

# どこからがヤングケアラー？

(ヤングケアラーA)

テーマ：子ども

所要時間 20 分

キーワード 子どもの権利 ヤングケアラー 他者理解 相手の尊重

ねらい

ヤングケアラーに関する理解を促進するとともに、人によって感じ方の違いがあることに気づき、子どもの人権を尊重しようとする意識を高めます。

場面

各種講座・民生委員の会議  
地域学校協働本部、校内研修  
少年指導員研修、行政職員研修、教育委員会・社会教育委員会等

こんなプログラムです！

- ・「お手伝い」を基に「ヤングケアラー」について考えます
- ・テーマカードをワークシートに配置し、見比べて話し合います  
(準備物:リーフレット、テーマカード、ワークシート(人数分))



## 活動内容（時間）

### 〈事前準備〉

こども家庭庁のHPよりヤングケアラーのリーフレットをダウンロードし印刷しておきます。

テーマカード・ワークシートを人数分印刷し、カードは切り離しておきます。



### ポイント

テーマカードは1つのテーマでも活動はできますが、2つ程度のテーマがあるとお手伝いの内容によって感じる負担感の違いに気付くなど、より考えが深まることが期待できます。

### 〈活動1〉アイスブレイキング：自己紹介+α(3分)

「グループ内で自己紹介をします。一人30秒で、お名前と子どもの頃にやっていたお手伝いをお話してください。」



### ポイント

自分がしていたお手伝いを思い起こすことで、アクティビティでお手伝いの範囲かどうかを考える参考になります。

「皆さん、家族のためにいろいろなお手伝いをしていたようですね。」

## 〈活動2〉アクティビティ(12分)

- (1)リーフレットを見て、ヤングケアラーの定義について確認する。

「リーフレットを見てみましょう。(20秒程度待つ) 裏面には、日常的に家事や家族の世話をしている子どもたち「ヤングケアラー」が、30人程度のクラスに1～2人の割合でいるという現状が示されています。」

※リーフレットは毎年更新されています。最新版はこども家庭庁のHPを御確認ください。

- (2)カードによるワークに取り組む。

- ①「お一人ずつ、机の上のワークシートとカードを御準備ください。それぞれのカードが、ヤングケアラーかお手伝いの範囲かを考えてカードをワークシート上に置きましょう。」

「ワークシートの上に〇〇のカードを、下に〇〇のカードを置きましょう。」

※2種類のテーマカードを使用する場合、ワークシートに置く位置を指定した方が後で比較しやすくなります(例:「きょうだいの世話カード」をワークシートの上部、「アルバイトカード」を下部、等)。

- ②「グループの皆さんで互いのカードの位置を見比べて、その位置に置いた理由にも触れ、気付いたことを話してみましょう。」

これは自分もやっていたし、  
そこまで負担ではないかと思  
いました。

入浴の手伝いは、かなり大変。  
週に1回だって負担だわ。



ちょっとしたお手伝いも  
毎日となると、かなり負担  
に感じるな。

### ポイント

グループによって異なる考えが出ている場合は、他のグループを見て回ることで、考えを深めることが出来ます。

(回数ばかりに目が行き、深まらない場合)「その時の子どもの状況、そのお手伝いに要した時間、責任の度合いによって、子どもたちの心身の負担はさらに変わってくるかもしれません。」

## 〈活動3〉ふりかえり:リーフレットの裏面を確認し、感想を共有する。(4分)

「もう一度リーフレットの裏面を御覧ください。(「ケアすることが当たり前と思っていることも」の部分を読み上げる)家族をケアするのは当たり前だと思っていることが多く、自分でも知らず知らずのうちに、友人関係や学校生活、進路などに影響が出てきてしまうことがあります。皆さんはそういう子どもたちについて、どのように感じましたか。考えたことを一人1分程度で伝え合いましょう。」

## 〈まとめ・つなぎ〉(1分)

「参加者の皆さんは、それぞれ少しずつ考え方が違ったかもしれませんが、地域の子どもたち一人一人が笑顔でいられるように、今日感じたことや考えたことを大切にして生活できるといいですね。」

<出典：ヤングケアラーリーフレット前面（こども家庭庁）<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/public/>>



## ヤングケアラーって、 実はけっこう身近なのかも



## 相談されたときにフツーに話せるように ヤングケアラーについて知っておきませんか？

いま中高生の約17人に1人が、ヤングケアラーとして学校生活を送っています。あなたの目の前にいる友達も、もしかしたら。わかってくれる人がいるだけで、心が軽くなる人がいます。



こどもみんなが  
こども家庭庁

ヤングケアラーのこと 🔍

※令和2年度 子ども・子育て支援政策調査研究事業におけるヤングケアラーの実態に関する調査研究より 世話をしている家族が「いる」と回答したのは中学2年生で5.7%、高校2年生で4.1%

<出典：ヤングケアラーリーフレット裏面（こども家庭庁）<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/public/>>

## 意外と多い？中高生の約17人に1人がヤングケアラー

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などを日常的に行っていることも・若者」のこと。「お手伝い」との違いはその負担や責任の重さ。自分の時間を持てずに、友人関係や学校生活、進路などに影響が出てきてしまいます。幼いころからケアしている人、ある日突然ケアすることになった人、きっかけは人それぞれです。



**CHECK** クラスに1～2人はいるかもしれないってことだね

## “ケアするのが当たり前”と思っていることも

中高生のうち自分がヤングケアラーだと自覚している人は、2%程度。家族を手助けすることは「フツーのこと」や「ガマンすること」だと思っていることが多いそうです。「だれかに頼ってもいい」「自分は一人じゃない」と気づき、支援につながりやすくなるためにも、みんなでヤングケアラーについて知り、いつでも気軽に話せる状態がフツーになるといいですね。



**CHECK** 学校生活に影響が出たり、こころやからだに不調が出始めたら無理をしているサインかも

※「ヤングケアラーの現状に関する調査研究」(令和3年2月) 三原リサーチ&コンサルティング株式会社

テーマカード

6種類のカードから2種類程度のカードを選び、それぞれを点線で切り離します。

【幼いきょうだいの世話をするカード】



【掃除や洗濯をするカード】



【日本語が不自由な家族のために通訳をするカード】



【家族に代わりお弁当を作るカード】



【家計を助けるためにアルバイトをするカード】



【家族の入浴やトイレの介助をするカード】



# 子どもの心の負担感

大 (アウトグアター)



小 (お手伝いの範囲)

