年10月現在、日本の総人口は1億2,550万人となっている（内閣府2022:2）。65歳以上人口は3,621万人となり、総人口に占める割合（高齢化率）は28.9%であった（同上:2）。日本の高齢化率は1950年には5%に満たなかったが、その後急速に上昇し続けている。そして、日本の総人口は人口減少過程に入っている一方で、65歳以上人口は増加傾向が続く。2036年には高齢化率が33.3%（同上:2）となり、国民の3人に1人が高齢者となる。2022年現在の高齢化率は28.8%であり、すでに国民の4人に1人以上が高齢者となっている。

また、高齢化について考えるにあたり、平均寿命と健康寿命の差についても検討する必要がある。平均寿命とは、平均余命のことである<sup>25</sup>。一方で健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを指す<sup>26</sup>。平均寿命と健康寿命の差が自立した生活を送ることができずに介護などを要する期間となることが多いため、両者の差を減らすことが介護者の負担を減らすことに繋がる。2019年の男性の平均寿命は81.41歳、女性の平均寿命は87.45歳である一方で、男性の健康寿命は72.68歳、女性の健康寿命は75.38歳となっている（同上:26）。したがって、平均寿命と健康寿命の差は男性が8.73歳、女性が12.03歳である。男女で差はあるものの、約10年という長い期間を自立した生活ができないという状況に危機感を持つ必要がある。

そして、少子高齢化がヤングケアラーに繋がりやすい理由としては、高齢者の数に比べて現役世代<sup>27</sup>の数が少ないため、介護者の数が足りない状況が生み出されてしまうからである。以前は兄弟・姉妹が多く、兄弟・姉妹で分担して高齢の親の世話をしていたが、現在は兄弟・姉妹が少ない家庭が多いため、その子ども世代（高齢者の孫世代）にまでケアの負担がのしかかってしまう。また、平均寿命と健康寿命の差が延びたことで長期間介護しなければならないことも、介護者の負担を重くしている。

## 2. 2 核家族化

次に核家族化についてまとめる。核家族とは、夫婦とその未婚の子どもからなる家族形態のことである。ただし、夫婦のみの世帯や一人親世帯も含まれる<sup>28</sup>。第二次世界大戦後の高

---

<sup>25</sup> 厚生労働省 e-ヘルスネット、「平均寿命と健康寿命」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/hale/h-01-002.html> (2022年12月22日最終閲覧)

<sup>26</sup> 同上

<sup>27</sup> 年金に関する用語で、保険料を支払うことで公的年金制度を支えている、主に20歳から60歳までの世代のことを指す。

<sup>28</sup> 北陸の視座, 2008, 「国土構造の変化と地域づくり—情報革命で大きく転換する日本社会。地方圏は自らの選択と戦略によって新たな時代の地域づくりを推進すべきだ。」  
<http://www2.hokurikutei.or.jp/lib/shiza/shiza08/vol20/glossary/topic1/note01.html> (2022年12月22日最終閲覧)

度経済成長の過程で、大都市への人口集中等により、3世代家族等の大家族が減少し、核家族化が進展してきたと認識されている。核家族世帯の割合が最も高かったのは1975年であり、その後減少傾向となっている<sup>29</sup>。しかし、実数は増加しており、単独世帯の増加に伴って割合が減少している<sup>30</sup>。令和2年の国勢調査の結果によると、一般世帯<sup>31</sup>の54.2%にあたる3011万571世帯が核家族世帯となっている(総務省統計局2021:35)。

核家族は3世代家族等の大家族形態と比較して世帯内の大人の人数が少ない。そのため、ケアの担い手不足によって子どもがヤングケアラーに繋がりやすい。核家族化が背景にあるヤングケアラーの事例としては、両親が共働きのため、幼いきょうだいのお迎えや遊びに付き合うといった世話をを行う場合がある。また、両親のどちらかが病気になってしまった場合、子どもが介護や家事に参入する場合がある。この時子どもは、自分から家のことをする場合があるが、他に選択肢がなくケアを担わざるを得ないこともある(澁谷2022:36)。家庭を経済的に支えることのできない子どもは家庭内の役割を担うことが多く、家事や家族の世話をすることを求められやすい構造があるのだ(同上:36)。このように子どもがケアの担い手となっている状況は、世帯人数の縮小や家族形態の多様化による人手不足が起因している。子どもが自らケアに参加することもあるが、親が子どもに家庭内での役割を望んでいる場合、子どもがその状況を拒否することは難しい現状がある。

## 2.3 ひとり親世帯の増加

核家族のなかでも、ひとり親世帯は世帯人数がより少なく、ひとり親が家事や育児にかける時間も少ないため子どもがヤングケアラーとなりやすい。そこで3節では、ひとり親世帯に焦点を当てる。

まず、ひとり親世帯の数を把握する。2021年の「国民生活基礎調査」によると、「ひとり親と未婚の子のみの世帯」の数は約369万世帯(厚生労働省2022:3)であり、過去最多となった。構成割合についても、初めて調査を実施した1986年は5.1%であったが、その後上昇傾向となり、2021年には7.1%を占めている(同上:3)。

次に各世帯が家事にかけることのできる時間を比較する。2016年の家事関連時間はシングルマザーで3時間59分、シングルファーザーは1時間9分、共働き夫婦は5時間40分、専業主婦は8時間46分である(澁谷2022:20)。やはり、専業主婦の家庭と比較してシングルマザーもシングルファーザーも家事にかけることのできる時間が短いことがわかる。各世帯、限られた時間で家事を行うため様々な工夫をすると思うが、それでも行うことができない家事や、比較的簡単な家事は子どもに任せている現状があるのではないだろうか。

本論文では、シングルファーザーの家事関連時間が極端に少ないことについて考察を行う。必ずしも家事の時間が短いことと子どもが家事を代わりに行っていることが結びつく

---

<sup>29</sup> 内閣府「平成18年版 少子化社会白書」

<https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/whitepaper/measures/w-2006/18webhonpen/html/i1511110.html> (2022年12月22日最終閲覧)

<sup>30</sup> 同上

<sup>31</sup> 昭和60年以降の国勢調査では、世帯を「一般世帯」と「施設等の世帯」に区分している。

わけではないが、家政婦などの家事代行サービスがあまり普及していない日本では、家族で家事を分担していることが多い。そのため、シングルファーザー世帯や、母親が病気で倒れた家庭では子どもが家事を負担することが多いと考える。そのような状況が生み出される背景には、「性別役割分業」が依然として残っていることが挙げられる。澁谷は、性別役割分業がはっきりしている家庭では、父親が家庭内のケアの全体像を把握していないことを指摘している(澁谷 2022:35)。そのような状態で母親が欠けた時、父親は「家のことは家にいる子どもがするのが当然」という感覚を持っていたり、家事の存在に気づかなかつたり、家にいる時間が短くて家事に時間をかけることができないといった状況が生み出されてしまう(同上:35)。他にも子どもが家事を負担しやすい背景として、家事の多さも挙げられる。「名もなき家事」<sup>32</sup>という言葉があるように、家事は種類が沢山あるだけでなく、細かいものも多い。家事に充てる時間が少ないシングルファーザーにとって、「名もなき家事」は気づきにくく見落とされてしまう。父親が正規雇用で週5日働いている場合、父親が自宅にいる時間はとても少ない。このような働き方はひとり親世帯には無理があるのだが、経済的にはこのような働き方をしなければ生活できない現状がある。

そして、性別役割分業はヤングケアラーにも当てはまる。2020年に埼玉県が実施したヤングケアラー調査では、ヤングケアラーの男女比が女性58.9%に対し、男性39.0%となっている(埼玉県 2021:5)。兄弟・姉妹の数が少なく、世帯人数が減少している現代では、明確な男女の差はなくなっている。しかし、埼玉県の調査結果からもわかるように、男性に比べて女性がケアに介入している割合が高いことには注意が必要である。この結果からは、男兄弟や男性の一人っ子世帯では男性がケアに介入しているが、男女の兄弟・姉妹の場合は女性の方がケアの負担を担いやすい状況が考えられる。ゆえに、ヤングケアラーにおいてもジェンダー格差が存在している。

最後にひとり親世帯の経済的な困窮についてまとめる。平成28年度の「全国ひとり親世帯等調査結果報告」によると、母子世帯も父子世帯も8割以上が就業している。しかし、父子世帯の場合は就業者の68.2%が正規の職員として働いているが、母子世帯の場合は44.2%と下がってしまう。また収入に関しても、児童のいる世帯の2015年の平均年収が707.8万円だが、父子世帯の平均収入は573万円、母子世帯の平均収入は348万円となっている<sup>33</sup>。この結果から、ひとり親世帯は時間だけでなく金銭面でも困難が生じている家庭が多いということがわかる。

