

きっと見つかる わたしらしさ



【支援者向け】

越谷市 ヤングケアラー支援の手引き

～ 気づきから支援まで ～

令和8年4月

目次

1. はじめに.....	2
2. ヤングケアラーとは	3
3. こどもの権利とヤングケアラー	4
4. 越谷市のヤングケアラー支援	5
5. ヤングケアラーへの気づき.....	8
6. ヤングケアラー支援の具体的な流れ.....	9
7. ヤングケアラーを支える関係課所と関係機関	10
[参考]チェックリスト～気づきのポイントの一例～	11
ヤングケアラーにかける具体的な言葉(声かけ例).....	15
ヤングケアラーと信頼関係を築くポイント	16

「こども」表記について

特別な場合を除き、平仮名表記の「こども」を用いていますが、法令等に根拠がある場合は、「子ども」を用いています。

1. はじめに

埼玉県では令和2年3月、全国で初めてケアラー支援条例が制定され、全てのケアラーが個人として尊重され、健康で文化的な生活を営むことができる社会の実現を目指すことが示されました。

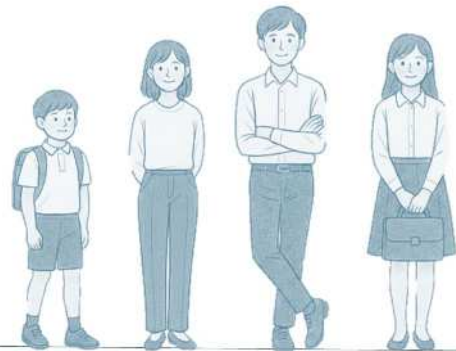
国においては、令和4年度から「ヤングケアラー支援体制強化事業」により、地方自治体での実態調査や関係機関向けの研修、支援体制の構築を促進してきました。

しかし、ヤングケアラー支援の法的位置づけが明確でないことに加え、どこがどのような支援を担うのかが示されておらず、自治体ごとに取組の進捗や支援内容に差が生じているのが現状でした。

令和6年には、子ども・若者育成支援推進法が改正され、ヤングケアラーが「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であることが明記されました。

ヤングケアラーの支援は、児童福祉、生活福祉、高齢者福祉、障がい福祉、保健・医療、教育などの分野や地域が緊密に連携し、家族全体を支援していく必要があります。本市の関係機関と各専門分野の機関が、連携して取組むことが不可欠です。

そこで本市では、関係機関等がヤングケアラーへの理解を深め、適切な支援につなげていけるよう、本手引きを作成しました。本手引きが広く活用され、周知を通じて、子どもの権利と安全を守るための一助となれば幸いです。



2. ヤングケアラーとは

子ども・若者育成支援推進法では、ヤングケアラーを「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」と定義しています。

「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いいます。支援対象であるかの判断を行うにあたっては、一人一人のこども・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、こども・若者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です。

ヤングケアラーの対象年齢は、こども期(18歳未満)に加え、進学や就職の選択など、自立に向けた重要な移行期を含む若者期を切れ目なく支えるという観点からおおむね30歳未満を中心としており、こども・若者期にヤングケアラーとして家族の世話を担い、こども・若者にとって必要な時間を奪われたことにより、社会生活を円滑に営む上での困難を有する状態に引き続き陥っている場合等その状況等に応じ、40歳未満の者も対象となり得ます。

<図:ヤングケアラーの例>



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。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



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。



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



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をしている。



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。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



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。



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている。



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。

引用:こども家庭庁(<https://www.cfa.go.jp/policies/young-carer/>)

3. こどもの権利とヤングケアラー

こども基本法では、日本国憲法および子どもの権利条約の精神にのっとり、すべてのこどもが、将来にわたって幸福な生活を送ることができる社会の実現を目指しています。

ヤングケアラーを含むすべてのこどもの権利を守ることを目的としており、ヤングケアラー支援もその一環として位置づけられています。

ヤングケアラーは、家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行うことにより、本来であればできるはずの「自分がやりたいこと」が制限され、その結果、守られるべき、こども自身の権利が侵害されている可能性があります。そのため、ヤングケアラーの課題を正しく理解し、こどもの権利を大切に考えることが重要です。ヤングケアラーは、子どもの権利条約とも深く関連します。

