

コラム



## ヤングケアラー当事者の人生から考える支援のあり方

一般社団法人ヤングケアラー協会 代表理事 宮崎成悟

### 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ている家事や家族の世話を日常的に行なっている子どものこと。責任や負担の重さにより、学業や友人関係等に影響が出てしまう場合がある。

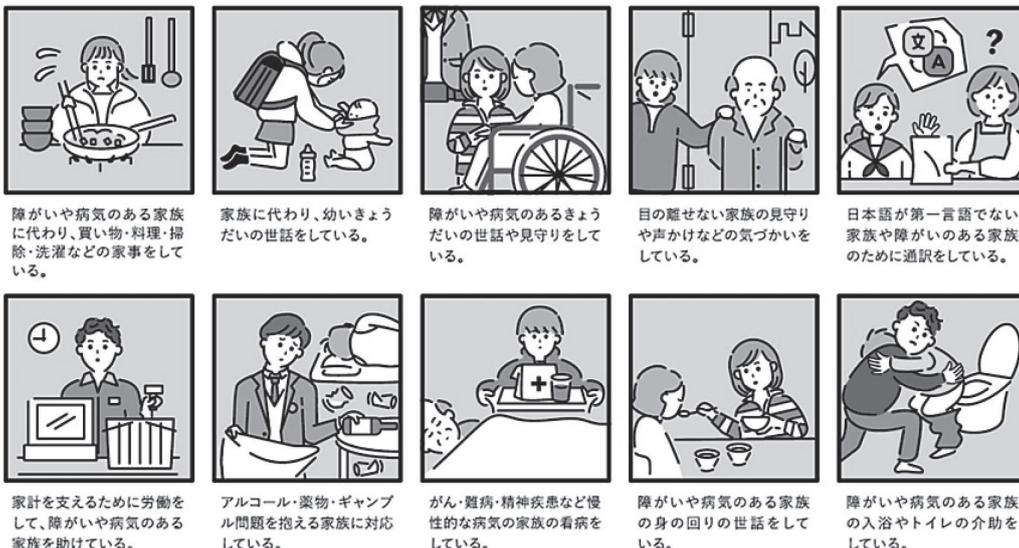
国は、令和4年度から、ヤングケアラー支援体制強化事業で、地方自治体の実態調査や関係機関の研修、支援体制の構築などの取組を推進していたが、法的な根拠が無かったために自治体間でばらつきが出てしまった。令和6年に「子ども・若者育成支援推進法」が改正され、「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行なっていると認められる子ども・若者」と明記されることで法的な根拠となった。



「過度に」という言葉が大事で、「都道府県及び市区町村において支援対象であるかの判断を行うに当たっては、その範囲を狭めることのないように十分留意し、一人一人の子ども・若者の客観的な状況と主観的な受け止め等を踏まえながら、その最善の利益の観点から、個別に判断していくことが重要」と書かれている。

18歳以上への支援については、こども家庭庁の見解としては、都道府県が進めてくださいとある。オンライン等、若者がアクセスしやすいものを取り入れながら相談に応じ、それを踏まえて市区町村へつなぎ、精神的なケア等の専門的な相談支援やピアサポート等をやましよう」と書かれている。でも、県の方々も、どうしたらいいのという感じで、県が若者を支援するのはまだまだ難しい状況と思う。

ヤングケアラーがなぜ注目されたのか。それは、家族の変化にある。家の中の人数は少なくなる一方、ケアを必要とする人数は軒並み増加している。では、誰がそれを担うのかとなったときに、家にいる子ども・若者が担わざるを得ない状況。逆に言えば、大人だけでケアを担うことは限界になってきていて、子どもや若者に齎寄せがいつている。その結果、子どもの権利が守られなくなってしまう。ケアをする子ども・若者の幸せ、ウェルビーイングをちゃんと考えて、支えられる社会の仕組みが求められている。



ヤングケアラーとは

資料：こども家庭庁HP

日本は、生活のリスク、生命のリスク、リスクがなければ家族に任せてしまう。フランスやデンマークは子ども・若者が幸せじゃなかったら大人がサポートするという考え方で、基準が真逆である。ヤングケアラーを誰が支援するのかについて、ケアを必要とする人を中心に作られているのが日本の制度。同居する子ども・若者は「介護力」とみなされてしまう。制度の狭間でヤングケアラーはたくさんいる。家族の状況を把握して、相談支援ができる専門職、ヤングケアラーコーディネーターという職種の方々が東京都では続々と配置されているが、市区町村レベルでは、まだ少ない。

