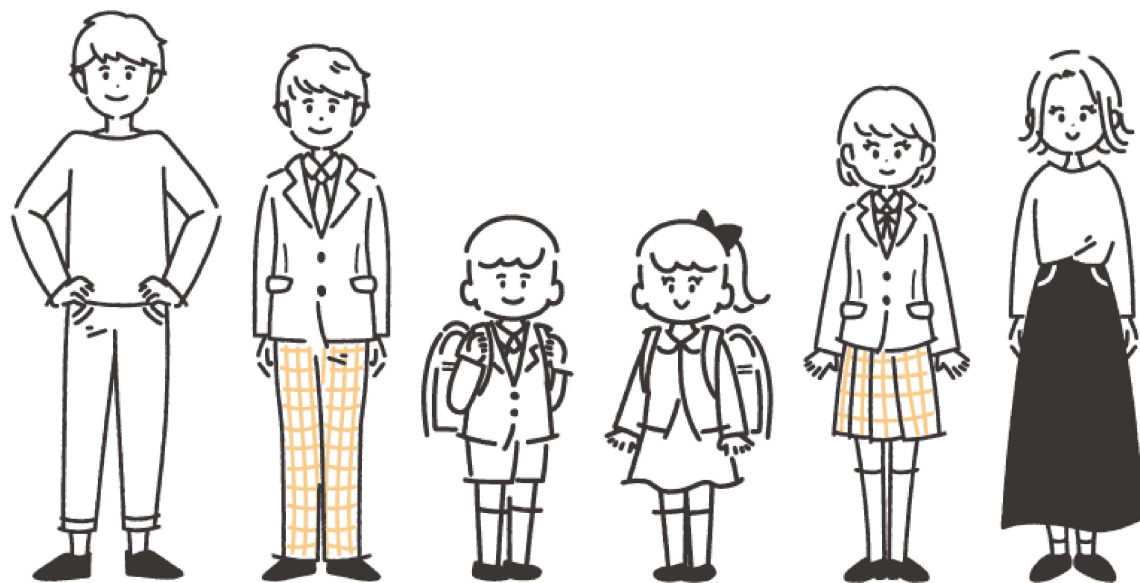


東京都

# ヤングケアラー支援マニュアル

高齢者福祉関係機関 編



- 法令上の定義はありませんが、一般に、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18歳未満の子供とされています。ただし18歳を超えてもケアが続く可能性はあり、若者ケアラーまで切れ目のない支援が必要です。
- ケアには思いやりを育む等良い面もありますが、過度な負担が続くと、友達と遊ぶなど子供らしく過ごす権利の侵害、子供自身の心身の健康が保持・増進されない、学習面での遅れや進学に影響が出る、就労への影響など長期的に影響があることを理解しましょう。
- 点ではなく線で、若者ケアラーまで切れ目のない支援を行い、将来の可能性を広げる（狭めない）ことが必要です。

## 「子供の権利」が侵害されていないかどうかのチェックポイント

教育を受ける権利

休み・遊ぶ権利

意見を表す権利

健康・医療への権利

社会保障を受ける権利

生活水準の確保



障がい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



障がい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がい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、障がい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



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

## 左記の他に、以下のようなケアをしている場合もヤングケアラーに含まれます

- ✓ 精神疾患や知的障害、発達障害、疾病や難病等のある親やきょうだいのケアをしている
- ✓ 脳疾患、がんなどの病気のある親や祖父母のケアをしている
- ✓ 依存性のある親に対応する等、感情面のサポートをしている
- ✓ きょうだいの学童クラブ、保育所、放課後等デイサービス等の送り迎えをしている

- 国の調査では中学2年生の約17人に1人、「世話をしている家族が『いる』」結果※となっており、ヤングケアラーは決して特別な存在ではありません。
- 認知症・要介護・高齢等の祖父母を、主介護者（親）に代わり子供がケアしているケースがあります。
- 高齢者福祉分野は、そのようなヤングケアラーへの気付きや、関係機関へのつなぎ、支援において大きな役割を果たします。家庭訪問等による本人や家族との対話や、困りごと・ニーズ等の把握や寄り添い・支援等が期待されます。

