



教育相談だより

丸亀城西高校教育相談部
令和8年3月発行

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

高校生活でのたくさんの思い出を胸に、人との出会い、繋がりを大切に、新しい世界に羽ばたいてください。

1・2年生のみなさんは、学年末のホッとできる時間。新しい学年に向けてリフレッシュしてくださいね。



ヤングケアラーを「知る」「考える」

丸亀城西高校スクールソーシャルワーカー 西谷 清美

ヤングケアラーってなに？

高校生の皆さんはヤングケアラーという言葉を知っていますか。一般的には、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話、介護等を行なっている子ども、若者を指して言われています。また、ヤングケアラーを支援するという観点からは、18歳未満の子ども期に加えて、自立に向けた移行期を含む若者期はもちろん、状況等に応じて40歳未満の人も支援の対象になると考えられています。

ケアの内容はどんなこと？

では具体的に、ヤングケアラーと呼ばれる子どもたちが行なっている家事や家族の世話、介護は、いったいどのような内容なのでしょう。まず、家事については、病気や障害のある家族の代わりに、掃除、洗濯、買い物、調理等の家事を日常的に行なっています。次に、世話については、がんや難病等の慢性的な病気や障害のある家族の看病や見守り、身の回りのお手伝いを行なっています。また、介護については、障害のある家族の日常生活上の介助や身体介護、声かけや気遣い等が挙げられます。その他にも、家計のために働いて家族を助けたり、日本語が話せない家族のために通訳をしたり、アルコール依存症等を抱える家族に対応したりしています。

ヤングケアラーってどのくらいいるの？

最近の政府の調査で、公立の中学校、高校の1クラスに1~2人のヤングケアラーがいる可能性があるということがわかりました。さらに、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%であるという結果が出ています。これらのことから、知らず知らずのうちに大きな負担を抱えている子どもたちが一定程度いるということがわかっています。

気づきの難しさ

たとえヤングケアラーであったとしても、子どもたちはヤングケアラーという言葉の意味を知らなかったり、日常的に当たり前になっていたりして自分の負担に気づきにくいということがあります。また、「家族のことを知られたくない」「誰に相談したらよいか分からない」ということもありますし、もしかすると、相談しても変わらないという諦めの気持ちがあるかもしれません。一方、周囲の大人(家族)も、ヤングケアラーという言葉の意味を知らないことに加えて、子どもを介護

力として当てにしていたり、「家族のことは家族で何とかしなければならない」という考え方をしたりしているのかもしれませんが。いずれにしても、気づきにくさや気づいていてもどうしようもないという状況が、さらにヤングケアラーの負担を大きくしているようです。

お手伝いとケアの違いは？

お手伝いとケアを明確に線引きすることは難しいのですが、ここでは家族の背景やケアの内容と子ども本人の解釈によって総合的に判断したいと思います。まず、お手伝いは大人の監督のもと、重大な責任を負うことはありません。また、やりたい時にやって、やめようと思えばすぐにやめられます。勉強や遊びの時間も十分に確保できる状況で行なうのがお手伝いと言えます。一方、ケアは大人が担うような責任を伴ったり、やめたい時にもやめられなかったりします。そして、そのことが生活上に何かしらの制約となってしまいます。たとえば、学校に行きたくても行けない、友達と遊びたくても遊べない、学校の課題をやりたくてもできない等がそれに当たります。

子どものメンタルヘルスに与える影響

東京都医学総合研究所による研究「短期および長期のインフォーマルなケア経験が思春期のメンタルヘルスに与える影響」(2024)では、ケアの期間と精神的不調との関連を検証する目的で、10歳から16歳の間に、親や祖父母、病気の親戚を長期にわたってケアしている若者(長期ヤングケアラー)を調べました。その結果、長期ヤングケアラーは、ケアをしていない若者に比べて精神的な不調を抱えやすいということがわかりました。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、自分を傷つける行為(自傷行為)や死にたくなる気持ち(希死念慮)を持つリスクが高まるということです。この結果から、ヤングケアラー状態が長期化しないためにも、早期の気づきと負担軽減が極めて重要だということがわかります。