また、思春期にヤングケアラー状態が長く続くと、精神的な不調を抱えやすくなることが確認されている。特に14歳から16歳の間でヤングケアラー状態が継続していると、自傷行為や希死念慮を持つリスクが高まることも明らかになっている。早めに気づいて支援につなぐことが大事だ。

私はヤングケアラーという言葉ネガティブに語りたくはない。ネガティブに語れば語るほど、当事者は言いづらくなる。子ども時代は何とか過ごしたとしても、大人になってからの精神的・社会的に影響が大きい。子どもの頃、勉強する時間がなくて知識やスキルが少ない、介護で家から離れられなくて進学の実選択肢が少ない、同級生とあまり遊ばなくて人間関係が苦手など、メンタルヘルスが不調になっていることが多い。

### 私の経験について

私は、15歳から32歳の時に難病の母親が亡くなるまで、17年間介護をした。今思えば、いろんな人が支えてくれていた。自分は偶然恵まれて、いろんな人が支えてくれていたが、偶然であってはいけぬ。支援はちゃんとしていかなければならない。

大学時代、1年生の時はほぼ通えなかった。介護と言ってもわかってもらえないだろう、雰囲気暗くしてしまうだろう、気を遣わせたくない等、そういう気持ちがあつて、ずっと忙しいと嘘をついていた。大学2年生くらいで友達を避けて登校するようになり、裏門から入って、階段でご飯食べて、授業を隅っこで受けてすぐ帰りたいな感じで、本当にこの頃の孤立感がすごかった。

就職活動の自己PRで介護をやっていました、と言っても人事課の人は「？」の感じ。大学の相談窓口では「あなたがさぼっているだけでしょ」と言われた。もう誰もわかってくれないのだと思った。借金をしてなんとか就職したものの、介護離職せざるを得なくなった。2017年、たまたま難病支援のボランティアに参加したときに、初めてヤングケアラーという言葉を知る。大学にも行けず、勉強する時間もなくて、介護しかしていない若者が自分だけだと思っていたけれど、自分だけじゃなかったという安心感、勇気づけられた。ある研究では、ヤングケアラーが高い生活能力を培っていたり、責任感が強かったりという傾向があると書かれていて、大変嬉しかった。自分の経験にもちゃんと意味があったと思ったとき、すごく吹切れた。それで自分でも、同じような境遇にあるヤングケアラーを支えられるのかと思ひ、2019年、ヤングケアラーを支えるような会社を立ち上げて活動を始めた。

### ヤングケアラーの支援

18歳を超えた瞬間に悩みが消えるのか、ケアが終わるのかというと、そんなことは全然ない。状況が変化しながら続いていくのに、行政の子どもの部署は18歳未満の支援しかできないので、その後どうやってつないでいくか、考えなければいけぬ。

ヤングケアラーのいない社会にしよう、ヤングケアラーじゃない状態が望ましいのではないかと、ヤングケアラーの問題を解決しよう等、よく言われる。でも、例えば、病気になる人は絶対いる、障害を持っている人もいる。その子どもを、ヤングケアラーでなくすることは難しいと思う。ヤングケアラーだったとしても健やかに、自分らしく暮らせる社会にするためにはどうするかということを考える方がいいのではないかと。

私を孤独から救ってくれたものに、クラブがある。音楽や服が昔から好きで、大学2年生のとき、誘われて行った。夜の10時か11時にオープンして、朝4時ぐらいに閉まるが、母を寝かせてから行くと一番盛り上がっている。いつも友達がいって、クラブでは音楽がかかっている、普段何をしているか聞かれない。それがすごく僕の居場所になった。もしもクラブがなかったら、本当にどうなっていたかわからないぐらい大事な場所だった。

また、昔から小説が好きで、主人公と自分を重ね合わせて、孤独でもいいのだと思いながら暮らしてきた。

でも、こんな話を東京芸術大学でしたとき、聞いていた教授から「宮崎さんっていろんなつながりがあったのですね」「強いつながりと弱いつながりと自分との対話がありましたね」と言われた。確かに、と思った。強いつながりというのは、親戚や往診の先生等、自分の家庭をさらけ出せる人。弱いつながりはクラブ。別に介護しているとか関係なく、若者らしくいられる、自分らしくいられる場所があった。自分との対話は、本を読んで自分の将来について考えたりしていた。やはり強いつながりを作るといことも大事だし、弱いつながりを持ち、壊さないようにすることも大事だし、自分との対話も大事。たまたま本を読むタイプだったので、本と話していたけど、自分の将来を考えるのは1人だと大変なので、相談ができる相手がいるといいと思うし、こういうつながりをたくさん作ることが大事なのではないかと、自分の体験からは思う。