子どもの権利条約 “基本の4つの原則”



差別の禁止

差別のないこと

すべての子どもは、子ども自身や親の人種、性別、意見、障害、経済状況などどんな理由でも差別されず、条約の定めるすべての権利が保障されます。

子どもの最善の利益

子どもにとって最もよいこと

子どもに直接・間接に関わることが決められ、行われるときは、「子どもが一番大切にしていること・最もよいこと」を第一に、子どもと一緒に考えます。



生命、生存及び発達に対する権利

命を守られ成長できること

すべての子どもの命が守られ、もって生まれた大切な力を十分にその子のペースで育めるよう、医療、教育、生活への支援などを受けることが保障されます。



子どもの意見の尊重

意見を表明し参加できること

子どもは自分にかかわるあらゆることについて、自由に意見を表明することができ、おとなはそれを子どもの発達に応じて真剣に受けとめ、一緒に考え行動していきます。



引用:こども家庭庁(<https://kodomokihonhou.jp/rights//>)

POINT 🖐️「お手伝い」と「ヤングケアラー」の違いは？

「お手伝い」と「ヤングケアラー」は、こどもの年齢や発達段階に応じた、無理のない範囲でケアを行っているかどうかによって区別されます。

ただし、こどもの能力や家庭環境はさまざまであるため、画一的に線引きすることは難しい場合があります。そのため、こどもがケアの役割を担うことを「拒否」できるかどうか、ひとつの目安となります。

