

Supported by
日本財団
THE NIPPON
FOUNDATION



ヤングケアラー当事者の 人生から考える支援のあり方



ヤングケアラー協会
YOUNG CARERS ASSOCIATION

agenda

1. 自己紹介
2. ヤングケアラー協会の紹介
3. 私の経験
4. 当事者活動の紹介

自己紹介

自己紹介



一般社団法人ヤングケアラー協会
小林 鮎奈（こばやしあゆな）33歳

< 経歴 >

山梨県出身。元ヤングケアラー。
8歳の頃に母が心の病気を患い悩みながらケアをしてきた。
定時制高校に進学し働きながら学校へ行く。“母の病気のことを誰か相談できる人に出会いたい”という思いから、看護の専門学校に進学し看護師となる。外科病棟を経て精神科病院で勤務しトラウマケアを学んできた。

「精神疾患のある親をもつ子どもの会こどもぴあ」を2018年に設立。こどもぴあ副代表。看護師 公認心理師。

こどもぴあ著書「精神障害のある親に育てられた子どもの語り」
「静かなる変革者たち～」

ヤングケアラー協会の紹介

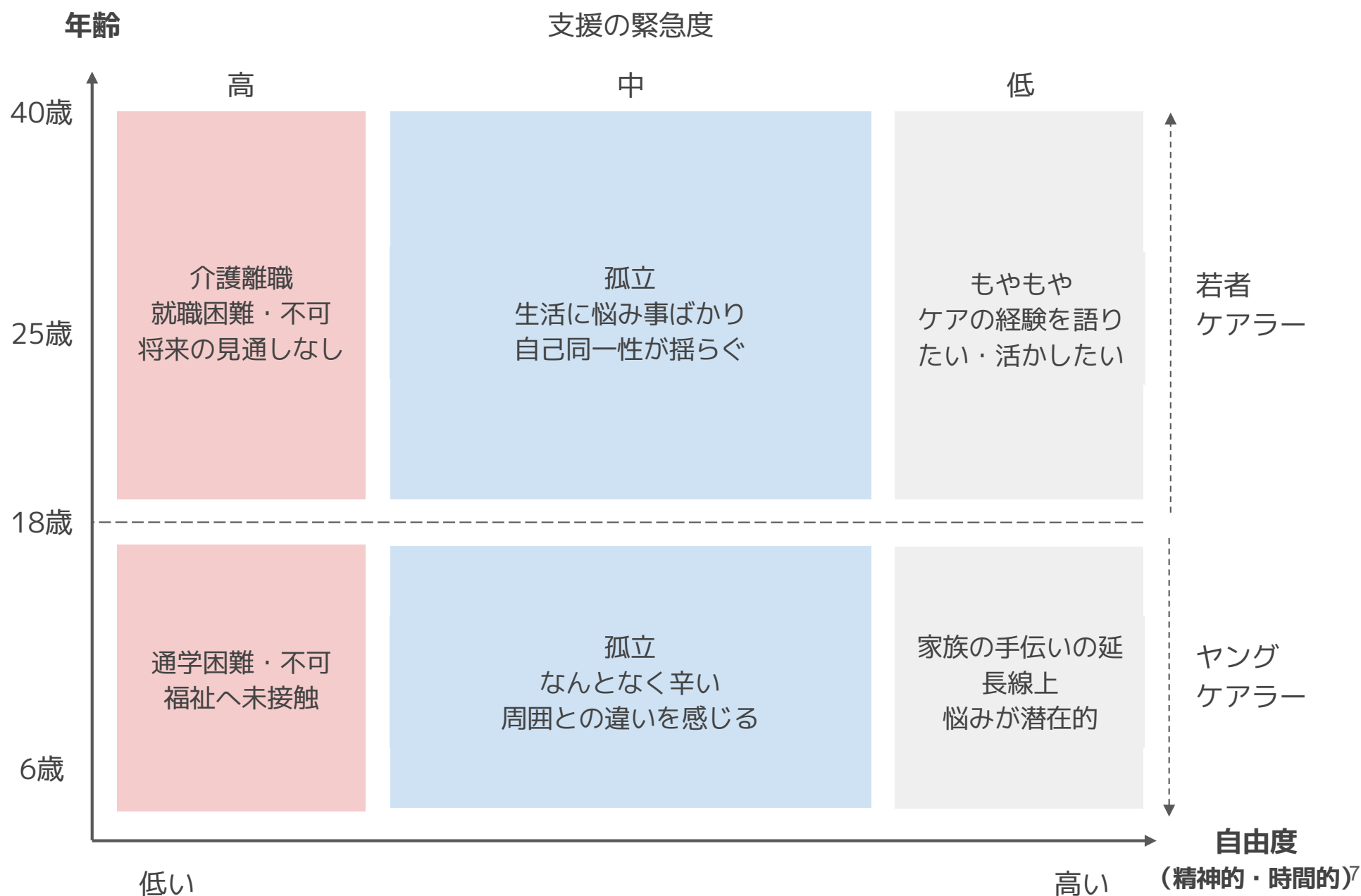
ビジョン



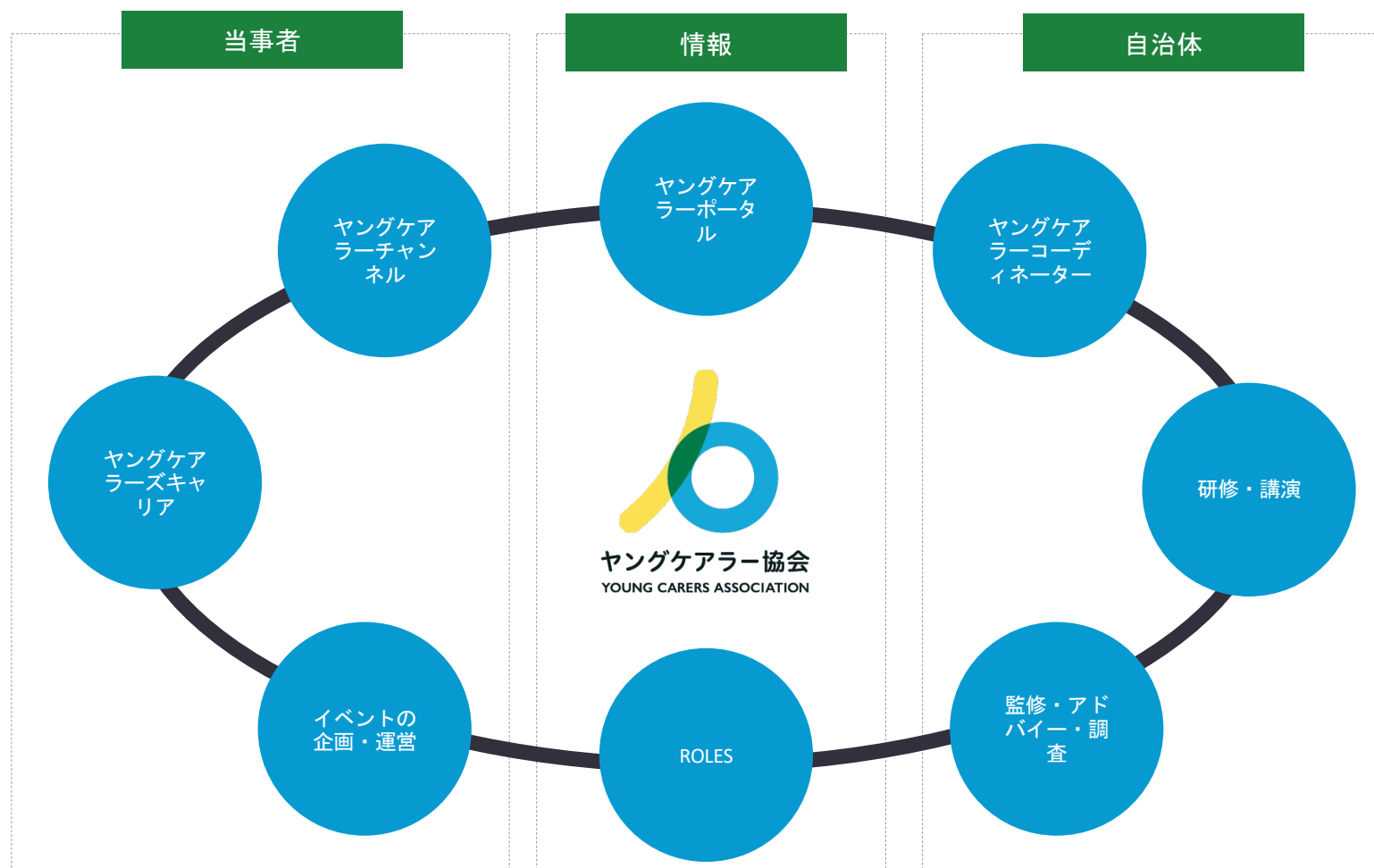
ヤングケアラーが
自分らしく生きられる社会へ



ヤングケアラーの状況を「年齢×自由度」で図式化