地方では「ヤングケアラーはうちの市町村にいません」と言う方が多いけれど、それは要保護児童対策地域協議会（要対協）にかかっている子だけを見ている。ヤングケアラーはもっと幅広い。支援の緊急度が中程度の、孤立している、なんとなく周囲との違いを感じる、モヤモヤしている等、家でも学校でも頑張っている方もたくさんいるし、多分、私も要対協ケースにならない。

ヤングケアラー支援には2つあると思っている。一番緊急度の高い人は、早期発見しましょうと言われるが、その通りだと思う。全てのヤングケアラーに対し一律に有効な支援の方法はない。ヤングケアラーの置かれた状況の多様さを理解して、ライフステージの変化に応じて対応する必要がある。

また、家族を大切に。一番大事なのは家族を責めないことだと思う。例えば自分の場合、父はなんでやってくれないのだと口にしてしまう。でもそれを支援者側が同調してはいけなかったと思う。やはり家族の味方であるということを伝える場が大事かなと思う。

そもそもヤングケアラーにとって解決なんてあるのかわからないが、解決方法を周りから押し付けてはいけない。支援者の意向と本人の意向というのは食い違うことがあるので、決めつけずに話し合ったりしていくべき。

横のつながりももちろん大事。行政・民間・教育・福祉・医療・障害。分野を越えてつながることが大事だと思う。連携しながらヤングケアラーを支えていくことが大事。今日出席している皆さんは、いろいろな分野の方々に嬉しい。

最後に、「支援の糸」と呼んでいるが、ヤングケアラーの場合、たくさんの支援の糸を垂らしていけたらと思う。落ちてしまったら拾うセーフティネットではなく、事前に引っ張れる糸があったらいいなと思う。糸がいっぱい目の前にちゃんと垂れていて、本人が相談したいタイミングで引っ張れるっていうことが大事だと思っている。それを引っ張ったら、上でちゃんと大人が連携していて、支えていけるということが大事。

※本稿は、令和7年9月12日（金）にYSアリーナ八戸（八戸市長根屋内スケート場）で開催した、青森県子ども・若者支援地域協議会 県南地域ネットワーク会議令和7年度第2回会議における講演を要約したものです。

## 子どもは地域で育つ。AIでは代わりにならない“心の体験”という学び

特定非営利活動法人学びどき 理事長 根市大樹

最近、子どもの学びの環境は大きく変わりました。調べものはスマホで一瞬。AIに質問すれば、大人よりも早く答えを見つける子もいます。便利になった半面、「こんな時代に、子どもに本当に必要な力って何だろう？」と不安になる方も多いのではないのでしょうか。

答えの一つは、意外にも昔から変わっていないのではないのでしょうか。それは人との関わりから生まれる感情の体験です。子どもが誰かに褒められて嬉しいと感じること、失敗して悔しいと思うこと、自分の行動が誰かの役に立ったと気づくこと。こうした「感情の揺れ」こそが、子どもを前へ動かすエネルギーになります。

私たちが南部町で運営する学びどきは、この考え方を大切にしています。地域の大人たちと一緒に作業したり、お祭りやイベントに関わったり、畑での収穫や仕事の手伝いをしたり。そんな日常の中で、子どもたちはさまざまな感情の揺れを体験して、生きる力を少しずつ育てていきます。

### ■ 郷土愛は「場所」ではなく「人」から生まれる

「地元が好き」という気持ちは、写真映える観光地やブランドイメージから自然に湧くわけではありません。

小さい頃にお菓子をくれた優しいおばあちゃん。一緒に遊んでくれた近所のおじさん。毎日そばにいる仲間。

そんな「人との思い出」が積み重なった場所が、子どもたちにとってのふるさとになります。

この体験は、AIやタブレットでは代替できません。画面越しの情報は便利ですが、今のところは、子どもの存在そのものを肯定してくれたり、感情の受け皿になってくれたりはしません。