4. 越谷市のヤングケアラー支援

ヤングケアラーやその家族が抱える課題は複雑で、求める支援は多岐にわたり、一つの機関で解決を図ることは困難です。そのため、関係機関等と連携した支援が必要です。

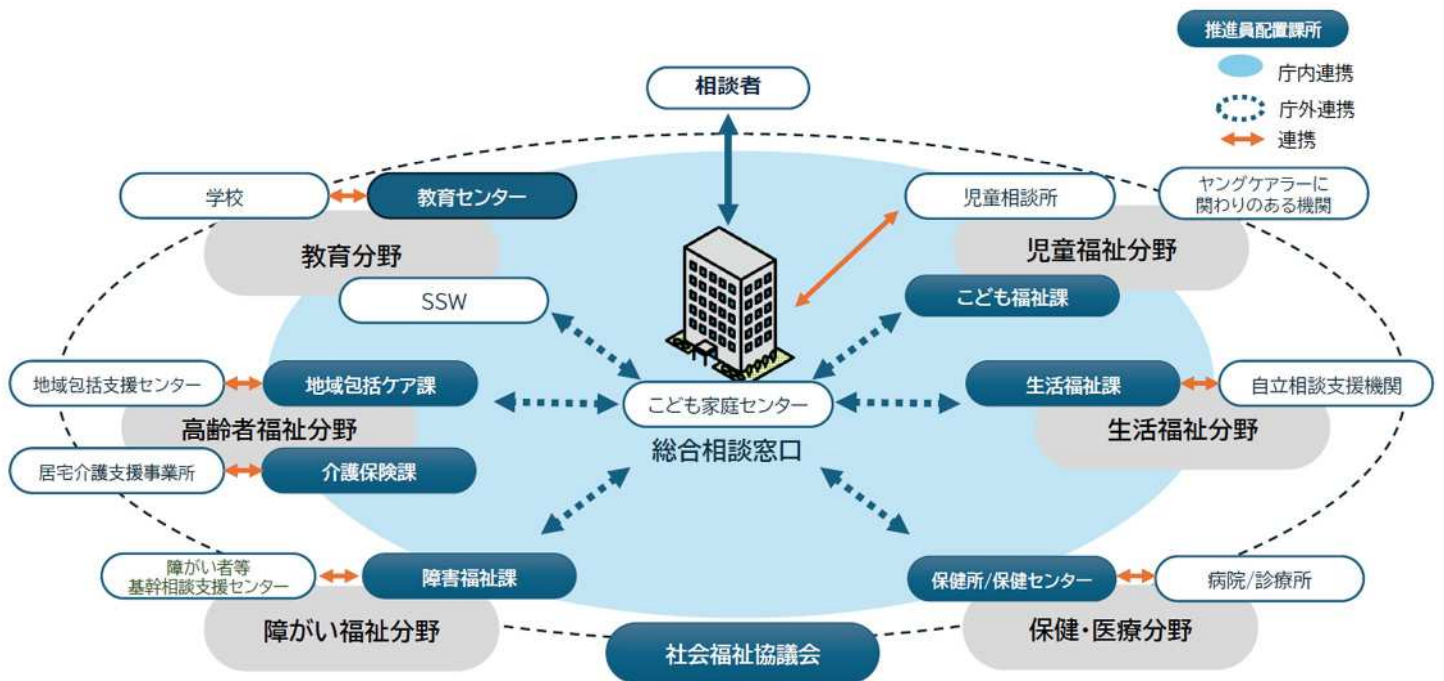
1 ヤングケアラー相談窓口の設置

- ✓ 「こども家庭センター」がヤングケアラーの相談窓口となります。
- ✓ 相談窓口の設置により、ヤングケアラーやその家族、関係機関等からの相談(情報)を集約することができます。

相談窓口	電話番号	受付時間
越谷市こども家庭センター	048-963-9319	8:30~17:15

ヤングケアラー支援体制

こども家庭センターへ相談すれば、適切な機関へつながる



POINT 🖐️「介入が難しい」場合…

ヤングケアラーやその家族が、支援を望まないことや、支援に対して抵抗感を示すことがあります。その場合には、まずヤングケアラーやその家族の気持ちを尊重し、困ったことがあったときに気軽に相談できるような信頼関係を築くことが大切です。

2 ヤングケアラー・コーディネーター(YCC)の役割

- ✓ ヤングケアラーへの支援体制を強化するため、「こども家庭センター」では、ヤングケアラー・コーディネーター(YCC)を中心に支援を行っています。
- ✓ 個々の相談に応じ、ヤングケアラーやその家族の気持ちに寄り添い支援を行います。
- ✓ ヤングケアラー・コーディネーター(YCC)は、ヤングケアラーに関する知識だけでなく、児童福祉、生活福祉、高齢者福祉、障がい福祉、保健・医療、教育などの、制度を広く理解し、関係機関等との連携を担います。そのため、組織横断的な連携による支援が行えるよう、社会福祉士等の資格を有する専門職が総合的なコーディネートを行います。

【ヤングケアラー・コーディネーター(YCC)が行う業務】

相談支援・助言	ヤングケアラーやその家族からの相談だけでなく、関係機関等からのヤングケアラーに関する相談に対し、家庭の状況に応じて、相談支援・助言等を行う。
サポートプランの作成	ヤングケアラーやその家族と一緒にサポートプラン(支援計画)を検討し、作成する。
関係機関・地域との連携	ヤングケアラー支援に必要な福祉サービス、民間団体・地域の資源を把握し、連携を図る。
研修・啓発活動	関係機関・地域等を対象とした研修を企画・実施をする。

POINT 🖐️「サポートプラン」とは？

サポートプランは、ヤングケアラーやその家族の「困っていること」「気になっていること」について、ヤングケアラー・コーディネーター(YCC)と一緒に課題を整理し、何を解決していけたら良いかを明らかにしていくためのツールです。

ヤングケアラーやその家族が、必要な支援を受けられるように、サポートプランを活用します。

3 越谷市要保護児童対策地域協議会を活用

ヤングケアラーやその家族から困りごとの表明がなく、支援を拒否している場合でも 公的な介入が必要と判断したときには、児童福祉法に規定されている要保護児童対策地域協議会を活用し、リスク評価や緊急度について検討します。