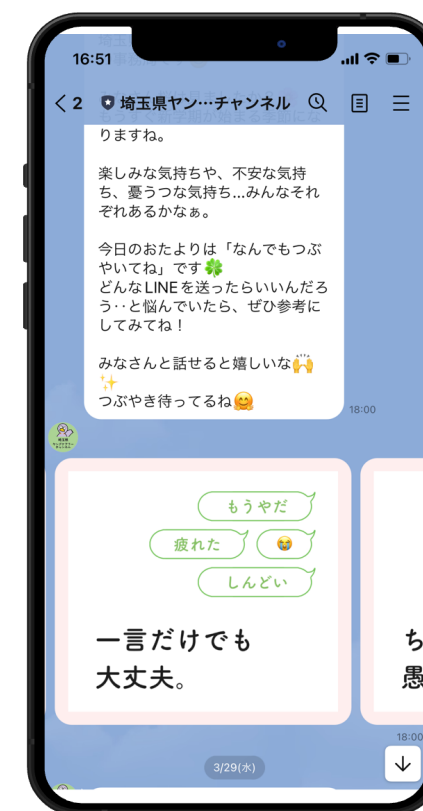
ヤングケアラーに関する多角的な事業展開



ヤングケアラーチャンネル



ヤングケアラーのためのLINE相談窓口
地方自治体の委託として運営し、埼玉県、品川区、山梨県と全国へ展開中



ヤングケアラーズキャリア



ヤングケアラー・若者ケアラーのための進路・就職相談窓口
令和4年度に東京都の補助を受け、作成・運営。チャットやZoomで相談者の伴走支援を行う

ヤングケアラー協会
YOUNG CARERS ASSOCIATION

ヤングケアラーズキャリア **無料**

このLINEは、ヤングケアラーや若者ケアラーが不安に感じている進路や就職、転職などの悩みを相談できる場です。

お友達登録して、
LINEから申し込んでください。

無料でご相談をお受けしています。
お友達登録はこちら

LINEでのチャットの他に、オンラインでの相談も受け付けています。

ケアと学業や仕事の両立が辛い
自由に将来を選べない
どんな奨学金があるの？

など...何でも相談してください！

ヤングケアラーズキャリアでできること

WHAT YOU CAN

- Zoomでの対面相談
- 就職書類や面接のアドバイス
- おすすめ企業の紹介

私たちが相談に乗ります

MEMBER

- 進路やキャリアの相談