では、どうして経済的な困窮がヤングケアラーと結びつくのだろうか。このことについて濱島は、経済的な困窮を抱えるひとり親の世帯では、親が生活費を確保するためにダブルワーク、長時間労働に従事しなければならないケースがあり、親が家族のケアに割く時間、労力がなくなり、子どもがケアを担わざるを得ないことを指摘している(濱島 2021:188-189)。つまり、ひとり親世帯はお金を稼ぐために長時間働かざるを得ず、長時間働くことで家にい

---

<sup>32</sup> 家事の中で「掃除」、「洗濯」、「料理」のように具体的な名称のない作業のこと。ゴミの分別、トイレトペーパーの補充など。

<sup>33</sup> 厚生労働省, 2017, 「平成28年度全国ひとり親世帯等調査結果報告」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000188147.html> (2022年12月22日最終閲覧)

る時間が短くなり、家事が子どもの負担になるという悪循環に陥ってしまっている。ゆえに、働き方の非柔軟さや低賃金の長時間労働を強いている現状を変えていく必要がある。

## 2. 4 ケアの家族責任規範

4 節では、「家族介護」という介護形態自体がヤングケアラーを生み出しているのはいか、という視点に立ち考察をする。斎藤は、「日本のケアの特性の1つに、ケアを誰が引き受けるのかという『ケア責任の所在』と、良質なケアをいかに提供するかという『ケアの質』の2点をめぐって、家族にその役割を求める、いわゆる『ケアの家族規範』がある」（斎藤 2022:17）と主張している。これまでの考察を通じて、日本にはケアの責任と負担が家族に押し付けられている現状があると感じている。本論文では、ケアの中心が家族介護の状況を指す際に、斎藤の「ケアの家族責任規範」という言葉を用いる。

では、日本ではいつから家族介護が定着していたのだろうか。歴史を遡ると、戦前から老親の介護は家族が担うものとされてきた。特に家制度や性別役割分業との結びつきによって介護は嫁の仕事の一部となっている（濱島 2018: 9）。結婚した際に長男の嫁が専業主婦として義理の両親と同居することが多く、介護だけでなく、家事や育児など家庭内の仕事を全て請け負っていた。しかし、この状況が社会問題として認識されることは1980年代になるまでなかったと指摘されている（同上:9）。その理由としては、平均寿命と健康寿命の差が小さく介護をする期間が短かったこと、家族介護が当然視されていたことで問題意識がなかったことなどが挙げられる。

1980年代に入り、介護が社会問題となった背景について畠中は、①都市での核家族化、地方での過疎化、②少子化と子どもの遠隔地在住化、③女性の就労化、④急速な高齢化、⑤長寿化、を挙げている（畠中 2006:25）。急速な産業化・工業化によって生活水準や医療水準が上昇し平均寿命が延びたこと、これまで介護の担い手だった女性が就労化することによって介護の担い手不足が起きたことから、これまでの当たり前だった「家族介護」に綻びが生じてきたのだ。

その後、2000年には介護問題を緩和するために「介護保険制度」が導入される。この制度は、「高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組み」として創設され、介護が必要になった際に保健医療サービスや福祉サービスを低負担で受けることができる制度である。基本的な考え方は、「自立支援」<sup>34</sup>と「利用者本位」<sup>35</sup>と「社会保険方式」<sup>36</sup>の3つの軸で構成されている。しかしこの制度に関して斎藤は、家族が介護に関わる責任を負うことを前提とし、家族の負担軽減は間接的であると指摘している（斎藤 2022:17）。その理由として、要介護者が利用できるサービスは要介護度<sup>37</sup>に応じて月ごとに利用限度額が設けられており、その

---

<sup>34</sup> 「単に介護を要する高齢者の身の回りの世話をするというを超えて、高齢者の自立を支援することを理念とする」厚生労働省老健局, 2021, 「介護保険制度の概要」  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000801559.pdf> (2022年12月22日最終閲覧)

<sup>35</sup> 利用者の選択により、多様な主体から保健医療サービス、福祉サービスを総合的に受けられる制度。

<sup>36</sup> 給付と負担の関係が明確な社会保険方式を採用。

<sup>37</sup> 要介護認定、要支援認定で判断される介護の必要性の度合いのこと。要介護は1から5



範囲内のサービスしか受けることができないからである。ゆえに、介護サービスでは補うことのできないケアは家族が引き受けることになってしまう。例えば、昼間に通所施設に通っていたとしても夜は家で生活せざるを得ないのだ。そのため、「介護保険制度」は「社会全体で支える」ことを主張していても、依然として家族介護を補強する仕組みとなっている。

そして斎藤は、「ケアの家族責任規範」を強化している要因として「教育」を挙げている。教育は子どもが学ぶ場として機能しているため、子どもの価値観の形成に強い影響力を持っている。具体的に「ケアの家族責任規範」と結びつく教育として斎藤は、道徳を挙げている。2018年から教科化された道徳は、国や郷土愛のほかに「家族愛」も、教えるべき重要な価値として位置付けられている（斎藤 2022:30）。「家族愛」の授業の中で「家族は支え合うもの」、「家族は大切な存在」など家族を肯定的に捉える教育をすることで、家族を否定的に捉えることができなくなることは危惧しなければならない。なぜなら、子どもが家族に対して不満や不安な気持ちを持った際に、そのような気持ちをしまい込み、他者に相談することを躊躇してしまうことに繋がるからである。

では、なぜ「ケアの家族責任規範」がヤングケアラーと結びつくのだろうか。まず考えられることは、家族を肯定的に捉えることが浸透している現状では、ヤングケアラーが不満を声に出せない状況を生み出してしまっているからである。家族の介護をすることを「当たり前」と思っているヤングケアラーは多く、何の疑問も持たずにケアに参加しているヤングケアラーも多い。しかしその一方で、「家族が嫌い」と思っているでも逃げ出せない／自分がおかしいと思っているヤングケアラーがいるのも事実である。このような現状は、子どもが「定位家族」しか経験しておらず、家族から距離を取れるような居場所・拠点や人間関係をもち合わせていないことで生じている（同上:18）。「定位家族」は、結婚によって自分で形成する「生殖家族」と異なり、子どもの意思は反映されない。子どもは成長する中で家族以外の人と関わる機会を増やしていくが、物理的な空間としての逃げ場は保有していないことが多い。多くの子どもにとっては家が心休まる場所になるのだが、そうではない子ども達は孤独を感じてしまう。ゆえに、ヤングケアラー支援として不安を吐き出せる居場所づくりが必要となる。

### 3. ヤングケアラーの問題点

3章では、ヤングケアラーが抱えている問題として、「認知不足」、「不可視化」、「ヤングでは終わらない」という3点についてまとめる。

#### 3.1 認知不足

まず、認知不足についてまとめる。認知不足とは、「ヤングケアラー」という社会問題を理解していない状況を指す。認知不足の対象はヤングケアラー当事者と周囲の関わりある人の両者が存在する。認知不足によって、支援があるにも関わらず支援へ繋げることができ

---

まであり、要支援は1と2に分類されている。

ないことや、誤った情報を広めてしまうことがある。

初めに認知不足の原因やそれによって生じる問題についてまとめる。2022年の「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」の中で、家族の世話を現在している大学3年生のヤングケアラーが自由記述欄で以下のように回答している。

「手伝いがたくさん出来る子ども＝偉い、正しい」という考えを変えていく必要があると思います。確かに手伝いができるということ自体は素晴らしいことです。でもその考え方のせいで、本人にとって手伝いが負担で嫌だと感じることや手伝いをしない選択をすることに罪悪感を持たせたり、手伝いたくないという気持ちに蓋をしてしまっただけで知らず知らずのうちにストレスが溜まっていくというのは絶対になくさなければならないと思います。(日本総合研究所 2022:168)

この回答から、家族の手伝いをする子どもが偉い、正しいという考えが浸透している状況が、ヤングケアラーに対する認知不足の原因であると考えられる。2.4でまとめた通り、これまでの日本の歴史では家族介護が当たり前であり、大人の多くは自分が子どもの頃に「手伝い」をしていた記憶がある。ゆえに、ヤングケアラーが家事や感情面のサポートをしている場合に「手伝い」の延長線上と捉えてしまう。ヤングケアラー当事者に関しても、周囲が手伝いを推奨し、褒めてくれることで、何の疑いもなくケアを担ってしまう。また、ケアを担っている状況に嫌気がさしたとしても、自分の異常性を疑い、その気持ちを心の中にしまい込んでしまう。つまり、本人も周囲もヤングケアラーに対する認知不足によって、SOSを出すということを思いつかなくさせてしまう。このように、認知不足という状況が結果として、不可視化へと繋がっていく。