越谷市要保護児童対策地域協議会実務者会議は、要保護児童等(※)の適切な保護、支援等を行うために、児童相談所や警察、関係課などと連携し、支援状況や方針を共有・確認をする会議です。こども家庭センターが調整役となり、月1回の実務者会議を開催しています。また、年1回の代表者会議では、協議会が適切に運営されるための協議や情報交換を行います。※要保護児童等とは、さまざまな事情(児童虐待等)から保護や支援が必要であるこどものことを言います。

代表者会議構成機関	
1	越谷市医師会
2	埼玉県越谷児童相談所
3	越谷警察署
4	さいたま地方法務局越谷支局
5	越谷市民生委員・児童委員協議会
6	越谷人権擁護委員協議会越谷部会
7	越谷市私立幼稚園協会
8	越谷市私立保育園・認定こども園協会
9	越谷市教育委員会
10	越谷市保健医療部
11	越谷市こども家庭部
12	越谷市女性・DV 相談支援センター(配偶者暴力相談支援センター)
13	埼玉県助産師会越谷地区
14	越谷市地域型保育連絡協議会
15	その他市長が指定する機関等
実務者会議構成機関	
1	埼玉県越谷児童相談所
2	越谷警察署
3	越谷市教育委員会
4	越谷市女性・DV 相談支援センター(配偶者暴力相談支援センター)
5	越谷市保健医療部保健総務課(こころの健康支援室)
6	越谷市こども家庭部保育施設課
7	越谷市こども家庭部保育支援課
8	越谷市こども家庭部こども家庭センター(家庭児童相談室を含む)
9	特定非営利活動法人子育てサポーター・チャオ

5. ヤングケアラーへの気づき

ヤングケアラーは、家庭内の問題が「よくあること」や「家族だから当然」と捉えられがちで、その小ささ・些細さゆえに表面化しにくいという特徴があります。変化を早期にキャッチし、周囲の大人が気づくことが重要です。ヤングケアラーに気づいたら一人で抱え込まず、まずは、「こども家庭センター」のヤングケアラー・コーディネーター(YCC)にご相談下さい。

◆気づきのポイントとして、以下の例を参考にしてください。

- ・ 介護・家事・保護者の代替など、こどもが世話や役割を担っている様子
- ・ 学校等での遅刻・欠席の増加、疲れや集中力の低下
- ・ 表情や言動の変化、友人関係の希薄化など

(参考)P11～「チェックリスト～気づきのポイントの一例～」

◆これらのことに気づいた場合でも、一方的に「困っている。」と判断するのではなく、状況を丁寧に確認することが大切です。

- ・ 「最近、眠れている？ごはんは食べられている？」と生活の基盤をやさしく確認する。
- ・ 「放課後や休みの日、自分の時間はとれている？」と時間の奪われやすさに触れる。
- ・ 「家でどんなお手伝いをしている？大変なときはどんなとき？」と事実を丁寧に聴く。

(参考)P15～「ヤングケアラーにかかる具体的な言葉(声かけ例)」

P16～「ヤングケアラーと信頼関係を築くポイント」

POINT 🖐️「気づいたら」そのままにしない

ヤングケアラーかも…と思ったら、本人の同意が得られない場合であっても、重篤化・深刻化の予防という観点から、個人情報を除く情報をヤングケアラー・コーディネーター(YCC)と共有し、対応方法を一緒に検討することが重要です。

6. ヤングケアラー支援の具体的な流れ

ヤングケアラーを適切な支援に繋げるため、「気づく」「つなぐ」「支援する」「見守る」の段階に分けた対応を心がける必要があります。

気づく

ヤングケアラーの兆候に気づき、家庭の状況を把握

- *学校の欠席や成績低下がないかを確認
- *疲労、ストレスの兆候を観察
- *本人や家族との面談を通じて状況を把握

つなぐ

関係機関等と連携し、支援につなぐ

- *本人、保護者に対して支援の意思を確認
- *こども家庭センターへの相談・情報提供
- *個別ケース会議の開催(課題整理・役割分担・支援方針の決定)