なんでもお任せ！
- 認知症の相談なら
なんでもどうぞ！
- 看護師・心理師の
元ヤングケアラー！

アサミ
から現在まで、精神疾患を持つ家族を支援しています。IT企業で採用や企業研修を実施しつつ、国家資格キャリアコンサルタントを取得しました。困っていることや現状を言葉にして整理しながら、これからどうしていくのがいいのかわからないお話をさせていただきます。

ガイト
介護歴10年、そのうちの6年間は在宅介護と仕事を両立していました。元人事として新卒・中途採用を担当。また、キャリアを通して認知症予防や治療にも携わっています。話すことで楽になることもあると思うので、まずはお気軽にご相談ください。

アヌナ
小学生の頃に親が精神疾患に。様々な家庭の問題がありつつも資格を取得し、看護師・心理師として働いてきました。家族会の団体を立ち上げ活動しています。進路や心の悩み、どんなことでも気軽に相談してください！

ヤングケアラーポータル



ヤングケアラーに関わるすべての人のために情報を集約したポータルサイト
令和4年度に厚労省の補助を受け制作・運営

Young carer Portal

ヤングケアラーのために頑張る人たちを繋ぐポータルサイトです。

ヤングケアラーとは？

地方自治体の担当窓口を知る

支援の取り組みを知る

体験談を読む

このサイトについて

ROLES (ロールズ)



