

BE KOBE

誰かを支えて

頑張るあなたを

市民のみなさまに 知っていただきたい

こども・若者ケアラー(ヤングケアラー)のこと

支えたい。

*We are here
to make you smile.*

神戸市福祉局



1. はじめに

ヤングケアラーについて

- ◆国は2020年度から2021年度にかけ、小学6年生、中学2年生、高校2年生および大学3年生を対象に、初めてヤングケアラーについての全国的な実態調査「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」を実施しました。公表された調査結果では、小学6年生の6.5%、中学2年生の5.7%、高校2年生の4.1%、大学3年生の6.2%と、概ね20人に1人の割合で、何らかの家族のケアをしていると回答しており、ヤングケアラーと思われる子どもたちの存在が明らかになりました。
- ◆子どもや若者が家族をケアしているということ自体が、全て問題だということではありません。重要なのは、「ヤングケアラーの中には、子どもとして守られるべき権利が侵害されていたり、誰にも相談できずに抱え込んでしまっている場合があること」や「気づかないうちに、周囲の人がその言動でヤングケアラーを追い詰めたり傷つけてしまっている可能性があるということ」について、まず理解・認識することです。

神戸市における取り組み

- ◆本市では、2020年11月より、関係部局（福祉局・健康局・こども家庭局・教育委員会事務局）で横断的に検討を行うため、「ヤングケアラー等支援プロジェクトチーム」を立ち上げました。その中で、本市では、関係機関等への調査により、74件のヤングケアラーの事例を把握するとともに、有識者や元ヤングケアラーの方へのヒアリングも交え、課題把握や、支援の在り方について検討を重ねてきました。
- ◆これらの結果をふまえ、本市では2021年6月に全国初となる「こども・若者ケアラー相談・支援窓口」を開設し、専門の相談員による相談・支援業務を開始すると共に、2021年10月からは、当事者同士が交流や情報交換をできる「ふうのひろば」を開設しています。

2. こども・若者ケアラーとは（定義）

- ◆改正「子ども・若者育成支援推進法」において、「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」として、国・地方公共団体等が各種支援に努めるべき対象にヤングケアラーを明記しました。（2024年6月12日施行）
- ◆「過度に」とは、子ども・若者が「家族の介護その他の日常生活上の世話」を行うことにより、「社会生活を円滑に営む上での困難を有する」状態に至っている場合、すなわち、こどもにおいてはこどもとしての健やかな成長・発達に必要な時間（遊び・勉強等）を、若者においては自立に向けた移行期としての必要な時間（勉強・就職準備等）を奪われたり、ケアに伴い身体的・精神的負荷がかかったりすることによって、負担が重い状態になっている場合を指すものです。
- ◆神戸市では、その支援を進めていくにあたり、18歳未満の児童だけでなく、30代の方も含めて施策の対象としていることから、市民に伝わりやすい名称として、「こども・若者ケアラー」と呼んでいます。

ヤングケアラーについて

子ども・若者育成支援推進法は、「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」として、ヤングケアラーを、国・地方公共団体等が各種支援に努めるべき対象としています。



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。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守り・声かけ・気づかいなどの情緒的ケアをしている。



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



障がいや病気のある家族に代わり、家計を支えるために働いている。



精神疾患やアルコール・薬物・ギャンブルなどの問題を抱える家族の情緒的ケアや周囲との調整などを行っている。



がん・難病のほか慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

（こども家庭庁 ホームページより）

3. なぜ、こども・若者ケアラーの支援が必要か（特有の課題）

子どもがもつ「権利」のために

- ◆子どもには、「健康を守る権利」、「教育を受ける権利」、社会生活において同世代の子どもたちとの関係性をつくっていくなどの「育つ権利」といった様々な権利があります。
そして、これらの権利を侵害されている場合には、その子どもの権利を守るために必要な支援を行い、子どもの権利回復・権利保障に努めなくてはなりません。
- ◆こども・若者ケアラーは、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っていることにより、学校に行けなかったり、友達と遊ぶ時間がなかったり、自身がしたいと思っていたクラブ活動ができなかったり、宿題などの勉強に割く時間がつくれなかったりするなど、本来守られるべき子ども自身の権利を侵害されている可能性があります。
また、その結果として、勉強がうまくいかなかったり、友人関係がうまく築けないなど、子どもの将来に影響を及ぼすことも考えられます。
- ◆一方で、こども・若者ケアラー自身は、自身がそのような状況にあることを気づいていなかったり、不安や不満を抱えていても言い出せてなかったりしている場合があります。そのような状況で、まわりの大人が早く気づき、こども・若者ケアラーの想いを聴き、必要な支援につなげて「不適切なケア」や「過度なケア」を行う状況を改善することで、例えケアをしながらであっても、子どもらしく生きる権利を回復し、その子どもや若者が自身の持つ能力を最大限発揮できるようにしていくことが求められています。