支援する

要望に合わせた具体的な支援を実施

- *介護・福祉サービス等の利用調整
- *教育支援、子育て世帯への支援
- *ヤングケアラーへの相談・社会的支援

見守る

支援継続中・終了後も本人の状況の見守り

- *定期的な進捗の確認
- *関係機関等との状況共有の継続
- *継続支援の必要性についての定期的に検討

7. ヤングケアラーを支える関係課所と関係機関

ヤングケアラー支援にあたっては、「児童福祉」、「生活福祉」、「高齢者福祉」、「障がい福祉」、「保健・医療」、「教育」の各分野の相談窓口や、社会福祉協議会等との情報共有を進めるとともに、地域との連携を図ることが大切です。

「こども家庭センター」のヤングケアラー・コーディネーター(YCC)が中心となり、関係機関等と連携しながら、ヤングケアラーやその家族の気持ちに寄り添い支援を行います。

【主な連携先】

分野	所属	内容	連絡先
生活福祉	生活福祉課	生活保護制度全般に関する相談、生活困窮者自立支援事業に関する相談	048-963-9162
高齢者福祉	地域包括ケア課	高齢者に関する総合相談(介護予防、権利擁護、成年後見制度) 地域包括支援センターに関すること 家族介護支援(ケアラー)に関すること	048-963-9163
	介護保険課	介護保険制度(介護支援ボランティア制度※及び地域包括支援センターに関するものを除く)に関すること	048-963-9169
障がい福祉	障害福祉課	障がい者に係る相談、支援等に関すること	048-963-9164
保健・医療	保健総務課 こころの健康支援室	こころの健康相談 ひきこもり相談支援 自殺予防に関する相談	048-963-9214
	健康づくり推進課	健康増進に関すること	048-960-1100
	感染症保健対策課	難病等に係る疾病対策及び医療給付等に関すること	048-973-7531
児童福祉	こども家庭センター	母子保健に関すること、児童福祉法等に定める相談、支援および措置に関すること、ヤングケアラー(青少年相談も含む)に関すること	048-963-9319
	こども福祉課	障がい児に係る相談、支援等に関すること	048-963-9172
	こども政策課	こども家庭相談室(①児童館コスモス②ヒマワリ) 児童の健全な遊びや家庭内及び地域における児童の養育問題についての相談及び助言を行う。	① 048-978-1515 ② 048-986-3715
教育	教育センター	幼児、児童および生徒に係る教育相談に関すること	048-962-3894
関係機関	社会福祉協議会 相談支援課	福祉に関する総合相談 重層的支援体制整備事業に係る取組	048-966-3411

※介護支援ボランティア制度の所管課は高齢福祉課です 連絡先:048-963-9187

[参考] チェックリスト ～気づきのポイントの一例～

■福祉分野

こどもがケアをしている
<input type="checkbox"/> 家庭訪問等の際に、食事づくりや買い物、洗濯などの家事をしている
<input type="checkbox"/> 日本語の苦手な家族、聴覚障がいのある家族等の通訳をしている
<input type="checkbox"/> 家族の感情面のサポートをしている
<input type="checkbox"/> 家計を支えるために就職やアルバイトをしている
<input type="checkbox"/> 来所相談時や家庭訪問時に傍にいる
ケアによる影響と思われるこどもの様子
<input type="checkbox"/> 疲れている様子や精神的な不安定さがみられる
<input type="checkbox"/> 感情の起伏が激しい、または、感情を出さない
<input type="checkbox"/> 周囲の人に気を遣いすぎる、しっかりしている
<input type="checkbox"/> 年齢に不相応な受け答え(年齢よりも幼い、または大人びている)
<input type="checkbox"/> 自分の事を話したがらない、質問などをすると話をすり替える
<input type="checkbox"/> 物や支援を欲しがらない
<input type="checkbox"/> 家族の顔色をうかがっている
<input type="checkbox"/> 不登校である、学校に行っているべき時間に、学校以外で姿を見かけることがある
<input type="checkbox"/> 時に家族と大ゲンカや家出をしていることがある
こどもが必要な世話をされていない様子
<input type="checkbox"/> 身なりが整っていない
<input type="checkbox"/> 食事の世話がされていないようである
<input type="checkbox"/> 保護者等が書くべき手続き書類等を、自分で用意しているようである
<input type="checkbox"/> 必要な病院に通院・受診できていない、服薬できていないようである
保護者・家族の様子
<input type="checkbox"/> 介護や通院・治療が必要な家族、障がいを持つ家族がいる
<input type="checkbox"/> 多子世帯 若いこども(きょうだい)がいる
<input type="checkbox"/> 経済的に困窮している
<input type="checkbox"/> 日本語が母語でない家族がいる
<input type="checkbox"/> 疲れている様子や精神的に不安定な様子がみられる
<input type="checkbox"/> 仕事や家族の世話に追われていて余裕のない様子である
<input type="checkbox"/> 家庭訪問時に家の中が散らかっている
<input type="checkbox"/> 手続きの遅れや漏れ等がある
<input type="checkbox"/> 家事等ができないことで、こどもに影響が出ないかを心配している
<input type="checkbox"/> 家族の世話について、こどもをあてにしている
<input type="checkbox"/> 家事援助などの必要なサービスを入れたがらない
<input type="checkbox"/> 保護者が学校の授業参観や面談に行かない、地域の集まりに顔を出さない