では、事態が深刻となり、ヤングケアラーが担っている負担や責任の大きさに周囲が気づいた時、彼らはどのような反応をするのであろうか。澁谷は、『そんなことまで子どもがやっている』ことへの驚きは、しばしば『まわりの大人は何をやっているのか』という疑問につながりやすい(澁谷 2018:89)と指摘している。つまり、子どもがケアをしていることに対して、親を筆頭とした家族の責任が問われることになってしまう。この状況は、「ケアの家族責任規範」と「自己責任論」が根底にあることで生じている。そして、ヤングケアラーの多くは、「自分が話したことで家族が傷つくのであれば、そこまでして話そうとは思わない。」(同上:90)と考えている。この悪循環は、ヤングケアラーの構造に対する認知不足があるがゆえに起こっている。

このような認知不足に対して濱島は、社会の理不尽さを指摘している。家族介護に一定の役割を期待しているにもかかわらず、家族介護者への十分なサポートがない現行の社会保障・社会福祉制度では子どもがケアを担う以外に道はないのだ(濱島 2021:167)。ヤングケアラーが重い負担を強いられているのは、家族のせいではなく社会のせいである。実際、子どもがケアを担わざるを得ない状況が生じている時、親も同様に苦しい状況に置かれている。また村上も、ヤングケアラーは社会構造が家へと強いた問題であり、決して「親の責任」ではないと主張し、「社会の責任」が「親の責任」へと転換してしまっている現状を指摘している(村上 2022:312-313)。

以上から、「社会の責任」を認識した上で、ヤングケアラーに対する人々の理解や制度を

考えることが必要となる。ヤングケアラー当事者とその家族を孤立させないためにもこの考え方は重要である。

### 3. 2 不可視化

不可視化とは、外部から問題を見つけづらい状況のことを指す。ヤングケアラーがこれまで社会問題として可視化されなかった理由は主に2つあると考える。

まず一つ目は、2. 4 で示した「ケアの家族責任規範」によって家族介護が当然視されてきたからである。その結果、ヤングケアラー当事者は家族の世話をすることを「当たり前」と思い、周囲へ助けを求めるという考えに至らないことが多い。また、周囲の大人も 3. 1 でまとめた「認知不足」により家族の世話をすることを「手伝い」と捉えることで、事態の深刻さに気付いていない。

そして二つ目は、家庭内の情報には気密性があり、ヤングケアラーが自ら相談をしない限り外に出にくいからである。1章の教師やケアマネージャーへのアンケート調査結果からも導かれたように、ヤングケアラーは生活に支障が出ない限り、第三者側からは気づきにくいことが多い。

では、なぜ本人は相談しづらいのだろうか。2022年版の「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」では、「私は22歳になるまで、自身が『ヤングケアラー』であるということを実感できていませんでした。なぜなら、家族のお世話は当たり前であると感じていたからです。」(日本総合研究所 2022:168)という回答がある。つまり、2. 4 でまとめた「ケアの家族責任規範」が回答者の意識にも存在している。その結果、自分の生活に疑問や不安を抱くことがなく、相談しようという考えに至らない。

また、名倉さん<sup>38</sup>は、「とにかく『親が精神病』だなんて口が裂けても言えませんでした。」(澁谷 2020:152)と語っている。その理由として、「『それって遺伝するのでは?』と偏見の目で見られたくなかったですし、『語ったところで親の病気は解決しないし、周りを暗くして迷惑をかけるだけだ』と思いました。」(同上:152)と話している。名倉さんの語りからは、相談することに対して否定的な考えがある。その裏には、これまでの生活で偏見を持たれた経験や支援に繋がらなかった現状がある。やはり、勇気を持って相談を試みたにもかかわらず受け入れてもらえないことは、ヤングケアラー当事者の心に深い傷を負わせる。そのため、相談しやすい環境を整備するだけでなく、相談後すぐに支援へと繋げたり、周囲の認知度を上昇させて偏見を減らすことが大切となる。

他にも、学校という空間の「同質性」の高さが相談しづらい環境となっていることも指摘されている。澁谷の著書『ヤングケアラー—介護を担う子ども・若者の現実』の中に登場するCさん<sup>39</sup>は学校について以下のように語っている。

やっぱり学校って同質的な空間じゃないですか。同世代の人がいて、(中略)やっていることも一緒と。でも、そのなかで評価をつけられていますよね。学校の評価、成績だっ

---

<sup>38</sup> 名倉美衣子。21歳の時に母が更年期障害をきっかけに精神疾患を発症。

<sup>39</sup> 20代で祖父の介護を担い、結果的に大学院を中退することになった。

たりとか。で、みんな同じような経験をしている人が大半なので、そのなかで異質な経験をしているとなってくると、自分のなかでも、「自分のやっていることって変なのかな？」という戸惑いがあったりとか。(澁谷 2018:103-104)

Cさんの語りの中で使われている「異質な経験」は介護である。同世代は学校に通い、部活をし、アルバイトをするといった同じ経験を共有しているのにそれができないことへの困惑さがにじみ出ている。異質な経験は他に同じ経験をしている人がいないため、同意を得にくく、理解してもらうことも難しい。そのため、イチから説明しなければいけないこと、相談をしても的確な答えが返ってこないことなどから相談することを諦めてしまうことに繋がる。

以上から、ヤングケアラーが不可視化される原因として、認知不足による問題意識の低下と当事者が相談しづらい環境になっていることが指摘できる。そして、ヤングケアラー当事者が相談しやすい環境を整備するためには、その状況を妨げている理由を把握する必要がある。具体的には、病気に対する偏見や学校における同質的な空間の共有が挙げられる。

### 3. 3 ヤングでは終わらない

最後に、「ヤングでは終わらない」という問題について取り上げる。「ヤングでは終わらない」とは、ヤングケアラーとして過ごした時間が、その後の人生に影響を与えることを指す。また、ヤングケアラーが担っているケアの多くは、ヤングケアラーという括りに入っている年齢を超えても、要介護者が亡くなるまでケアが続いていくことがある。本論文では、学力、就職活動、ストレスの3点について取り上げる。

まずは学力についてである。これまでで示してきたように、ヤングケアラーの多くは毎日数時間のケアを行っている。このような状況では、学校に遅刻や早退、欠席をしてしまうことも多く、それが長期化すると不登校になるケースもある。そのようなプロセスを歩まざるを得ない状況について、Cさん<sup>40</sup>は以下のように語っている。

やっぱり、学校って、朝来て、一時間目二時間目三時間目っていう決まった時間があって、それをこう、一定の成績を収めて次に進んでいくみたいな、そういうルールじゃないですか。まず、欠席をする、遅刻をする、という段階で、評価が悪い。それは自分でもわかっていることだし。でも、それをなんとかするためにがんばると、かえってしんどくなるし。その現状自体もしんどいし、でもどうにもできないし、みたいな。そういう負のループっていうか。(澁谷 2018:115)

Cさんの語りからは、学校のシステムに順応したいと思いつつも逸脱していく自分の姿に苦しんでいたことがわかる。遅刻や欠席をすることは悪いと思いつつも、そうせざるを得ない状況がCさん自身を追い込み、つらい悪循環となってしまう。

---

<sup>40</sup> 脚注 39 と同一人物。

そして澁谷は、日本の教育では、「この年齢ではこれぐらいの進捗」というのが決まりすぎていると指摘している（澁谷 2018:124）。日本の教育は細やかな学習要綱のもとで行われているため、どの学校でも1年間で教える内容が統一されている。また、集団授業ということが相まって、教師が生徒1人にかけることのできる時間は少ない。ゆえに、学力が劣っている生徒は集団からどんどん引き離されてしまう。学力は進学する際や就職する際に他者からの判断材料となるため、将来にも影響を与えてしまう。ゆえに、「ヤングでは終わらない」問題となる。

では、ヤングケアラーの学力課題を改善するためには、どのような方法があるのだろうか。この問いに関して澁谷は、「学校から離れた子どもや若者たちが、いずれまた状況が変わった時に、学校での学びを再開でき、その学び直しがきちんと評価されるようなシステム」（同上:124）が必要になると指摘している。この「学び直し制度」は、年齢に囚われない教育システムのことである。通信制の高校や夜間学級がその一例であるが、学校数が少ないことが課題として挙げられる。また、通信制でも金銭面の負担が少ない公立の場合、2週間に1回程度は登校する必要があるため、通学圏内の学校を選ばなければならない<sup>41</sup>。したがって、より柔軟な教育を提供するためには、「学び直し制度」の拡充が必要となる。

次に就職活動についてである。ヤングケアラー当事者の語りには、就職活動で家族のケアが強みにならない経験をした人が複数人見受けられた。秋保さん<sup>42</sup>は就職活動の面接で担当者から「あなたが六年間、おばあさまの介護をしていたということは、仕事をする、働いていく上では、特に意味はないこと」（澁谷 2020:120）と言われた。しかし、祖母の介護をした経験は、仕事をするうえで役に立つことが多いと思う。例えば、人への思いやりや忍耐力、継続力などが挙げられる。他にも、職種によって活かされる能力もあるはずである。だが、この面接官にとっては、大学での学び、サークル活動、留学、アルバイトなどの王道な強みが全てであり、異質な経験をしている秋保さんを拒否している。また、宮崎さん<sup>43</sup>も「なんであなたが介護？」「施設に入れるという選択肢はなかったの？」「他の家族はどうしているの？」（澁谷 2020:34）といった心無い言葉を面接中に問われたと語っている。