だからこそ、地域の中に子どもが関わる余白があることが大切なのです。



南部夜市のお手伝いに参加する学びどきの子どもたち

### ■ はっとさせられた経験

「地元のこと、あんまり知らないし、将来帰ってきたいとかはない。南部町は好きだけど、それは友達がいるから。友達はみんなまちを出ていくし、私も県外で働きます」

学びどきをはじめる少し前、私は近所の高校生からこうした声を聞きました。

18年間、南部町に住んでいても学校や友達の家、近くのコンビニに行くばかりで地域の人たちと話しをしたり、遊んだりといったことはほとんどなかったということでした。高校も自宅から駅まで送迎があり、電車で運ばれるだけ。自分のまちを歩くこともほとんどなかったようでした。

また、別の体験ですが、近所に住むおじいちゃんが、「学校へ行く小学生に話しかけると返すのはあいさつだけ。会話が続かない。今の子どもたちはコミュニケーションが取れなくなっている」と話していました。ところが、この小学生から事情を聞くと「挨拶は大事だけど、知らない人と話しちゃいけないと先生に言われた」と答えました。この小学生にとっては、単にルールを守っていただけなのです。

彼らに罪はありません。もちろん、すべての子どもたちに同じことが当てはまるとも思いませんが、この経験は私が学びどきをはじめようと思った大切なエピソードです。

## ■ AI時代にこそ必要な「感情の使い方」

AIはとても優秀です。計算も文章も、場合によっては大人以上にこなします。でも、もし子どもが

- ・ 怒りの気持ちとうまく付き合えない
- ・ 嫉妬心をコントロールできない
- ・ 人との距離感がわからない

そんな状態なら、どれだけ情報処理能力が高くても心は不安定なままです。そして、こうした悩みを持つ子どもたちは決して少なくありません。

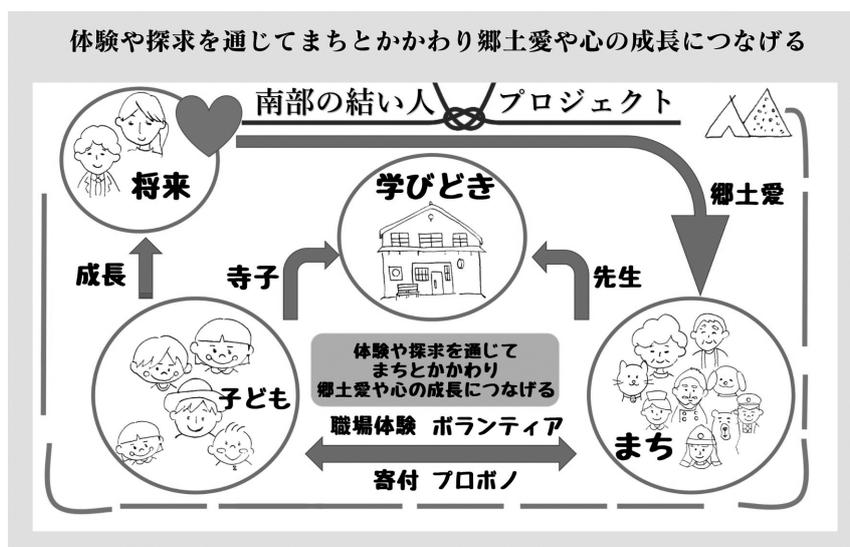
誰かと言いつい合いになったり、仲直りしたり、思わず助け合ったり。

そうした人間関係の積み重ねの中で、自分に、そして相手に向き合い、心を動かし、頭の中で何度も改善の方法を考え、生きる力は養われていくのではないのでしょうか。

## ■ 地域は、子どものリハーサル会場

家庭や学校だけでは学べないことが、地域にはあります。年齢も考え方も違う大人たちと関わり、時には叱られ、そして応援される。子どもはそこで自分の役割や世を渡る術（すべ）、強さを身に着けていくのではないのでしょうか。

それがいつの間にか、自分の町を誇りに思う気持ちへとつながり、将来地元に関わる選択肢を持つきっかけになります。地域が子どもを育て、やがて子どもが地域を支える。この循環こそ、学びどきが目指す姿です。



課題が多い時代だからこそコミュニティの力で生きる力を養う

## ■ まとめ

AIが進化しても、子どもの心はデジタル化できません。むしろ、これからの時代はどれだけ感情を動かしたかが学びの深さになり、それがアイデンティティを形づくる時代になると思います。

地域に関わる経験は、子どもにとって面倒だったり、ちょっと怖かったり、時には涙もあるかもしれませんが、でも、その一つ一つが将来の大きな力になります。AIの時代だからこそ、人が人を育てる場所が必要です。そしてその場所は、遠くではなく、すぐそばの地域にあるのではないのでしょうか。

