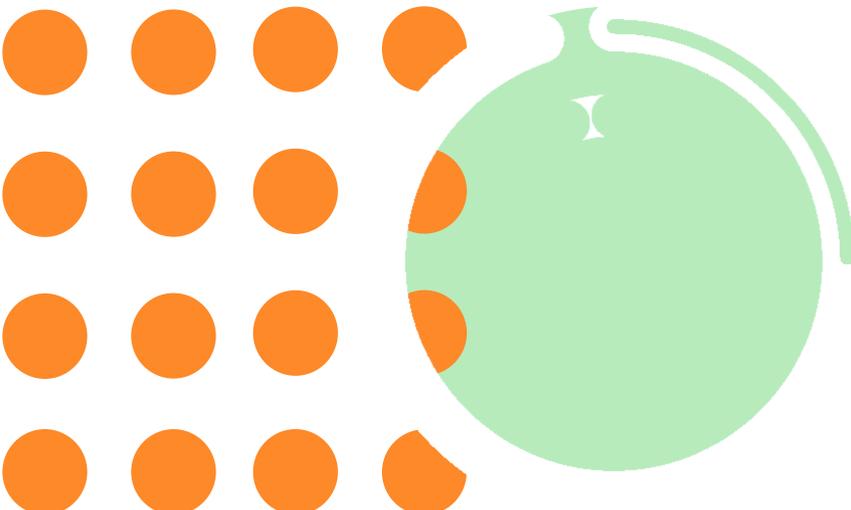


ケアってなんだろう  
*What is Care?*

第2版



発行者：一般社団法人ケアラーアクションネットワーク協会(CAN)  
参考文献：Young and Caring: Tools and Information(イギリス)  
公益財団法人キリン福祉財団「令和3年度キリン・地域のちから応援事業」の  
助成により制作されています。



## はじめに

このハンドブックを  
手にして下さって  
本当にありがとうございます

ヤングケアラーの気持ちを知り  
何を望んでいるのかを  
ご理解いただくための  
ヒントになりますように・・・

## ヤングケアラーから ヤングケアラーへ

あなたがもし  
自分がヤングケアラーかも知れない  
そう思う時が来たら、  
たとえ辛いことがあっても  
「自分は頑張ったんだ」と  
自分のことを認めてほしい

家族のケアをしているからといって  
自分に不幸な未来があるわけではない

こうしたヤングケアラーが集まる場所が  
あることを、もっと伝えていきたい

知的障害を伴う自閉症のある弟がいる  
高校3年生（18歳）

# 家族のケアをしている あなたへ

日常的に家族の誰かを  
支えている

YES

こんなことは  
当てはまりますか？

家族が騒いでしまうと  
勉強に集中できなくなる  
ことがある

YES

NO

家のことをしていて  
宿題をする時間がない

YES

NO

お迎えをしているので  
部活や好きなことに  
打ち込みにくい

YES

NO

家庭で起きたことを  
友達や先生には  
打ち明けにくい

YES

NO

自分と似たような  
家族がいるケアラーと  
会ったことがない

YES

NO

自分がヤングケアラーか  
どうかわからない

YES

ヤングケアラーの  
声を聴いてみよう

注意： 障害や病気がある家族がいる人のすべてが  
ヤングケアラーであるとは限りません



周りの同級生と  
うちはちょっと違うみたい

6

※写真はイメージです

いろんな家族のことを  
知ってほしい

わたしの母親には精神疾患があります

学校の先生には、障害の知識を  
もっと持ってほしいです

わたしや家族が  
どんな生活をしているのかを  
理解してもらうことが  
ヤングケアラーのことを知る  
第一歩になると思います

みく

高校3年生(18)

7

## "世話をしている"なんて 思っていない

いままでずっとやってきたことだし  
家族なんだから当たり前だって  
言われてきた

家のことはやっている

別にたいしたことはしていない

他にやってくれる人いないし

たくみ

高校3年生(17)