元ヤングケアラーの体験談をまとめたサイト
悲しい話でもなく、美談でもない、ありのままのヤングケアラーの体験談を掲載中



あなたの気持ちを
照らす場所。

ヤングケアラーのためのウェブメディア

ROLES

Supported by
日本
財団
THE NIPPON
FOUNDATION

scroll

私の経験について

ヤングケアラーはいつまで？

18歳をこえた瞬間に
悩みが消えるのでしょうか？
ケアは終わるのでしょうか？
状況が変化しながら続いていきます

支えになったもの：関わり続けてくれる大人の存在



中学校3年生の時の担任の先生が、気にかけて続けてくれていた。

相談したことはなかったけど、その先生の存在はその後大きな糧になった。

助けになる存在は身近な存在

		小学生 (n=109)		中学生 (n=116)		高校生 (n=118)	
		人	%	人	%	人	%
学校への相談歴 ³⁾	相談したことがあった	9	8.3	18	15.5	25	21.4
	相談したことはなかった	100	91.7	98	84.5	92	78.6
学校以外で助けられた経験 ³⁾	助けられた経験があった	33	30.3	38	32.8	37	31.6
	助けられた経験はなかった	76	69.7	78	67.2	80	68.4
誰に助けられましたか (助けられた経験があった人のみが回答, 複数回答)	近所の人	17		9		2	
	親戚	16		18		14	
	医師	0		1		2	
	看護師	0		0		2	
	障がい福祉ワーカー	0		1		1	
	生活保護担当ワーカー	0		0		0	
	その他：宗教, 教会の人	4		3		3	
	その他：塾, 習い事の先生	4		4		3	
	その他：友人	2		5		8	
	その他：友人の家族	1		2		3	
その他：その他	3		4		9		

精神疾患のある親をもつ子どもの体験と学校での相談状況：成人後の実態調査より

ケアがおわったらおわるわけではない

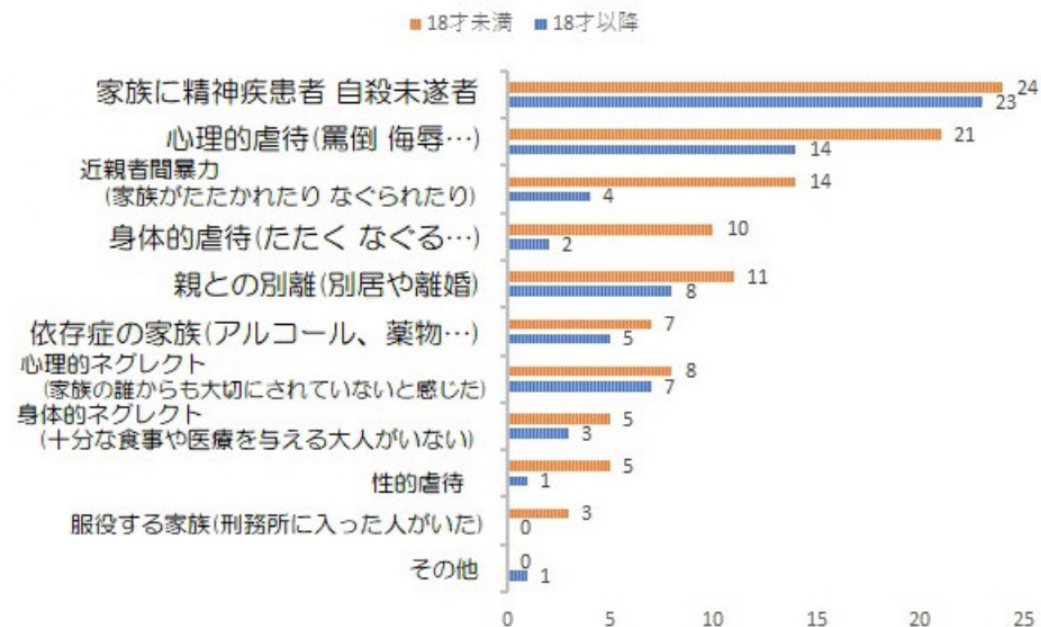
若年でケアを行うこと
困難を抱え続けることの
心理的負担は大きく、
大人になってからも影響がある