「若者よ、ご縁をつかめ！時には手放せ!!」

ラジオパーソナリティ 中島美華

私たちの周りにはご縁がいっぱいだ。あり過ぎて、全てのご縁に気づくことさえ難しい。それでも“これだ！”と思ったなら、ぜひ迷わずにつかんで欲しい。

青森市立横内中学校で講演するご縁に恵まれた。学校に到着すると、廊下には歓迎の似顔絵が。美術部が描いてくれたという。おもてなしの心が伝わって、嬉しくなった。



『夢・志・挑戦教室』講演会のタイトルは『横中生よ、ご縁をつかめ!』。自己紹介から始まって、歌うことが大好きで、歌い始めた頃のお話。八戸せんべい汁の歌をうたったら、知らないオジサンに「歌うな!」と怒鳴られたお話。写真を見ながら色々なエピソードを紹介し、歌を数曲ご披露。体育館で全校生徒が楽しそうに聴いてくれた。

一曲歌うと、数名の男子生徒が立ち上がって拍手をしてくれた。

「スタンディングオベーション、ありがとう！どこで覚えたの？」

笑顔で教えてくれた。

「劇団四季です」

「覚えたことを、ここで実践できるって、素晴らしいね」



二曲目を披露すると、スタンディングオベーションの人数が増えた。みんなで笑った。なんて素敵なお時間だろう。一緒に楽しむ。気持ちを伝え合う。いいと思ったら、すぐやってみる。横中生から私が素敵を受け取った。

後日、生徒の感想が届いた。

【ご縁とは、人のご縁だと思っていたけれど、物や出来事もご縁だったんですね】私が思うご縁が伝わっていた。【今までご縁を気にせずに生きてきました】私もそう。リポーターというお仕事で教えてくれました。【自分自身、ご縁はあまり関わり

がないと思っていたけれど、思っているよりご縁との関わりがあってビックリした】ビックリするほど気づけたのですね。

生徒の感想に、心の中でお返事をしながら読み進む。私の言葉の、その先へ思考を巡らせてくれた生徒たちの言葉。  
【親や友達や先生、今まで会ってきた全ての人に縁があったのだと思うと、なんだか今まで会ってきた人たちを大切にしたいと思った】【縁は、あればあるほど幸せになれると感じた】【この地域で育ってきたこと全てが縁だと思った】【縁はみんなにある】【今、仲が良い友達も、これからできる友達も縁だと思って大切にしたい】【縁にしっかり気づくことで、感謝することもできるし、心を豊かにすることができると思った】【時に苦しい時もあるかもしれないが、これも縁なんだと思って強く生きたい】私の方が励まされる言葉を受け取った。

言葉は魔法だ。受け取る人が、無限大に世界を広げてくれる。時に、違う意味に受け取られることもあり心配になる。それでも、私たち人間は、言葉で心を伝え合ってきた。

私が高校時代の恩師から受け取り、人生が変わった言葉を、横中生へも伝えた。

『人と違っていい』

他人と同じように考え、行動するよう努力していた私の心を軽くしてくれた言葉。今を生きる中学生にも届いていた。【とても良くなって思った】【この言葉を覚えていたい】【心に残った】【感動した】【気持ちが少し楽になった】【自分は自分らしくていいことに気づいた】【周りの人と別の意見を持っていても良いんだと改めて感じた】【自信を持って自分の意見を発言することを増やしていきたい】【考え方も生き方もそれぞれでいい】【自分の意見や気持ちは自分にしか持てないものだから大切にしよう】【みんなが自分らしく生きるために、私は他の人の意見も尊重して生きていきたい】

言葉は時を超えて心に刺さる。もしかしたら、今、この文章を読んでいる貴方にも。

講演の最後に、一言添えた。

「縁はつかんで欲しい。でも、時には手放してもいい」その言葉が心に残ったと書いてくれた生徒もいた。【出会ってしまったものは簡単に手放すことは出来ないと考えていたけれど、自分から手放すのも一つの経験として大事なこともかも】

自分の考え方に縛られて、自分で苦しくなってしまった経験のある私なりの一言。苦しかったり悩んだりしたことも、若い人たちに話すことで、苦勞して良かったと思えるのだから、人生はおもしろい。

私たちの周りには縁が溢れている。それに気づくだけで、なんとなく幸せ。そう思いませんか？