今回紹介した2人の語りに共通することは、ヤングケアラーへの周囲の理解が足りていないということだ。濱島はこの現状を、「彼らのその頑張りやそこで身に付けたものは理解も評価もされないことが多い。彼らのケアの経験はあたかも『ゼロ』であるかのように扱われる。」（濱島 2021:167）と主張している。ヤングケアラーがこれまでの生活で獲得した能力は評価に値するはずだが、ケアを軽んじて捉えている人が多い現状がある。実際に自分が経験していないことを想像することは難しい。しかし、相手に寄り添う努力をし、偏見をなくすことがヤングケアラーの生きやすい社会へと繋がる。

そして、就職した後も悩みはつきない。当事者からは「入社したばかりなので介護制度が使えない」「入社●年以上じゃないとテレワークが許可されない」<sup>44</sup>といった悩みが出てい

<sup>41</sup> 通信制高校ナビ, 「【2021年度最新】公立の通信制高校一覧」 <https://www.tsuushinsei-navi.com/sp/tsuushinsei/koritsu.php> (2022年12月22日最終閲覧)

<sup>42</sup> 秋保秀樹。16歳から23歳まで認知症の祖母の介護を行う。

<sup>43</sup> 宮崎成悟。16歳から難病の母親の介護を担う。2019年にYancle株式会社を設立。2021年に一般社団法人ヤングケアラー協会を創設。

<sup>44</sup> Circular HR, 2022, 「ヤングケアラーを取り残さない就職・就労のあり方とは？」

る。「介護離職」が社会問題となっていることから、介護と仕事を両立させる体制を整えることはヤングケアラー以外の介護者にも必要となる。

最後に、ストレスについてである。まず、澁谷がインタビューを行ったBさんは16歳から20歳までの5年間祖母の介護を行っていたヤングケアラーである。彼女は介護をしていた5年間でひどい月経痛や睡眠障害などの体調不良に見舞われた。これらの症状は、介護によるストレスが起因しており、身体的な疲労が心理的な疲労へと変わるケースは少なくない。また、母と祖母の介護をしている、けいたさんは、祖父の死をきっかけに「うつ」になってしまったと話す。その時の心境を、「おじいちゃんが倒れたりとか、そういうのも最初は自分のせいって思っていたりとか。お母さんが倒れたのも自分のせいって思ってたんで、やっぱりそういうのを、きっかけって言ったら難しいですけど、今になって、そういうのを考え過ぎてたんかなって思います」（村上2022:147）と語っている。つまり、けいたさんは祖父を亡くした喪失感や、母親が介護を必要になったことを「自分のせい」と自身のことを必要以上に責めている。不安な気持ちを整理していくうえで、何かのせいにするのは、気持ちを楽にすることができる。けいたさんの場合は、その矛先が自分に向いてしまったことで、自分自身の心を追い詰めてしまったのだ。

そして濱島は、健康面への影響は、ケアをしている時だけでなくその後も続くことが少なくないことを指摘している（濱島2021:157）。この問題は「ポスト・ケアリング」と言われている。斎藤はポスト・ケアリングについて、「実際に、ケアから解放された後、自分が行ったケアがはたして最善であったのか、もっと何かできたのではないかと自分のケアを反芻し、時には後悔する」（斎藤2022:23）状況のことであるとしている。このように、ケアが終わった後もケアをしていた当時の記憶に縛り付けられて苦しんでいるヤングケアラーは大勢いる。ケアが生活の中心となってしまっていたことで、ケアを終えた解放感よりも喪失感や罪悪感が残ってしまうのだと思う。

## 4. ヤングケアラー当事者の語りからの分析

4章では、ヤングケアラー当事者の方にインタビューを行った書籍やニュース記事を参考に、彼らの本音にせまる。

### 4.1 当事者が思う「ヤングケアラー」

まず1節では、ヤングケアラー当事者の方が「ヤングケアラー」という言葉についてどのような気持ちを抱いているかをまとめる。

宮崎さん<sup>45</sup>は「『なんで自分だけこんな思いをしなければいけないのか』とずっと感じてきたので、つらいのは自分だけじゃないことに、ひっくり返るような衝撃を受けました。」

---

<https://circularhr.waris.jp/blog/miyazakiseigo.amp> (2022年12月22日最終閲覧)

<sup>45</sup>脚注43と同一人物。

<sup>46</sup>と語っている。つまり彼は、「ヤングケアラー」という概念に出会ったことで「自分と同じ悩みや境遇の人が他にもいる」と実感することができた。このことは、孤立しやすいヤングケアラーにとって、ポジティブな意味を持っている。そして彼は別のインタビューで、ヤングケアラーという言葉に出会って「今までコンプレックスでしかなかった自分の過去が強みに変わった瞬間だった」（澁谷 2020:37）とも語っている。

また、沖さん<sup>47</sup>は、テレビで「きょうだい」という概念に出会ったことで、「自らの立場に『きょうだい』という名前がつけられ、さらにはその存在も着目されていることを知り、とにかく嬉しく、救われた気持ちになりました。そして、これまで私がずっと抱えてきた葛藤や自身へのコンプレックス、親が老いていく先の将来に対する漠然とした、不安の原因が、『きょうだい』という言葉や概念によって自分の中で一本の線のように繋がりました。」（同上:92）と語っている。沖さんが「きょうだい」という概念について知った時に安堵した気持ちが生じたことは、上述した宮崎さんと共通である。ヤングケアラーの担っているケアは多数存在するため、自分と同じ境遇の仲間を見つけることは難しい。そのため、沖さんがヤングケアラーの中でも「きょうだい」という同じ境遇の人を発見し、繋がることのできたことは、彼女を孤独から救ったことに貢献している。

一方で、「ヤングケアラー」という言葉に対して否定的な意見も存在する。けいたさんは家族に対するケアを「して当たり前」と思っていたからこそ、ヤングケアラーという言葉に違和感を覚えるという。そのうえで、「家族のことは家族でやろう」と家庭内で話し合われていたこと、ヤングケアラーと名乗ることが「お母さんを責めることにつながる」とも主張している（村上 2022:132）。このような考え方は2. 4や3. 1で述べたようにヤングケアラーへの誤った考え方であり、「介護は社会全体で行うもの」と捉える「ケアの社会化」という概念に変えていく必要がある。

また、村上はやングケアラーという言葉への違和感は、家族ケアを「やって当たり前」と考えるからではなく、結局は「申し訳なさ」とも関係していると説明している（同上:134）。このように村上が指摘した背景には、けいたさんの「自分を『大変やったな』って思ったら、多分、自分のことを責めてしまう」（同上:135）という言葉がある。つまり、けいたさんはケアすることを「大変である」と思うことに罪悪感や後ろめたさを覚えており、そのような考えに至る自分を否定したくてケアを「当たり前」と思うようにしている。ここには、「ケアの家族責任規範」が存在するだけでなく、その考えと相反するけいたさんの葛藤があるという点で重要な意味を持っている。

澁谷が様々な境遇のヤングケアラーにインタビューを行った際、母のケアをしていたあるヤングケアラーは「あまり“ヤングケアラー”と言われたくない」（澁谷 2020:5）と語った。なぜ「ヤングケアラー」と言われたくないのかというと、「ヤングケアラー」という言葉には「子どもがケアをする」という一面を強めてしまっているからである。実際は親が子

---

<sup>46</sup> Soar, 2020, 「中学生から15年間母親の介護をしてきた私が、過去の自分に伝えたいこと。ヤングケアラーを支援する宮崎成悟さん」<https://soar-world.com/2020/07/15/seigomiyazaki/> (2022年12月22日最終閲覧)

<sup>47</sup> 沖侑香里。5歳離れた妹が幼少期に進行性の病気を発症し、のちに医療的ケアが必要な重症心身障害児者となった。現在は「静岡きょうだい会」の会長。

どもをケアする場面も多々あるが、そういう親子の関係を子どもがケアをしているという一面から非常に単純化してしまっている（澁谷 2020:5）。その一端を担っているメディアでは、「ヤングケアラー」を社会問題として広めるために、「ヤングケアラー」の苦労や困難に焦点を当てる傾向にある。また、ヤングケアラーが担うケアは多様で、各々が抱えている問題は異なっているにもかかわらず、「ヤングケアラー」という言葉に一括りにされている。その結果、「ヤングケアラー」を知った多くの人は「ヤングケアラー」を「偉い」や「かわいそう」という単純な言葉で片づけてしまう。また、「ヤングケアラー」という言葉が持つ意味と当事者が思う自分の立場に齟齬があることで当事者は困惑している。