自分しかいないからやる、  
ただそれだけ。



同じ境遇の子って  
どこにいるのかな？

※写真はイメージです

## 弟には難病があって 母も体調が悪い時がある

先天性の難病と知的障害がある  
弟がいます

母は体調が悪くなると  
なにもできなくなってしまうので

わたしが料理をしたり  
弟の世話をしたり  
母の話し相手になっています

沙羅  
高校3年生(18)

## わたしは お母さんじゃない

母は仕事が忙しいから  
帰ってくるのがいつも遅い

障害のある妹の遊び相手になったり、勉強を教えたり  
お風呂にいれたりしている

日常のことだし、楽しいこともある

まるでお母さんのようだけど  
わたしはお母さんじゃない

沙也加  
高校2年生(17)

ちょっと手を貸している人もいるし、たったひとりで  
全面的に家族の世話をしている人もいる。  
その線引きを家族がすることは難しい。

## どんなケアをしているの？

### 家事をする

親の代わりに買い物、料理、掃除、洗濯などの家事をする

### 親代わりになる

親の代わりに、幼いあるいは障害や疾患がある兄弟姉妹の育児を代行したり世話をする

### 配慮する

家族の行動を、常に見守り、周りに気を配り、家族が安全かどうかを配慮する

### 感情面を支える

家族の愚痴を聴いたり不安を取り除いたり、常にそばに寄り添って感情面を支える

### 通訳をする

日本語が第一言語ではない家族や聞こえない家族や発語が無い兄弟姉妹のために病院や学校や家庭で通訳をする

### 生活を支える

生活を支えるためにバイトをしたり、金銭管理をする

### 対応する

お酒や薬物などの依存を抱えている家族に対応する

### 看病する

病気のある家族の看病をしたり、病院の予約や付き添い、医師との面談などをする

### 世話をする

洋服の着替えや投薬の手伝い、食事の世話や移動や歯磨き、トイレや入浴介助などをする

### 立場が逆転する

親子の立場が逆転し、こどもが親の世話をしたり、障害のある兄や姉の世話をする

## ヤングケアラーの声



### ポジティブなきもち

人に優しくなれる  
だから  
人から頼られる  
ことが多い

家族のケアをして  
きた経験を将来の  
仕事に活かせる

家族をケアしながら  
家族との特別な時間を  
一緒に過ごすことができる

察する力がつくので  
相手の気持ちが  
分かるようになった

同級生がまだして  
いない経験を自分  
はしていると思う

「探求プログラム」に参加している中学生や高校生の回答です。すべてのヤングケアラーの声を反映しているわけではありません。

## ヤングケアラーの声

### ネガティブなきもち

家族のことは  
誰にもわかって  
もらえないと思う

特別扱いされたくない  
ヤングケアラーの自分  
としてみられたくない

助けて  
なんて言えない

大きな音や声に過剰  
に反応してしまう

いつも疲れていて  
授業について  
いけない時がある

家族から離れて  
暮らすことは  
むずかしいと思う

『しっかりしてるね  
ハラスメント』を  
受けることがある

将来のことが心配  
で不安がいっぱい

家族のことをどうやって  
打ち明けたらいいんだろう



家族だから守りたい

あなたを守る人は  
いますか

家族のことが大切だから  
守りたい

そんな  
ヤングケアラーをサポートする  
コミュニティがあります

そこには  
家族のケアをしている人が  
全国各地から集まっています

# ヤングケアラーズ・プログラム

X(旧Twitter)のDMやHPの申込フォームから申し込むことができます

## ■ほっと一息タイムとは

中学生や高校生で家族のケアをしている人が参加するコミュニティ。毎月1回オンラインで集まり、友達や学校、推しの話題など自由に話しています。家族のケアをしている人同士で話すからお互いに共感し合えるし、愚痴を言ってもすぐに分かってもらえます。

## ■探求プログラムとは

イギリスのウィンチェスター・ヤングケアラーズがヤングケアラーに提供しているExploration Programmeというプログラムの日本版。テーマに沿って毎年1月～6月まで開催されています。レジャー施設に遊びに行く野外活動や、企業とコラボするワークショップにも参加することができます。