こども・若者ケアラーの将来のために

- ◆10代後半のこども・若者ケアラーは、大学等への進学または就職と、ケアが必要な家族との関係に悩んだり、周囲の同世代が将来に向けて進んでいるのを見ると、「どうして自分だけ選択肢が少ないのか」「このままで自分の将来は大丈夫なのか」と違和感・焦燥感を持つ方も多くなります。
また、20代、30代のこども・若者ケアラーは、仕事と介護を両立し続けられるのかどうか、結婚・子育てといったライフステージの変化とケアが必要な家族との関係に悩む方も多いとされています。
- ◆こども・若者ケアラーであった子どもは、大人になってからも仕事がつまみづかかったり、友人関係が築きにくかったりする可能性があります。また、周りの人に頼るという経験を持たず、大人になっても周りを頼れず課題を抱え込んでしまう人もいます。「周りの人が助けてくれた」という経験をつくるのが、こども・若者ケアラーの将来のためにも重要なのです。

4. まず、こども・若者ケアラーに気づくことが大切

「当事者」としての認識

- ◆家事や家族の世話の多くは家庭内で行われるため、子どもや若者がそれらを担っているのかについて、家族以外が把握することは容易ではありません。高校生にたずねた調査では、こども・若者ケアラーであるということを自分で認識するのは難しいということが指摘されています。また、約半数が、自分がケアをしていることを誰にも話していませんでした。

第三者の「気づき」

- ◆一方で、“第三者が気づくことのできる様子や状況”の例もあり、身近にいる関係者がこれを認識することで、少しでも多くのこども・若者ケアラーを発見することが可能となります。
例えば、下表の項目に該当する場合、「こども・若者ケアラーではないか」という観点で、改めて当該こども・若者本人やその家族を見直してみてください。

こども・若者ケアラー自身の様子から	
	①遅刻や欠席が多い又は不登校傾向にあり、世帯に幼い弟妹等のケアが必要な家族がいる
	②保護者や兄弟姉妹について、障害がある又は要介護状態である
	③「家族が心配」、「自分が面倒を見なければならない」と漏らすことがある
	④幼い弟妹の送迎を担うなど、家族の付き添いをしているところを見かける
	⑤修学旅行や宿泊行事等を欠席する
	⑥部活に入っていない又は部活の休みが多い
	⑦保護者が日本語を話せず、こども・若者自身が各種手続きの通訳を担っている
	⑧学生でありつつ、生活のために（家庭の事情により）アルバイトをしている
介護が必要な人（被介護者）が属する世帯の様子から	
	① 障害を有する又は介護が必要な状態である方の世帯内に、39 歳以下の子ども・若者がいる
	②精神疾患（疑い含む）の方が、適切な治療を行わないまま、子どもを育てている
	③世帯内の主たる生計維持者およびその配偶者が多忙であり、実際に被介護者の日常的なケアを行っているのは、世帯内の子ども・若者である
	④障害の程度や要介護度の重さと比較して、実際に利用している公的サービスが少なく、主に家族内で介護している
	⑤公的サービスに関し、契約者が「人手もあるので家族内で面倒見る」など、こども・若者ケアラーの存在を前提として、積極的な利用を行わない傾向にある

5. こども・若者ケアラーに接するとき大切なこと

(1) ケアラーであることを、多くの子ども・若者自身や保護者等は認識していない

- ◆こども・若者ケアラーへの支援の難しさの1つが、「支援が必要な状況であること」を子どもや若者自身及び保護者等の当事者が認識していないケースが多い点です。支援の必要性を認識していない場合、外部の人・機関が家庭内の事情に関わることについて抵抗感を持つことがあります。そのため、まずは子ども・若者ケアラー自身が、自分の状況を理解し、支援を受けることを納得できるよう向き合うことから始める必要があります。

(2) ケアを担っていることを否定しない

- ◆こども・若者ケアラーは、自分がケアをすることが当たり前だと思っていたり、周りからの期待に応えるためにケアを行っていたりする場合もあります。ケアを行っていること自体を否定したり、逆に過度に評価するのではなく、本人の状況を認めたくて、「いつでも助けを求めている」「自分の人生を生きてもいい」ということを伝え、他の選択肢もあると示すことが重要です。
- ◆また、ケアラーを支援する側が、こども・若者ケアラーという状態にさせている親や家族に対して否定的な態度をとったり、親や家族を追い込むような非難や支援をしてしまうことは、子どもや若者自身をも苦しめる可能性があります。「話さなければよかった」と思わせてしまうことのないよう、十分留意してください。