しかし澁谷は、多くのヤングケアラーがケアをマイナスとして捉えていないことも指摘している。なぜなら、ケアを担った経験はその後の人生の様々な選択に繋がっており、仕事に活かされる場合や他者と接する時に活かされることがあるからである（同上:4-5）。この澁谷の主張は、ヤングケアラーがケアを担ってきた中でポジティブな側面も持っているということを再認識させている。ポジティブな事例としては、家事力といった生活力や時間の有効活用、責任感の強さなどが挙げられる。しかし、ヤングケアラーのポジティブな側面が 3. 3 で示したように、社会では評価されにくいという現状があるため、変えていく必要がある。

## 4. 2 当事者が不安や困難を感じたこと

2 節では、5 章と 6 章の支援へと繋げるために、ヤングケアラー当事者の方が抱えていた悩みに焦点を当てる。まず初めに、名倉さん<sup>48</sup>は母親の看病と就職活動のストレスなどから食欲不振、不眠症、便秘などの症状が出て限界を感じたため、一時的に親戚宅に逃げた経験をしている。彼女は叔父と叔母に「ママの病気がひどくて、このままじゃ就職が決まらへんわ……、助けて、お願い」（同上:154）と訴えた。その後、叔父と叔母の家で生活することで体調も徐々に改善し、これまで胸の内に秘めていた母との生活の恐怖を 2 人に語る。時折叔父は「親の文句を言うな！親への感謝が足りていない！」（同上:155）と言って名倉さんを叱ったという。彼女はその時の叔父の心情を「それ以上は聞きたくない」を表していて正論だと位置づけている。しかし、叔父の状況は、ヤングケアラー当事者が発信した SOS を拒否していると感じる。この拒否には、「名倉さんの母親の酷い一面を知りたくない」という叔父の気持ちが表れている。だが、名倉さんを叱ることで、名倉さんは母親の不満を周囲に漏らすことをやめてしまい、家庭内の情報の不可視化を強化してしまう。そして、「家族の問題は家族で解決するべき」という「家族の介護責任規範」も強化されてしまう。したがって、名倉さんの叔父の事例のように、ヤングケアラーの周囲がヤングケアラーを孤立させてはいけない。

また、沖さん<sup>49</sup>は家庭が障害のある妹を中心にまわっていることで、無理に我慢したり、気丈に振る舞うことが増えていったと語っている。このことについて母親と面と向かって話し合った時に、「お母さんは茉里子（妹）を呼ぶときはいつも笑顔で、私を呼ぶときは怒

---

<sup>48</sup> 脚注 38 と同一人物。

<sup>49</sup> 脚注 47 と同一人物。



るときか用事を頼むときだけだね。」(澁谷 2020:78) と話したという。この親子の話し合いには、沖さんが以前から感じていた寂しさや孤独が表れている。親にとって「きょうだい」は、障害や病気のある兄弟・姉妹と比較して何でもできる印象を持ってしまう。しかし、きょうだいにも嬉しいことや悲しいこと、悩みなど、親と共有したいことは沢山ある。障害や病気のある兄弟・姉妹を優先するあまり、「きょうだい」が後回しにされてしまうことがないようにする必要がある。

次は、遠藤さん<sup>50</sup>の困難についてである。彼女は家族で唯一の聴者であり、「コーダ」と分類されている。「コーダ」とは、耳の聞こえない親を持つが、自分自身は聞こえていて音声で喋ることができる。彼女は「聞こえる人が当たり前でできている“話す”ということが、私にはできませんでした。(中略) ことばのない環境で育った私はことばを獲得できませんでした。」(同上:133) と語っている。遠藤さんは、「家」という幼少期の大部分の時間を過ごす空間の中で「話す」という行為をしていなかったため、学校に入学するまでに話す能力が身に付いていなかったのだ。彼女の家庭教育の欠如は、コミュニケーション能力だけでなく、生活能力や社会的マナーなどにも影響を与えている。学校教育では集団生活や学力を身に付けることができるが、家庭教育には家庭での生活でしか得られないものが沢山ある。彼女の場合は家庭内で手話を使っていたわけでもなく、指さし・首ふり・頷き・身振り・表情でなんとかかしていたという。そのため、言葉のキャッチボールをする「会話」を理解していなかった。その後、遠藤さんは25歳の頃にことばや常識を教える人に出会い、手話を学んだことで会話を理解できるようになる。遠藤さんの語りからは、「コーダ」によって生じていた困難が表れている。家の中でのコミュニケーションと家以外の場所でのコミュニケーション方法が異なっていることは彼女にとって不安でしかなかったと思う。そして、25歳になるまで彼女が抱える不安に寄り添う人がいなかったことも問題を深刻化している。

最後に、ナツミさん<sup>51</sup>が学校と母親のケアの両立で大変だったこととして、「忘れ物」を挙げている。彼女は当時の状況を、「ケアが直接関係していると明確に断言はできませんが、気持ちの余裕もなく慢性的な疲労状態でしたから、注意力が散漫になっていたのではないかと思います。」(斎藤 2022:203) と分析している。「忘れ物」は、1. 3. 3でまとめた教師に対するアンケートでヤングケアラーと気づく要因の上位に入っている。学校では、忘れ物をする本人の注意力や記憶力に原因があると考えられ、叱責の対象となる。しかし、ナツミさんの状況を踏まえると、忘れ物をする原因は本人の落ち度ではなく、ケアによる環境に原因があるということを確認させられる。

---

<sup>50</sup> 遠藤しおみ。両親がろう者。

<sup>51</sup> 母親がうつ病とパニック症、自律神経失調症を患っている。大学入学まで母と兄と3人暮らしをし、大学生の間は母親と2人暮らし。

## 5. ヤングケアラーの支援の在り方

### 5. 1 イギリスのヤングケアラー支援

イギリスは世界で最も早くヤングケアラー支援を進めた国である。そして、ヤングケアラーに特化した法律やプロジェクトなどを打ち出していることから、現在に至るまでヤングケアラー支援を牽引している国でもある。そこで、本論文では、イギリスの法律やプロジェクトを紹介する。

まず初めに、ヤングケアラーに関する法律について紹介する。イギリスでは、2014年に「2014年子どもと家族に関する法律」と「2014年ケア法」が連動する形で制定された。この2つの法律は、「家族全体を考えたアプローチ (whole family approach)」<sup>52</sup>という考え方が根底にある。

「2014年子どもと家族に関する法律」は、18歳未満の子どもを対象としており、地方自治体に対してヤングケアラーのニーズに関するアセスメントを行うことと、そのための積極的な行動をとることが義務付けられた。この法律が画期的であるのは、18歳未満のヤングケアラーは、自分や親が申し出をしなくてもアセスメントを受けられるようになった点である(澁谷 2017:9)。つまり、ヤングケアラーの子どもや親からの申し出がなくても、学校や介護関係者らの情報によって地方自治体がヤングケアラーの可能性のある家庭に対して働きかけることができる。

一方、「2014年ケア法」は、成人を対象としている。イギリスでは、18～24歳までのケアラーを「ヤングアダルトケアラー」とみなし、ライフプランに応じた支援が必要と認識されている。しかし、「ヤングアダルトケアラー」への支援が十分ではない現状から「2014年ケア法」が制定され、ヤングケアラーから外れた後も支援を継続することの必要性を訴えている。

上記の2つの法律からは、日本のヤングケアラー問題の課題を解消している箇所が見受けられる。具体的には、自治体側から働きかけができるという点である。1. 3. 2で兵庫県神戸市の事例を挙げた際、ヤングケアラー専用窓口を開設しても、子どもや家族が拒否すれば支援に繋げることができないことが問題視されていた。支援を受けるかどうかの最終的な決定権は本人にあるとは思いますが、支援の内容についての正しい説明を受けることや、緊急の際に強制介入することは必要だと考える。そして、「法律」という形を採り、地方自治体がヤングケアラーに対応することが義務的になっていることから、問題解決への熱意が伝わる。

その後、2015年には教育省が助成した行政支援プロジェクト「ヤングケアラーとその家

---

<sup>52</sup> 支援をしていくにあたって、親だけを見るのでも子どもだけを見るのでもなく、親が子どもを必要とし子どもが親を必要としている面があることも考慮して、その家族全体の満足が上がるような形で支援を進めることを目指す。これは、福祉関連のサービスが、ケアを要する個人にのみ目を向け、しばしば家族全体を見ることをおろそかにしてしまうことへの反省を込めて強調された。(澁谷 2017:9)