## ▼自分を大切にする方法を知ることができる

探求プログラムは、自分のことを大切にセルフケアを学んだり自分の感情とうまく向き合う方法を身につけたり、家族のケアをしながら夢や希望に向かって人生を切り拓くことを話し合ったりしながら生きる力を養うことを目的としたプログラムです。

## ▼自分の力を自分で引き出すことができる

いままでひとりで考えてきたけれど、仲間と話し合うことで自分の視野が広がり、エンパワーメントする(自分の力を自分で引き出す)ことができるようになります。

@can\_ycstation

@hotto\_hitoiki\_time/



家族のケアをしている中学生や高校生が  
気軽に集まって話せるZoom会

## ほっと一息タイム



分かり合える  
仲間が  
いる

安心して  
なんでも  
話せる

第3水曜日夜8時  
入退出自由

運営：一般社団法人ケアラーアクションネットワーク協会  
事務局：support@careraction.com

・家族のことを優先するために友達からの誘いを断るのが一番つらかった  
(高校2年生)

・進路や就職のことを先生や友達に相談する時に「家族のことがあるから」って言えなかった  
(高校3年生)

・特に大変だとは思っていないけれどほかのみんなはどうしているのかが気になっていた  
(高校3年生)

あなたも、そんな風に思っていたら「ほっと一息タイム」に参加してみませんか

DMで  
お申込み



CAN  
CARE ACTION NETWORK

## ヤングケアラーが生きる力を養う 「探求プログラム」

- セッション1：誰のケアをしているの？
- セッション2：ケアってなんだろう
- セッション3：自分を大切にする方法
- セッション4：感情とうまく向き合うには
- セッション5：リラックスする方法
- セッション6：身近にいる相談相手を探そう
- セッション7：将来はどうしたい？

毎年1月～6月 月1回開催

対象者：13歳～18歳のヤングケアラー(きょうたい児含む)  
参加形態：Zoom会  
参加費：無料  
※見学枠はありません

お問合せ：support@careraction.com



## うまく話せるかな

“ヤングケアラーが集まる場所に行っても  
何を話したらいいのかわからない”

“家族のことを、知らない人に話しても  
分かってもらえないんじゃないかな”

“家族のことをそんなに話したくない”

と不安になったら・・・

ここは  
あなたのためにある居場所  
だから、だいじょうぶ

みんなの話を  
聴いているだけでもいいからね

- 答えを出さなくてもだいじょうぶ
- チャット参加でもOK
- どんな気持ちも、持っていていいんだよ



こうしてくれたら  
うれしいな

学校は、自分らしく居られる唯一の場所  
だから  
特別扱いされたくない

”いつも通りに接してほしい“

”解決しなくてもいい“

”アドバイスはしなくてもいい“

”自分だったらどうかなって思いながら、  
最後まで話を聴いてくれたら嬉しい“

# 陽菜の せかい

ヤングケアラー映画  
←YouTubeで配信中!



私のせかいに、  
私はいなかった

山下恵奈 幡乃美帆 長谷川大 馬渡亜樹 リー正敏 猪俣三四郎

撮影:角洋介 / 編集:石橋悠太 / 音楽:井川丹 / 宣伝美術:むく  
脚本・監督:佐藤陽子 / プロデューサー:三間瞳 / 監修:持田恭子  
企画:一般社団法人 ケアラーアクションネットワーク協会

## 短編映画「陽菜のせかい」

知的障害を伴う自閉症のある兄がいる陽菜は高校2年生。ある日、  
クラスで進路希望書が配られた。陽菜が取った行動とは……

YouTubeで配信中(本編16分32秒)



<https://youtu.be/E69w9qpHjsg>

公式ホームページ  
<https://canjpn.jimdo.com/>  
<https://canjpn.com/>



#ケアラーTube

@can\_ycstation



@hotto\_hitoiki\_time/



@canjpn

お問合せ : [support@careraction.com](mailto:support@careraction.com)