子ども時代の逆境的な体験の様々な影響



(Felitti et al., 1998)

こどもぴあ28人のアンケート結果



2点以上で自己免疫疾患の確率が倍増
4点以上で心疾患やがんのリスクが2倍うつ病は4倍に

子ども時代の困難を乗り越えるのに役立つ経験

PCE（ポジティブな子ども時代の経験）

PCE（Positive Childhood Experience） の7項目

自分の感情について家族と話し合える
困難なときに家族がそばで支えてくれる感覚
地域の行事や伝統行事に参加して楽しむ
高校時代、学校の集団の一員だと感じる
友達・仲間に支えられていると感じる
**少なくとも2人の親以外の大人が自分のことを心配し考
えてくれると感じる**
自宅で大人に守られている安心感がある

子ども時代のポジティブ
な経験は逆境を和らげる
ことができる

地域のコミュニティや
周りの大人が関わるこ
とが未来につながる

肯定的な子ども時代の経験と成人の精神的お
よび関係的健康 Christina Bethell 2019

こどもぴあについて

こどもぴあとは



2015年から活動し、2017年1月に設立した
家族会（自助グループ）

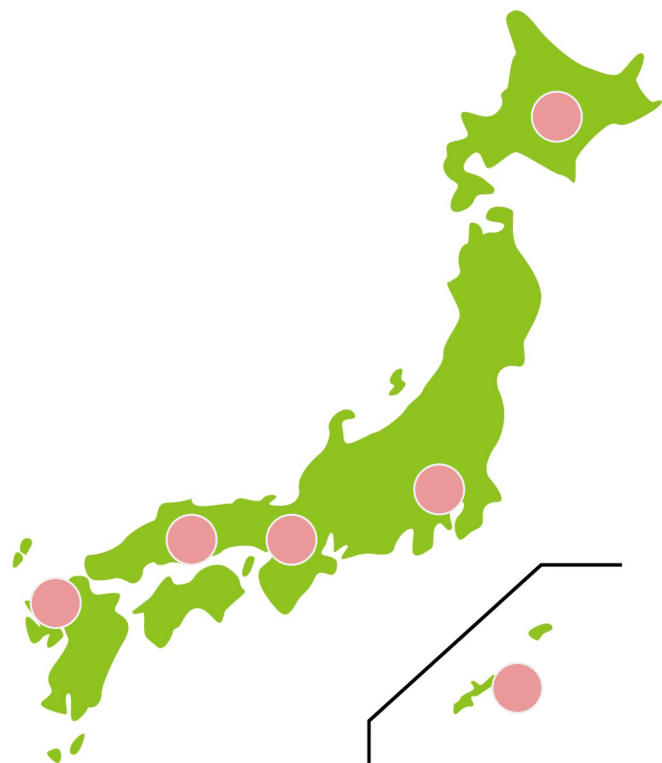
- ・運営メンバーは子どもの立場の当事者と
支援者（全国で50人程）

- ・同じ立場のなかまと出会い語れる場を運
営

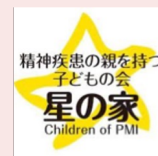
- ・主な参加者は10代後半～50代

- ・18歳以上の精神疾患の親をもつ子どもの
立場であれば、誰でも参加できる（親が未
診断でも可能）

全国各地に会が発足



星の家（こどもぴあ札幌）



こどもぴあ



こどもぴあ大阪



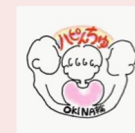
福岡子どもとパートナーの会(こどもぴあ福岡)