族の状況を少しずつ変えていくために：実践へ」が始動し、各自治体が地域のヤングケアラーの数を見出すこと、その地域に合ったアセスメントや支援のモデルを作ること、家族全体を考えたアプローチのモデルを作ることなどが組み込まれた（澁谷 2017:11）。行政の課題として、部署を超えた連携が挙げられていることから、縦割り行政の解消に向けて動き出していることにも注目したい。

次に、「ヤングケアラー・プロジェクト」についてまとめる。このプロジェクトは、1990年代半ば以降、ケアラー支援や子ども支援を進めるチャリティ団体が中心となって、各地で積極的にヤングケアラー・プロジェクトが作られた。ヤングケアラー・プロジェクトが目的としたのは、ヤングケアラーたちがその気持ちやニーズ、不安を共有できる安全な場所と、彼らの心配事を解決するためのサポートを提供することである（同上:8）。イギリスには、このヤングケアラー・プロジェクトが300ほど存在しており、特定の地域に根差した団体が多いことが特徴である。また、団体の運営はほとんどが政府からの資金提供によって賄われている<sup>53</sup>。

「ヤングケアラー・プロジェクト」の内容としては、「クラブ」と呼ばれる定期的なコミュニケーションの場の提供、イベントの開催などが挙げられる。クラブは、放課後週に1回程度、青少年センターなどの施設で開催されている。「サークルタイム」という時間には、物づくりや運動を行う日もあれば、ケアについて話し合うこともある（澁谷 2018:136）。この仕組みは、ヤングケアラーの居場所づくりに尽力している。ヤングケアラー同士という横のつながりを作ることができるだけでなく、何でも相談することのできる大人という縦の繋がりも作ることができる。また、ケアから離れる時間を取ることができ、ケアについて客観的に考えることもできる。この居場所づくりは、2.4で挙げたケアの家族責任規範や3.2で取り上げた不可視化への対策として有効である。ヤングケアラーは相談せずに孤立してしまうことが課題として挙げられていたため、相談する場所の確保と、似た境遇の仲間を見つけることができる居場所づくりは支援策の一つとなる。

また、代表的なイベントには、「ヤングケアラーフェスティバル」や「アクティビティ」と呼ばれる外出イベントがある。「ヤングケアラーフェスティバル」とは、毎年6月末に全国から1500人程度のヤングケアラーが集まり、3日間のキャンプをするイベントである。フェスティバルには、行政の職員や医療従事者も参加し、ここで集められたヤングケアラーの声が国や地域の政策などに活かされる仕組みが作られている（同上:132）。このイベントは、遊びと学びの場の共有がなされており、ヤングケアラーが主役となっている。ヤングケアラーの声が行政に届く点や、大規模なイベントなので認知度が高まる点などが評価できる。

「アクティビティ」とは、テーマパーク、スポーツセンター、農場、キャンプ、映画などに出かけるイベントのことである。このような外出イベントは、子どもたちの息抜きのためだけでなく、外出する機会が少ないヤングケアラーにとって良い経験となる。家と学校では体験することのできない様々な経験を行うことで、感受性も豊かになり、心身共に成長す

---

<sup>53</sup> NHK 首都圏ナビ, 2021, 「ヤングケアラー支援の先進地イギリス ソール・ベッカー教授に聞く」 <https://www.nhk.or.jp/shutoken/wr/20210430yc.html> (2022年12月22日最終閲覧)

ることができる。日本でも、「体験格差」が深刻となっている。子ども支援団体の調査では、世帯年収が 300 万円未満の家庭の約 30%が習い事や旅行といった学校外での体験をしていない<sup>54</sup>。親が経済的にも時間的にも余裕がなければ、子どもの体験機会は失われてしまう。ゆえに、ヤングケアラーだけでなく、貧困家庭の子どもたちのためにも、「アクティビティ」は必要である。

最後に、「ケアラーズ・ウィーク」について紹介する。ケアラーズ・ウィークと呼ばれる介護者習慣にはテレビでヤングケアラーの話が積極的に取り上げられ、地域のスーパーや図書館などでも啓蒙する活動などが展開されている(澁谷 2017:3)。このような啓蒙活動は、3. 1 で取り上げた認知不足への対策として有効であり、ヤングケアラーの認知度向上に貢献する。

## 5. 2 ヤングケアラー当事者が望む支援

支援の在り方を考える際、最も重要なことは当事者の望んでいる支援かどうかである。このことについて持田さん<sup>55</sup>は以下のように語っている。

最も重要なのは、大人が子どもをどう支えたいのかではなく、「子ども自身が何を望んでいるのかを知ること」です。ヤングケアラー抜きで問題を解決しようとして急いではいけません。子どもの声を聴いてほしいと思っています。(中略)「家族の世話は家族がするのが当たり前だ」という古い考え方を減らし、社会全体で支え合う。それが当たり前になったとき、ヤングケアラーは将来の見通しが立ち、不安が減っていくのかもしれない<sup>56</sup>。

彼女は、自身のヤングケアラーとしての経験、そしてヤングケアラーを支援する立場としての経験から、ヤングケアラー問題を解決するためにはヤングケアラーの声を聴く必要があると主張している。そのうえで、子どもの声を不可視化してしまう「ケアの家族責任規範」を減らし、ケアの社会化を実現させることが重要である。

次に名倉さん<sup>57</sup>は「今振り返れば、その時<sup>58</sup>に他人と比較せずに、悲しみを消化しきれたら良かったです。叔母一人に負担をかけられないので、複数の居場所が欲しかったです。当

---

<sup>54</sup> 「小学生の『体験格差』が深刻 『年収 300 万円未満』の 3 人に 1 人が放課後『何もしていない』支援団体調査」2022 年 12 月 16 日東京新聞 <https://www.tokyo-np.co.jp/article/220169> (2022 年 12 月 22 日最終閲覧)

<sup>55</sup> 持田恭子。ダウン症の兄がいるきょうだい。ケアラーアクションネットワーク協会の代表理事を務めている

<sup>56</sup> 日本財団ジャーナル「【家族をみる 10 代】求めているのは「共感」。子どもたちの声を聴き、ヤングケアラー同士をつなぐ」[https://www.nippon-foundation.or.jp/journal/2022/78013/young-carers/?gclid=EAIaIQobChMIw\\_OPvMK2-wIVlmSLCh3g2g2WEAAYAiAAEgJif\\_D\\_BwE](https://www.nippon-foundation.or.jp/journal/2022/78013/young-carers/?gclid=EAIaIQobChMIw_OPvMK2-wIVlmSLCh3g2g2WEAAYAiAAEgJif_D_BwE) (2022 年 12 月 22 日最終閲覧)

<sup>57</sup> 脚注 38 と同一人物。

<sup>58</sup> 叔父と叔母の家に一時的に身を寄せていた際に、叔母から遠回しに「もうそろそろ帰って」と言われた時。

時、ヤングケアラーに特化したピアグループがあったかどうかは不明ですが、できればピアグループに繋がりがなかったです。」(澁谷 2020:158)と語っている。まず、ピアサポートとは、同じ悩みを抱える者同士で集まり、悩みを共有することを指す。ヤングケアラーは友人や教師に悩みを話すことができずに孤立してしまうことが問題だったので、当事者同士という話しやすい空間を提供することは重要である。名倉さんは、ピアグループと出会ったことによって、「当事者が語り始めるということは自分で自分を認めて抱きしめることであり、回復の第一歩だと思います。(中略)ピア同士だと、初対面でもすんなり語り始めることができます。」(同上:169)と語っている。この語りは、自分のケアについて人前で語ることによって、気づくことや整理されることがあるというピアサポートへのポジティブな意見である。これまでは相手の反応が気になって相談することが躊躇われていたヤングケアラーが、全く同じ経験ではなくても同じような悩みを抱えている者の前では、すんなりと話せることができたということも重要である。したがって、名倉さんの考えからは、ピアサポートを筆頭とした「居場所づくり」支援が必要となる。

続いて宮崎さん<sup>59</sup>は、「ヤングケアラーの問題って、「入り口」の支援はあるんですけど、「出口」の支援がないんですよ。ヤングケアラーになった人のための相談窓口はありますがヤングケアラーから抜け出したいときに悩みごとが具体化するケースもあるんです。」と指摘している。つまり、少しずつ相談窓口や居場所づくりが整備されてきた一方で、ヤングケアラーから脱する方法が少ないことが問題視されている。カナさん<sup>60</sup>もインタビューで実家を出るという選択肢がなかったのかと問われた際に、「気力が削がれ、疲れて逃げる余力すらなかったんだと思います。実家にいなきゃいけない、私がいなくなったら母はどうなるのだろうという不安もありました」<sup>61</sup>と語っている。