(3) こども・若者ケアラーであることを公にしてほしくない場合の配慮

- ◆支援を受けることの必要性は理解・納得していても、「支援を受けている」ことを恥ずかしいと思う子ども・若者もいます。また、「支援が必要な家族がいる」、「支援を受けなくてはいけない家庭状況である」ということを周囲に知られたくない子ども・若者もいます。
- ◆こども・若者ケアラーに関する相談対応や支援にあたっては、こども・若者ケアラー自身やその家族が周囲から偏見をもたれないよう、十分に配慮した対応が必要です。
- ◆また、こども・若者ケアラーが、自分が周囲に相談したことを家族に知られたくないという場合もあり、その点にも留意する必要があります。

(4) メンタル面でのサポート

- ◆こども・若者ケアラーと接する際は、「家族の状況やケアしていることについて、誰かに話せているか」や「本人が相談できる、理解してくれると思える相手が近くにいるか」を確認してください。
- ◆また、支援を受けることによりケアから解放されたり、ケアを軽減された場合、そのことに罪悪感を抱いてしまう場合も多いと言われています。
ケアの対象者に対してケアが必要ではなくなった後、その喪失感や無力感などから、自分の将来についての考えを見失ってしまう人もいます。
- ◆こども・若者ケアラーに対しては、メンタル面をサポートしつつ、自身の将来を考え、自分の人生を歩むことができるよう、一緒に考えたり、助言してくれる存在となることが重要です。

6. こども・若者ケアラー相談・支援窓口の機能と役割

神戸市では、「こども・若者ケアラー」に関する相談を受け付け、適切な支援に繋げるための専門の相談部署を2021年6月に開設しました。

窓口では、家族や友人には相談できない、ケアラーとしての悩みや希望を聞き取り、こども・若者ケアラー自身の精神的負担の軽減を図るとともに、現状の改善をするために必要な公的支援の検討や関係機関との調整を行い、継続的な伴走的支援を想定しています。

【神戸市こども・若者ケアラー相談・支援窓口】

○場 所： 神戸市総合福祉センター

○開設日時： 平日9時～17時（土日祝日、年末年始は除く）

○相談方法： 来所（面談）、電話、eメール（訪問等は必要に応じて対応）

○電話番号： 078-361-7600 FAX：078-361-2573

○アドレス： carer_shien@city.kobe.lg.jp

【こども・若者ケアラーが抱える悩み（例）】

- ◆宿題をしたり、勉強する時間が十分につくれない
- ◆寝不足で学校を休んだり遅刻してしまう、授業に集中できない
- ◆クラブ活動が十分にできない、修学旅行に行けない
- ◆友達と遊ぶ時間が少ない、もっと自分の時間が欲しい
- ◆友達や先生に家族のことを話しづらい、誰にも相談できない
- ◆希望する進学や就職が難しい
- ◆仕事と家族のケアの両立に疲れてきた、休みたい・・・など

7. こども・若者ケアラー支援のためのサービス

(1) 交流と情報交換の場「ふうのひろば」

こども・若者ケアラーが、自分と同じように家族をケアしている仲間の存在を知ったり、当事者同士で交流や情報交換することで、気持ちの整理やリフレッシュにつなげることを目的に、交流と情報交換ができる場「ふうのひろば」を運営しています。

- 日 時： 毎月第2土曜日 午後14時～16時
- 場 所： 神戸市青少年会館（ハーバーランドセンタービル5階）
※オンライン参加も可能
- 対 象： 概ね16歳～30代のケアラー本人（神戸市在住・在勤・在学の方）
- 参加費： 無 料
- 内 容： カフェタイム、レクレーション、経験を話したり・わかちあいのための時間 など
- 申し込み： NPO法人 こうべユースネット
(Tel: 078-381-6508 Mail: tsunagaru@kobe-youthnet.jp)



交流と情報交換の場『ふうのひろば』

※「ふう」には、ひと呼吸、ゆったり、潮風、future(未来)の意味を込めました

（２）ヤングケアラーに対する配食支援事業

相談・支援窓口で相談があったこども・若者ケアラーのうち、配食支援が必要と認められた家庭へ、委託事業者から弁当を配達することで、ケアラー支援を受け入れてもらうきっかけづくりに活用します。※2022年10月から、兵庫県の独自事業として全県下で実施。