こどもぴあ岡山ぴーち

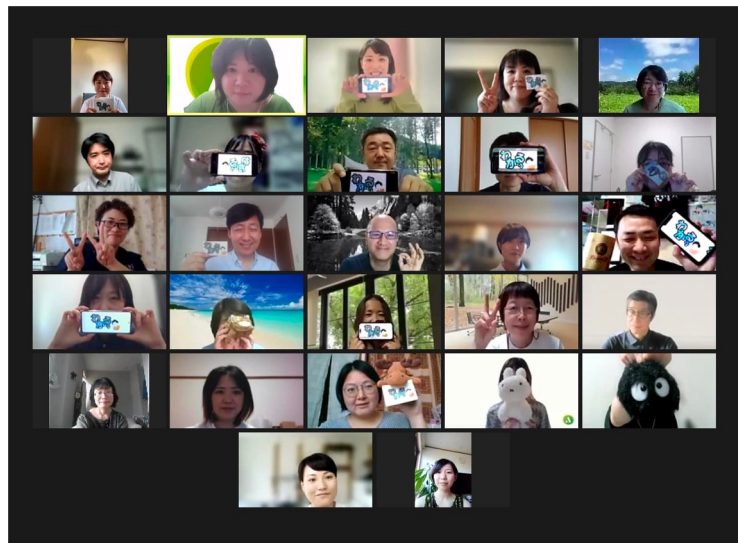


ハピんちゅOKINA輪（こどもぴあ沖縄）



こどもぴあ高知（立ち上げ中）

主な活動について（東京版）



つどい
年4回開催（最近はオンライン開催）
支援者も含めたオープンの会2回
子どもの立場のみのクローズの会2回

家族による家族学習会
5回1クールのプログラム
小学生の頃、中学生・・・結婚、介護など
ライフステージのテーマについて語り合う



参加後の感想

これまでだれにも言えなかった思いを初めて誰かに話すことができた。

悩んでいたのは自分だけじゃない、一人じゃないと思えた。

情報を知れたりみんなの話を聞いて家族と向き合おうと思えた。今まで未治療だった親を受診に繋げることができた。

つながれたことが心の支えになった。吐き出す場所ができて親にも優しくなれた。

心に余裕が持てた。

いろいろな年齢の人がいるので、将来について相談できるのが助かる。

自分の人生を生きていいんだと思えた。



大切にしていること

「ひとりじゃない」というメッセージ
実際に助けになる情報を得られる場

さまざまな活動 調査や研究など

- 精神疾患のある親をもつ子どもの体験と学校での相談状況：成人後の実態調査
うれしかったのは「ほめられたこと」「気にかけてくれたこと」
- 精神疾患の親をもつ子どもを支援するための学校教員向け研修動画のプログラム開発
- 「Childhood Adversities and Psychological Health of Adult Children of Parents with Mental Illness in Japan」子ども時代の情緒的ケアの長期的影響

私ここライブラリーから参照できます▶



さまざまな活動 啓発活動



精神障がいのある親に育てられた子どもの語り
～困難の理解とリカバリーへの支援～

静かなる変革者たち
～精神障がいのある親に育てられ、成長して支援職
に就いた子どもたちの語り～



私だけ年をとっている
みたいだ～ヤングケア
ラーの再生日記～
水谷緑著

民間団体・当事者団体の存在

[図表30 (2) ヤングケアラー・元当事者同士の交流会・家族会の一例]

対象者・内容	会・支援団体名
精神疾患の親を持つ子供の会	精神疾患の親をもつ子どもの会（こどもびあ）
精神疾患の家族を持つ人の家族会	公益社団法人 全国精神保健福祉会連合会 （みんなねっと）
障害者のきょうだい	シブコト 障害者のきょうだいのためのサイト 全国きょうだいの会
認知症の家族を持つ子供の会	若年認知症の親と向き合う子ども世代のつどい まりねっこ
ヤングケアラー・若者ケアラーの オンラインコミュニティ	Yangle community（ヤンクルコミュニティ）
家族のケアをしている中高生の オンラインコミュニティ	ほっと一息タイム（一般社団法人ケアラー アクションネットワーク協会）

他にもいろいろ・・・

- コーダえん
聴覚障害者の親をもつ子どもとの会
- キコエナイきょうだいをもつ
SODAソーダの会
- KHJ引きこもり家族会連合会
（兄弟姉妹の会）

こんなことがあったら助かった妄想

自宅に訪問する
支援

受け止めてくれる
大人の存在

安全な
逃げ場と相談先

偏見の脱却

お金のことや
進路のこと手続き
などの相談

誰かと一緒に
知識をもつ機会

楽しいことや未来
を考える時間



ご清聴ありがとうございました



ヤングケアラー協会
YOUNG CARERS ASSOCIATION