2人の語りには、ケアから離れる選択をすることの難しさが表れている。その背景には、カナさんのように「家族」という繋がりが足枷になっていることが多い。また、ケアすることが当然視されている現状では、ケアから離れる選択を取ることは勇気のいることであり、選択肢にすら入っていないことが多い。ケアラー支援は、ケアを長く続けるための支援では決してなく、ケアを引き受けることによる社会的脆弱性が考慮されるべき、という考え方に根差している(斎藤 2022:18)。ゆえに、ケアをしている子どもを支えるという意味合いではなく、ケアをする／しないを含めてケアラー本人が主体的に決定するための支援である。したがって、宮崎さんとカナさんの考えからはケアを離れることも含めた「ケアの負担軽減」支援が必要となる。

最後に、ナツミさん<sup>62</sup>は必要な時に援助を求められるようにするためには、「たとえ子どもでも病気の説明は必要だと思います。そうでないと子どもは、理不尽に怒られても自分のせいにし、親がしんどいのも自分のせいだと考えてしまいます。」(同上:205)と語っている。

---

<sup>59</sup> 脚注 43 と同一人物。

<sup>60</sup> 精神疾患を患っている母親を持つ。

<sup>61</sup> BUSINESS INSIDER, 2021, 『『もっと踏み込んでくれる人が欲しかった』追い詰められるヤングケアラーが必要としているもの』<https://www.businessinsider.jp/amp/post-243717> (2022年12月22日最終閲覧)

<sup>62</sup> 脚注 51 と同一人物。

ヤングケアラーの中には、要介護者の病気について知らないことがある。そのような場合、不調の原因が何であるかがわからず、不安を抱きやすい。また、病名は知っていても病状などについて理解していないこともある。ナツミさんの語りにあるように、自己肯定感の低いヤングケアラーは、原因が分からないことを「自分のせい」と自分を責めてしまう傾向にある。ゆえに、ケアが始まるタイミングや子どもが中学生になるタイミングなどの節目に、家族で病気のことや必要なケアについて話し合いをする機会を設けることが大切である。このように、ヤングケアラー本人がケアについて理解する「認知度向上」は周囲がヤングケアラーに対して理解することと同様に必要な支援である。

以上より、当事者が望む支援は、ヤングケアラーが望んでいることを聴く姿勢やピアグループなどの「居場所づくり」、ケアを離れることも含めた「ケアの負担軽減」、社会の認知度とヤングケアラー本人が病気について知るための「認知度向上」の3つが軸となっている。

## 6. 今後のヤングケアラー支援の方向性

6章では、これまでの考えを参考にしながら今後のヤングケアラー支援の方向性について考察していく。5.2で当事者が望む支援をまとめた際に、「認知度向上」、「居場所づくり」、「ケアの負担軽減」の3つを結論づけたため、これらに即してまとめていく。

### 認知度向上

ヤングケアラーに対する適切な支援を行うためには、まずヤングケアラーに対する偏見や認知不足を解消し、社会全体でヤングケアラーを支えるという意識が必要となる。このように、「ケアの家族責任規範」や「自己責任論」をなくすためには、どのような仕組みが必要となるのであろうか。私はまず、メディアやSNSなど、誰もがアクセスしやすい情報媒体で積極的にヤングケアラーに関する情報を流すことが重要であると思う。イギリスの「ケアラー週間」のように「ヤングケアラー週間」を定め、ある時期に集中的に情報を流すことも対策の一つである。その際に重要なことは、ヤングケアラーの担っているケアの重さや理不尽さといったケアのマイナスな側面にのみ焦点を当て、「かわいそうな子ども」といったレッテルを張らないようにすることである。自己評価が低く、世話をすることが当然と思っているヤングケアラーが心を開き、自己肯定感を高めるためには、彼らのこれまでのケアに敬意を示すことが必要となる。そのうえで、社会全体が危機意識を持ち、この問題に取り組んでいく必要がある。

また、教育機関における認知度向上を目指すことも同時に行いたい。学校はヤングケアラーにとって家と同じくらい長い時間を過ごす場所である。しかし同時に、同質的な空間の学校では、相談することが躊躇われる意見が多かった。そのため、周囲が気づくことと、本人が話しやすくすることの両方を同時に達成させることが重要となる。教師に対しては、ヤングケアラーに気づき、適切な声かけを行えるようにするための研修やチェックシートの作成が必要となる。そして、遅刻や欠席といった問題行動に対して、個人の問題とするのではなく、まずは周囲の環境を疑い、叱るのではなく理由を聞く姿勢を徹底することが大切である。他にも、子どもには、ヤングケアラーについて学ぶ機会を増やすことが必要となる。埼

玉島の事例のように、学年別に内容を変えたハンドブックの配布や、道徳の授業等でヤングケアラーに関する講演会の開催などが挙げられる。これらを実施することによって、自分でヤングケアラーと自覚する子どもを増やすだけでなく、周囲の子どもがヤングケアラーを理解し、ヤングケアラーに寄り添うことを目標とする。また、教育内容に関しても、「ケアの家族責任規範」を助長するような過度な「家族愛」を教える必要はないと考える。家族に限定するのではなく、誰に対しても大切な、愛情、思いやり、感謝などに焦点を当てるのも良いと思う。

そして、本人が話しやすい環境を作るためには、ヤングケアラーという社会問題を本人も認知し、自覚してもらうことが必要である。「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」でも、元ヤングケアラーの方がヤングケアラーと自覚している割合が高かったため、自分の生活を客観視できるようにすることでヤングケアラーの認知度が上昇すると考える。また、5.2のナツミさんの事例のように、要介護者の病名や病状について知らないままケアに参加しているヤングケアラーは少なくない。このような場合、今後のケアの見通しが立たないだけでなく、誰に相談をすればよいのかわからないことが問題となる。そのため、子どもを含めて家族間で要介護者の病状について共有しておく必要がある。もし親が説明することが難しいのであれば、病院の医師や介護関係者が説明責任を担うことも想定される。

そして、ある程度ヤングケアラーに対する認知度が上昇した時点で、ヤングケアラーに関する実態調査を公立学校だけでなく、私立学校を含めた全学校で行うことが正確な数や地域差を知る鍵になると考える。この調査は、広域自治体が主体となって全都道府県で行うことが望ましい。実態調査をするメリットは、依然として支援に繋がられていないヤングケアラーの早期発見と、ヤングケアラー当事者の望む支援を聞くことで適切な支援体制を整えることができる点である。ヤングケアラーに対する更なる認知度の向上と、当事者主体の支援体制を作るためには実態調査を行うことは必須である。

#### **ヤングケアラーの居場所、相談場所の確保**

ヤングケアラーの孤立や不可視化を減らすためには、ヤングケアラーが気軽に相談して心を休ませることのできる居場所が必要となる。このような居場所や相談場所は、ヤングケアラーの声を聴くための場所である。仕組みについては、イギリスの「クラブ」の事例のように、月に数回公共施設に集まり、遊んだり学んだりする環境を作ることが望ましい。このような場所の提供は、ヤングケアラーや相談員との繋がりだけでなく、地域との繋がりも作ることができる。そのように、人と関わる機会が増えることは、ヤングケアラーの孤立を防ぎ、相談場所として機能する効果がある。日本においても、ヤングケアラーの居場所づくりを行っている団体は複数存在する。また、都道府県によっては居場所づくりを行う団体に対して経費の補助を行うなどの推進活動を行っている<sup>63</sup>。しかし、現状として、数が足りていない。新型コロナウイルスの影響もあり、オンラインでピアサポートを行う団体もある。オンラインは住んでいる地域に囚われず、誰でも気軽に集まることができる利点がある反面、同じ学校・地域にヤングケアラーの仲間を見つけることができずに、現実世界で孤立を

---

<sup>63</sup> 神奈川県, 2022, 「ヤングケアラーの居場所づくりを支援します」

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/prs/r0065796.html> (2022年12月22日最終閲覧)

感じやすい。そのため、対面の居場所づくりを増やすことを前提とし、オンラインを望んでいる人のためにオンラインでの居場所づくりも継続していく必要がある。

居場所づくりでは、遊ぶ時間やヤングケアラーに関して学ぶ時間も必要だが、学習指導も同時に行うことが重要である。学歴社会のある日本では、大卒と比べて中卒や高卒は将来の年収や就くことのできる職業に違いが生じている。この学歴社会を変えていくこと自体も必要だとは思いますが、現状では、学校に行けずに学力が落ちてしまった人や、進学する力はあるのにケアで諦めた人などが、進学することを諦めないように支援することが必要であると考えます。そのため、居場所づくり支援の中で宿題や定期試験対策の勉強をする時間を設けることが望ましい。また、一度学校から離れたヤングケアラーがいつでも学校へ復学できる学び直し制度の拡充が必要となる。金銭的負担の少ない公立学校の通信制学校を増やすことや、ケアをしたり働きながら学ぶことのできる柔軟な学校づくりが求められる。