2026年度からは、18歳以上の若者ケアラーがいる世帯は県事業、18歳未満のこどもケアラーがいる世帯は神戸市事業として役割分担。

- 対象者：概ね30代までのケアラーのいる世帯
- 頻度・期間：1回/週（原則12回）
- 配食数：家族の人数分
- 利用料：無料
- 食事の形態：冷凍食
- 配達方法：宅配業者による対面方式
- 申し込み：神戸市こども・若者ケアラー相談・支援窓口（神戸市在住の世帯）

（３）こどもケアラー世帯への訪問支援

18歳未満のこどもケアラーがいる世帯にヘルパーを派遣し、こどもケアラーの負担が軽減されている間に、ケアを必要とする家族が本来受けられる介護保険や障害福祉のサービス等への支援へつなぎ、恒常的な負担軽減を図ります。

- 対象：18歳未満のこどもケアラーがいる世帯
（相談のうえ、市が支援を必要と認めた世帯）
- 利用内容：こどもケアラーの負担軽減のための家事や育児の支援など

実施できる援助の例	実施できない援助の例
食事の準備及び後片付け 衣類の洗濯、補修 居室等の清掃、整理整頓 生活必需品の買い物 家庭の児童の世話 育児環境の整備	特別な家事の援助 （大掃除・衣替え等） 医療行為 等

- 利用期間：原則 派遣開始から3か月以内（必要があれば延長可）
- 利用回数：原則 利用期間内に最大10回
- 利用料金：無料
- 問合せ先：各区 保健福祉課（こども家庭支援室）

(4) チャーム・ケア・コーポレーションとの連携事業（民間企業との連携）

有料老人ホームを運営する株式会社チャーム・ケア・コーポレーションと神戸市は、2024年3月に事業連携協定を締結し、ヤングケアラー支援事業に取り組んでいます。

①レスパイト「息抜き」支援（部屋と食事を無料提供）

「一時的に自宅を離れたい、自宅で自由に過ごしたい」などのニーズがあるケアラーや、介護を必要とする方に、チャーム・ケア・コーポレーションが運営するホームの部屋を提供する。

○**対象者**：相談・支援窓口から紹介のあった18歳～30代までのケアラー、介護認定を受けた家族、またはその両人。

○**支援内容**：日帰り利用から2泊3日まで、食事付きの部屋を無料で提供。

※無料送迎あり

※一世帯年2回まで利用可

②中間的就労「就労訓練」支援（柔軟に勤務ができるアルバイト）

家族のケアにより就労が困難な状況にある現役または元ケアラーに対し、就労の機会及び将来の一般就労へ向けた就労訓練の機会を提供する。

○**対象者**：相談・支援窓口から紹介のあった概ね16歳～30代の現役または元ケアラー

○**支援内容**：チャーム・ケア・コーポレーションが運営する有料老人ホームで、軽易な日常業務（清掃、洗濯など）、または周辺業務などのアルバイトとして受け入れ。

※直接作業を指示する職場担当者とは別に、支援担当者を配置。

※就労条件における一定の配慮をおこなう。（労働時間など家庭の状況に応じて柔軟に対応）

③奨学金支援（奨学金を企業が返還）

家族のケアにより家計状況の厳しい世帯における学生の経済的・心理的な負担を軽減し、20代のキャリア創造期を自身の成長に向け、より安心して仕事に専念できる環境を提供する。

○**対象者**：相談・支援窓口やNPO法人、大学から紹介のあった大学3・4回生で、卒業後にチャーム・ケア・コーポレーションへの就職希望者。

（独立行政法人 日本学生支援機構の貸与奨学金受給者）

○**支援内容**：在職期間中の月々の奨学金返還を、チャーム・ケア・コーポレーションがおこなう（代理返還）

※ ①～③についてのご相談の受付は、「神戸市こども・若者ケアラー相談・支援窓口」です。

【こども・若者ケアラー、元こども・若者ケアラーの方々の声】

- ◆理解してくれる人が欲しかった。
- ◆共感してもらえる人がいることが大事である。
- ◆ケアラー自身が「ひとりじゃない」との認識を持てることが大切である。
- ◆同じ状況の人と知り合い話したかった。
- ◆当事者同士のつながりは必要である。
- ◆当時、ヤングケアラーというものを知って、「自分だけではない、同じような仲間がいる」ことをわかっていたら、楽だったかもしれない。
- ◆気にかけてくれる先生や友人、支援者の声掛けがうれしかった。
- ◆自分から相談に行くことは難しいため、学校の先生に気づいて欲しい。
- ◆ケアラーのための介入する人が必要である。

今後も神戸市として、「こども・若者ケアラー」への支援を進めていきます。