■学校

ケアによる影響と思われるこどもの様子
<input type="checkbox"/> 元気がなく表情が乏しい、精神的に不安定である
<input type="checkbox"/> 欠席、遅刻、早退が多い 不登校傾向もしくは不登校である
<input type="checkbox"/> 部活に入っていない、休みがち、遅刻、早退が多い
<input type="checkbox"/> 修学旅行や宿泊行事等を欠席する
<input type="checkbox"/> 宿題や課題の提出漏れや遅れがある
<input type="checkbox"/> 保健室で過ごしていることが多い
<input type="checkbox"/> 授業中の集中力が欠けている 居眠りをしていることが多い
<input type="checkbox"/> 学力が低下している
<input type="checkbox"/> 単位の取得が滞っている 中退のおそれがある(高校生)
<input type="checkbox"/> 持ち物がそろわない、学校で使用するものを用意してもらえない
<input type="checkbox"/> 友人関係が希薄、ひとりであることがある 非行等がみられる
<input type="checkbox"/> 家族に関する不安や悩みを口にしている
<input type="checkbox"/> 年齢に比べ、しっかりしている様子が見られる(精神的成熟度が高い)
<input type="checkbox"/> 周囲の人に非常に気をつかう
こどもが必要な世話をされていない様子
<input type="checkbox"/> 極端に痩せてきた(太ってきた) 給食の過食傾向にある
<input type="checkbox"/> 生活リズムや身だしなみが整っていない
<input type="checkbox"/> 保護者等が書くべき手続き書類等を、自分で用意しているようである
こどもがケアをしている様子
<input type="checkbox"/> 家族の付き添いや介助をしている、幼いきょうだいの送迎や世話をしていることがある
<input type="checkbox"/> 家族の感情面のサポートをしている
<input type="checkbox"/> 面談等で通訳をしたり、保護者の代わりに金銭管理をしている
<input type="checkbox"/> 生活ノートに家族等のケアをしていることが書かれている
<input type="checkbox"/> 生活のために過度なアルバイトをしている、生活のために就職を希望している
保護者・家族の様子
<input type="checkbox"/> 介護や通院・治療が必要な家族、障がいを持つ家族がいる
<input type="checkbox"/> 多子世帯 若いこども(きょうだい)がいる
<input type="checkbox"/> 日本語が母語でない家族がいる
<input type="checkbox"/> 保護者が多忙である、経済的に困窮している
<input type="checkbox"/> 学校諸経費の納入が遅れる 滞納や未払いがある
<input type="checkbox"/> 授業参観や保護者面談を欠席する