また、地域の居場所づくりだけでなく、学校内でも相談場所を作ることが重要となる。スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーといった専門職をより多くの学校に配置し、相談しやすい環境を作るだけでなく、同級生や教師の傾聴力も必要となる。しかし、学校での居場所づくりの問題点として、進学を機に支援が途切れてしまうことが挙げられる。そのため、地域の居場所支援や介護関係者による支援といった複数の相談先を持つておくことが大切である。そして、それらの支援場所が情報を共有しておくことで絶え間ない支援体制を作りあげることができる。相談内容に関しても、ケアに関する相談だけでなく、ケアラー自身の人生相談やささいなことの共有が行われても良い。ヤングケアラーにとってこれらの居場所や相談場所の確保は、家族の代替的・補佐的存在として機能することが求められる。

### 担うケアの負担軽減

ヤングケアラーは、ケアする側の人手不足によって、子どもが担うべきでない重い責任の伴うケアを引き受けていることが多い。ケアラーは自分の置かれている状況を疑うことなく、その負担に対し不満を漏らすことが少ないため、本人からの相談がなくともケアの負担を軽減していくことが必要となる。またその際に、「ケアをしない」という選択を選択肢の一つとして提示することも必要である。ケアを始めると、年齢が上がるにつれてより責任のあるケアを担ってしまい、自らケアと距離を取ることは難しくなってしまう。そのため、本人の意思を尊重しながらも、年齢に合わない重い責任をヤングケアラーが担わないように周囲が率先してケアから離していくことが大事である。

具体的にどのようにケアの負担を軽減することができるのであろうか。第一に、要介護者のヘルパーが家族全体を支えるヘルパーとなる必要があると考える。そして、制度として、ホームヘルパーの担うことのできる仕事の範囲を広めに設定することが求められる。また、ヤングケアラーに対して専属のヘルパーが付く制度もケアの負担軽減につながる。この場合は、ヤングケアラーがヘルパーに代行してもらいたいケアを選択することができるため、ヤングケアラーへの直接的な支援となる。どちらの場合でも、ホームヘルパーの派遣時間や日数などによってヤングケアラーの負担軽減度合いは異なるため、できる限り希望に合った派遣をできるようにする必要がある。

さらに、ケアから離れる時間を確保するためのレスパイト支援も重要となってくる。特に長期休みは、学校に行かない分ケアにかかる時間が長くなる傾向にある。多くの子どもは親



に外出に連れて行ってもらうが、親が病気であったり、親もケアをしているヤングケアラーの場合は、親が子どもを外に連れて行くことができない。そのため、ヤングケアラーを外に連れ出す支援が必要となる。外出をすることは心身のリフレッシュになるだけでなく、子どもの成長や多様な価値観の形成にも通ずる。イギリスの「ヤングケアラーフェスティバル」のように、ヤングケアラーの認知度向上と、当事者の記憶に残るイベントを日本でも定番化していくことが必要となる。

そして、要介護者の死などによってケアが終わりを迎えた時、ヤングケアラーの多くは無気力や罪悪感といった心への負担を抱く。家族の死は誰にでも起こりうるが、すぐに整理が付けられるほど簡単な問題ではない。特に、子どもの頃からケアをし、長い時間を共有しているヤングケアラーにとってはつらい経験となる。こうした悲しみへのケアとして、「グリーフケア」というものがある。グリーフケアとは、遺族の心に寄り添い、深い悲しみから徐々に立ち直り、自分の人生を歩めるようにサポートすることをいう。どうしても回復までに時間はかかるものではあるが、社会復帰をしたい気持ちになった時に、社会の側がこれをサポートしていくことも重要である。復学や就職をする際に、ケアをしていたことや大切な人を亡くしたことで経歴に空白があったとしても、それを否定的に捉えるのではなく、肯定的に捉える姿勢が大事である。

## おわりに

本論文では「ヤングケアラー」という社会問題に対し、その現状や背景、問題点、支援について考察を進めた。ヤングケアラーに対する認知度が低いことで、ヤングケアラーに特化した支援策が打ち出されていない状況や、ヤングケアラー当事者が相談しづらい状況が生じている。そして、周囲もヤングケアラーに気づかないだけでなく、「ケアの家族責任規範」のような家族介護を推奨する考え方が根付いていることでこの問題に対して危機意識が少ない。また、ヤングケアラーが担っているケアは多様で負担も重いことが問題として挙げられる。

ゆえに今後のヤングケアラー支援は、当事者と周囲の認知度を向上させる必要がある。そのためには影響力の大きいメディアや学校教育が率先して広報活動することが重要となる。次に、ヤングケアラーの居場所や相談場所をつくる必要がある。ヤングケアラーの孤立や不可視化を防ぐためにも周囲の積極的な関わりが大切となる。そして最後に、ヤングケアラーのケアの負担を減らすことが必要である。ケアに参加すると次第にケアの負担が重くなってしまうので、ケアに参加しないことを含めて自己選択することができるようにケアの代替機能を整備することが重要となる。しかし、本論文では支援の方向性について提言をしたが、実際に実現可能かどうかについては議論が及んでいない。支援体制を整備するためには、国の提言や予算、世間の注目度など、多くの段階を踏むことになる。このことを残された課題とし、今後もヤングケアラーに関する動向に注目していく。

## 参考・引用文献

- 岩間暁子・大和礼子・田間泰子編著, 2015, 『問いからはじめる家族社会学—多様化する家族の包摂に向けて』 有斐閣
- 加藤雅江, 2022, 『「ヤングケアラー」深層へのアプローチ—SNS で出会う、つながり続ける』 本の種出版
- 厚生労働省, 2022, 「2021（令和3）年国民生活基礎調査の概況」  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa21/d1/12.pdf>
- 埼玉県, 2021, 「埼玉県ケアラー支援計画のためのヤングケアラー実態調査結果」  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/187028/youngcarer.pdf>
- 斎藤真緒・濱島敏恵・松本理沙・公益財団法人京都市ユースサービス協会編著, 2022, 『子ども・若者ケアラーの声からはじまる—ヤングケアラー支援の課題』 クリエイツかもがわ
- 澁谷智子, 2017, 「ヤングケアラーを支える法律—イギリスにおける展開と日本での応用可能性」 [http://repository.seikei.ac.jp/dspace/bitstream/10928/909/1/bungaku-52\\_1-21.pdf](http://repository.seikei.ac.jp/dspace/bitstream/10928/909/1/bungaku-52_1-21.pdf)
- \_\_\_\_\_, 2018, 『ヤングケアラー—介護を担う子ども・若者の現実』 中央公論新社
- \_\_\_\_\_, 2020, 『ヤングケアラーわたしの語り—子どもや若者が経験した家族のケア・介護』 生活書院
- \_\_\_\_\_, 2022, 『ヤングケアラーってなんだろう』 筑摩書房
- 清水浩昭・森謙二・岩上真珠・山田昌弘編著, 2004, 『家族革命』 弘文堂
- 総務省統計局, 2021, 「令和2年国勢調査—人口等基本集計結果」  
[https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2020/kekka/pdf/outline\\_01.pdf](https://www.stat.go.jp/data/kokusei/2020/kekka/pdf/outline_01.pdf)
- 内閣府, 2022, 「令和4年版高齢社会白書」  
[https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/pdf/1s1s\\_01.pdf](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/pdf/1s1s_01.pdf)
- 仲田海人・木村諭志編著, 2021, 『ヤングでは終わらないヤングケアラー—きょうだいヤングケアラーのライフステージと葛藤』 クリエイツかもがわ
- 日本総合研究所, 2022, 「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」  
[https://www.jri.co.jp/MediaLibrary/file/column/opinion/detail/2021\\_13332.pdf](https://www.jri.co.jp/MediaLibrary/file/column/opinion/detail/2021_13332.pdf)
- 畠中宗一, 2006, 『老人ケアのなかの家族支援—各専門職の役割とコラボレーション』 ミネルヴァ書房
- 濱島敏恵, 2018, 『家族介護者の生活保障—実態分析と政策的アプローチ』 旬報社
- \_\_\_\_\_, 2021, 『子ども介護者—ヤングケアラーの現実と社会の壁』 KADOKAWA
- 毎日新聞取材班, 2021, 『ヤングケアラー—介護する子どもたち』 毎日新聞出版
- 三菱UFJ リサーチ&コンサルティング, 2021, 「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」  
[https://www.murc.jp/wp-content/uploads/2021/04/koukai\\_210412\\_7.pdf](https://www.murc.jp/wp-content/uploads/2021/04/koukai_210412_7.pdf)
- 村上靖彦, 2022, 『「ヤングケアラー」とは誰か—家族を“気づかう”子どもたちの孤立』 朝日新聞出版
- 文部科学省, 「令和2年度スクールカウンセラー等活用事業実践活動事例集」  
[https://www.mext.go.jp/content/20211026-mxt\\_jidou02-000018612.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20211026-mxt_jidou02-000018612.pdf)