どうしたらいいの？

最も大切なのは、子どもたち自身や周囲の大人(家族、学校の先生、市民)が、ヤングケアラーに関する正しい十分な知識を持つことです。そして、子どもたち自身が、また毎日の介護や看病、経済問題等で困っている家族自身が「SOS」や「HELP」を発してもいいと思えることです。そのためには、それを正面からしっかりと受け止める専門機関と支援者の援助技術の向上や関連分野で協働する支援体制の整備、構築が求められます。もちろん、社会の理解が必要だということは言うまでもありません。

高校生の皆さんへ

ここまで読んで、もし皆さんがヤングケアラーに該当するようでしたら、ぜひ教育相談部の先生に声をかけてみてください。家族を支えること、世話や看病することは決して間違っていることではありません。ただ、そのことが勉強や友人との交流、趣味ややりたいことの妨げになっていたとしたら残念でなりません。内容によっては「SOS」を発することで、社会的な支援につながり、解決できることも多々あると思います。少しの勇気と正しい知識が皆さんの状況を好転させるきっかけとなります。どうか、このことを頭の隅に留めておいてください。

裏面もあります ♪



セルフケアしてますか？ストレス解消法は何ですか？

丸亀城西高校スクールカウンセラー 中西和美

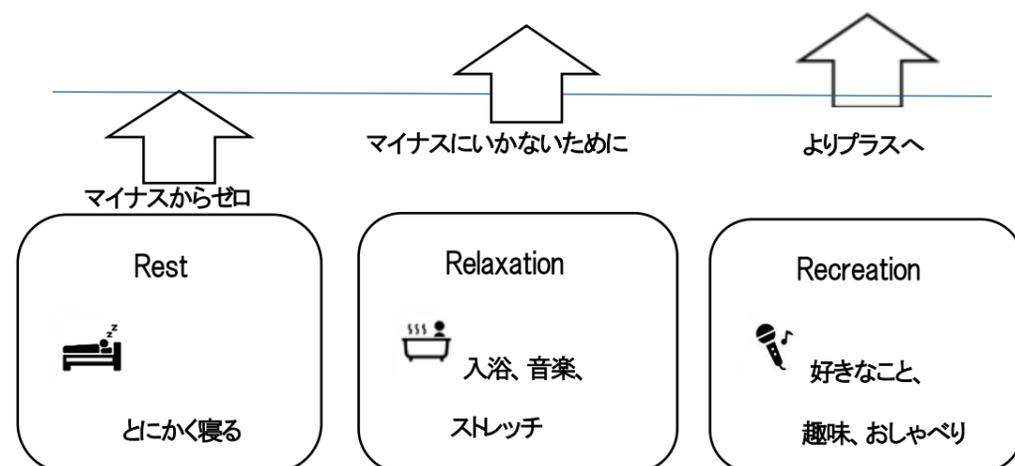


今は、新たなスタートへの準備期間。期待感と不安感が交錯していることと思います。張り切って頑張りすぎてしまい、いつの間にか負担やストレスを抱えてしまうこともあります。気づかないうちに心や身体に疲れが蓄積してしまうかもしれません。心身ともにいつもと違うサインに気づいたら、無理はせず、休息をとることも大切です。

～セルフケアしましょう！！3R&3T～

☆3R 休める:集中して寝る 緩める:上手に切り替える 楽しむ:ストレスを貯めないゼロ

エネルギーレベル



☆3T ※エネルギーレベルに合わせて行動を選ぼう！！

1 Tears(泣くこと)

感情を素直に表す。泣くことで、涙と一緒にストレス物質が排出される。あえて悲しい本や映画を見て泣くことでスッキリする「涙活」というものもある。

2 Talk(話すこと)

不安なとき、つらいときに信頼できる人に話すことで、不安や悩みで占領している自分の心に自由なスペースが戻ってくる。

3 Times(待つこと)

時間が経つと、同じことでも違って見えたり、周囲の状況が変化したりして自然とよくなっていくこともある。

ストレスは「無いほうが良いもの」と考えられがちですが、それまでと違う対処を迫られるからこそ、今までに気づかなかった自分の能力を発揮できたり、自分を支えてくれる周囲の人の存在に気づいたりするという面もあります。

ストレス解消法をたくさん見つけて、ゆっくりと自分に合ったペースでセルフケアしましょう。