■保健・医療分野

こどもがケアをしている様子
<input type="checkbox"/> 医師の往診、看護師の訪問看護、保健師の家庭訪問等の際に、食事づくりや洗濯などの家事、家族の介護等をしている姿を見かける
<input type="checkbox"/> きょうだいの世話・送迎等をしている姿を見かける
<input type="checkbox"/> 家庭訪問時に傍にいて病状の説明や要望伝達をする、認知症の家族の見守りを行う、車いすを押す、買い物を手伝う等家族の付き添いをしている
<input type="checkbox"/> 通院の同行介助、薬の受け取り、電話でのやり取り、日本語の苦手な家族・聴覚障がいのある家族等の通訳等家族のサポートを担っている
<input type="checkbox"/> 病気を悲観する家族や大声を出したり泣き出したりする家族をなだめたり、障がいを持つきょうだいを励ますなど、感情面のサポートをしている
ケアによる影響と思われるこどもの様子
<input type="checkbox"/> 疲れている様子や精神的な不安定さがみられる
<input type="checkbox"/> 感情の起伏が激しい、または、感情を出さない
<input type="checkbox"/> 家族の病状からくる暴言や暴力等のつらい体験にも気丈にふるまい、周囲の人に気を遣いすぎる
<input type="checkbox"/> 年齢に不相応な受け答え(年齢よりも幼い、または大人びている)
<input type="checkbox"/> 自分の事を話したがらない、質問などをすると話をすり替える
<input type="checkbox"/> 物や支援を欲しがらない
<input type="checkbox"/> 家族の顔をうかがっている
<input type="checkbox"/> 診察時の様子から、体調不良の背景に家庭環境などの要因が推測される
<input type="checkbox"/> 遅刻や学校にきちんと行けていない様子がみられる
<input type="checkbox"/> 以前はよくこども同士で交流があったのに、学校行事、部活動、地域の集まり等に参加しなくなった
<input type="checkbox"/> 時に家族と大ゲンカや家出をしていることがある
こどもが必要な世話をされていない様子
<input type="checkbox"/> 身なりが整っていない
<input type="checkbox"/> 食事の世話がされていないようである
<input type="checkbox"/> 平均よりも痩せている
<input type="checkbox"/> 学校に提出する書類や保育所(園)に通うきょうだいの準備等をするしっかり者である
<input type="checkbox"/> 役所等とのやり取りをし、書類の提出等を行っている
保護者・家族の様子
<input type="checkbox"/> 家庭訪問時に家の中やこども部屋が散らかっている、着られなくなった服なども放置されている
<input type="checkbox"/> 手続きの遅れ・漏れ等がある
<input type="checkbox"/> 家族の世話について、こどもをあてにしている
<input type="checkbox"/> 家事援助などの必要なサービスを入れたがらない
<input type="checkbox"/> 保護者が学校の授業参観や面談に行かない、地域の集まりに顔を出さない

■地域(ピアサポート・民間支援団体・非営利団体・NPO 法人、こども食堂・学習支援等民間支援団体、民生委員・児童委員、児童館、学童、保育所(園)、自治会、企業 等)

こどもがケアをしている様子
<input type="checkbox"/> 車いすを押したり、買い物を手伝ったり、家族の介護や付き添い、きょうだいの世話・送迎等をしている姿を見かける
<input type="checkbox"/> 日本語の苦手な家族・聴覚障がいのある家族等の通訳をしている
<input type="checkbox"/> 大声を出したり泣き出したりする家族をなだめたり、感情面のサポートをしているところを見かける
<input type="checkbox"/> 家計を支えるために就職・アルバイトをしている
ケアによる影響と思われるこどもの様子
<input type="checkbox"/> 疲れている様子や精神的な不安定さがみられる
<input type="checkbox"/> 様子に気になる点がある
<input type="checkbox"/> 以前はよくこども同士で交流があったのに、学校行事、部活動、地域の集まり等に参加しなくなった、児童館に来なくなった
<input type="checkbox"/> 学校に行っているべき時間に、学校以外で姿を見かけることがある
<input type="checkbox"/> 遅刻や学校にきちんと行けていない様子がみられる
こどもが必要な世話をされていない様子
<input type="checkbox"/> 身なりが整っていない
<input type="checkbox"/> 食事の世話がされていないようである
<input type="checkbox"/> 学校に提出する書類や保育所(園)に通うきょうだいの準備等をするしっかり者である
<input type="checkbox"/> 役所等とのやり取りをし、書類の提出等を行っている
保護者・家族の様子
<input type="checkbox"/> 家庭訪問時に家の中やこども部屋が散らかっている

参考:東京都ヤングケアラー支援マニュアル令和5(2023)年3月発行

ヤングケアラーにかける具体的な言葉(声かけ例)

安心と尊重が伝わる短い言葉から始め、評価や指示を避けて、「見ている」「味方である」ことを示すことが大切です。まずは、評価せずに相手の話を聴く「傾聴」から始めましょう。雑談を通じて、相手の立場に寄り添いながら最後まで話を聴くことが、信頼の土台となります。

「見てくれる人がいる」と感じられることが、安心感や力につながります。たとえ短い声かけでも、継続することが重要です。状況を丁寧に把握し、本人の同意を得ながら、必要に応じて適切な相談先へつなぐ姿勢が望まれます。

■はじめの声かけ

「最近、眠れている？ごはんは食べられている？」と生活の基盤をやさしく確認する。

「ここは安全な場所。話したくなったらいつでも聞くよ。」と安心の枠を示す。

「家のことで頑張ってるの、ちゃんと気づいているよ。」と“見ている”メッセージを伝える。

■学校・日常の様子に寄り添う

「放課後や休みの日、自分の時間はとれている？」と時間の奪われやすさに触れる。

「最近、友だちと遊べている？宿題やテストで困っていることはある？」と具体的に聴く。

「しんどい日はあるよね。そのままの気持ちで大丈夫だよ。」と感情を正当化する。

■家事・ケア内容をそっと確認

「家でどんなお手伝いをしている？大変なときはどんなとき？」と事実を丁寧に聴く。

「きょうだいの送り迎えや通訳もある？時間が足りない感じはある？」と多様なケアに配慮する。

「一人で全部やらなくていい。分けられることは一緒に考えよう。」と分担の視点を提示する。

■安心と同意を重視したつなぎ

「いまの話はここで止めておくね。誰かに共有する時は一緒に相談しよう。」と情報の扱いを明確化。

「勉強や進路のサポート、時間を作る工夫も一緒に考えられるよ。」とニーズに沿った支援を示す。

「身近に話せる大人や窓口もある。必要なら一緒に行こうか？」とハードルを下げる。

■避けたい言い方(置き換え例つき)

「何かあったら相談してね」だけ→「今ここで話してもいいし、また今度でもいい。どの方法が安心？」

「えらいね・いい子だね」だけ→「毎日続けるのは大変だよ。気づいているよ。」

ヤングケアラーと信頼関係を築くポイント

ヤングケアラーとの信頼関係は、すぐに築ける訳ではありません。関わり続ける過程の中で関係が構築されます。



【信頼関係の構築に向けたヒント】

- 定期的に会って、何気ない会話を重ねる。
- ヤングケアラーのケアに対する想いは多様と認識する。
- ヤングケアラーが担っている役割やケアを否定しない。
- 大人側の価値観で褒めない。押し付けない。
- 知られたくないと考えている場合は、本人の気持ちを汲み取る。
- 時間をとって、じっくり話を聴く。根気強く話を聴く。
- 口を挟まず、最後まで話を聴く。
- 知りえたことは他の人に(家族にも)話さない。話すときは本人に確認する。
- 信頼関係ができるまでは、すぐにアドバイスしない。
(アドバイスが、本人にとっては「注意」と捉えられる可能性がある。)
- いつでも、どんなことでも相談してよいと伝え続ける。
(これからも、継続して理解者・支援者であることを伝える)

引用:埼玉県におけるヤングケアラー支援スタートブック(令和5年3月)

越谷市ヤングケアラー支援の手引き

令和8年4月

越谷市こども家庭センター

〒343-8501越谷市越ヶ谷四丁目2番1号

TEL:048-963-9319