## 高齢者福祉関係機関における ヤングケアラー支援の役割

- 地域包括支援センター
- 居宅介護支援事業所 など

**地域包括支援センター**は、**地域の高齢者の総合相談**や地域の支援体制づくり等を行うことを目的に、区市町村に設置されています。各支援機関と連携しながら、地域の高齢者の暮らしを支援しています。

**居宅介護支援事業所**は、介護保険サービスを利用する高齢者の身体機能や家庭状況を把握し、居宅サービス計画の作成や居宅サービスを提供する事業者等との連絡調整等を行います。

高齢者福祉機関の場合、訪問介護・通所介護の頻度の増加や、ショートステイの利用等で、間接的にヤングケアラーの負担をやわらげ支援できる可能性があります。

既存の仕組みを最大限活用し、ケースに応じ様々な支援機関と連携して支援をしていくことを考えましょう。

## POINT

- ケアマネジャーやヘルパーは家庭を訪問をすることが多く、ヤングケアラーを見つける機会が多くあります。家族全体を見る視点を持ち、普段サービス提供を行っている家族の背後にヤングケアラーがいるかもしれないことに留意しましょう。
- ケア相手の状況、家族の状況、本人の状況等により、必要な支援は異なります。また、ケアに対する思いや今後の意向は人それぞれです。支援者が支援内容を決めつけることなく、本人が安心して本心を話せる相手が寄り添い、少しずつ本人の思いや希望を聞きましょう。本人が状況を認識し今後のことを一緒に考えるプロセス自体も支援になります。
- ヤングケアラーを「介護者」とみなさず、夜間等介護サービス等が入っていない時にヤングケアラーに負担がかかっていないか、考えてみましょう。
- 見守りも重要な支援です。必要に応じて地域の支援団体や子供食堂等とも連携し、本人や家庭のニーズに沿う支援をしていきましょう。

## POINT

- 高齢者福祉部門で気付いた場合も、専門性を持った多くの機関の協力のもと支援を行います。ケア相手の状況によっては、障害・保健・医療看護等と密接した連携が求められることもあります。
- ケースにより連携すべき機関は異なります。他の機関が果たす役割を知ることで、どの機関と連携すべきか判断がしやすくなります。
- 詳細は、本編第3章「ヤングケアラー支援のネットワーク」を参照してください。

### 児童福祉

- **子供家庭支援センター**  
(要保護児童対策地域協議会の調整機関)
- **児童相談所** など

**子供家庭支援センター**は、原則として18歳未満のすべての子供と、家庭の支援を目的に、**児童相談所よりも身近な相談窓口**として、区市町村に設置されています。児童相談所とも連携しながら、子供に係る多くのケースに対応しています。

**児童相談所**では、子供に関する相談を広く受け付けており、必要に応じて、一時保護や児童養護施設への入所等の措置をとります。

### 教育

- **学校**
- **教育委員会** など

**学校**は、ヤングケアラーと思われる子供やきょうだいに**気付き、見守るほか、他の機関へつなぐことが期待されます。**

教育委員会や学校には、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、ユースソーシャルワーカーが配置されている場合もあり、支援においても重要な役割を担います。

### 障害福祉

- **区市町村の障害福祉政策の主管課**
- **基幹相談支援センター**
- **特定相談支援事業所** など

**障害福祉政策の主管課**は、障害福祉サービス等の支給決定などのほか、本人又はケアをしている家族に障害がある場合の支援を行います。

**基幹相談支援センター、特定相談支援事業所**は、障害者のサービス等利用計画の作成、支援実施、病院・施設の入所・退所等にあたって地域移行に向けた支援等を行います。

### 生活福祉

- **区市町村の生活福祉部門（福祉事務所等）**
- **自立相談支援機関** など

**生活福祉部門（福祉事務所等）**は、家庭訪問や面接により、**必要な扶助を判断するほか、自立に向けた生活指導**などを行います。ヤングケアラーの保護者と子供のそれぞれに必要な支援の検討を担います。

**自立相談支援機関**は、**生活困窮者の経済的自立が維持できるように相談支援**を行います。**生活保護等の経済的支援の検討や子供の学習支援**も行います。

## 保健

- 保健所
- 保健センター など

保健所・保健センターは、地域住民の健康づくりを支援します。家庭訪問も行い、家族全体の健康に関する相談を行っています。検診や相談業務を通じて、ヤングケアラーに気付ける可能性があります。

## 医療

- 病院・診療所
- 訪問看護ステーション など

病院・診療所は、ケア対象者又はヤングケアラー本人への医療サービスを提供しています。

時には、ケア対象者のレスパイト入院や往診等も行います。

訪問看護ステーションは、ケア対象者又はヤングケアラー本人に対し、看護サービスを提供します。

## 地域の支援機関

日頃から子供と関わりのある施設・関係者と、必要なときに連携できる体制を構築しておくことが重要です。

### ■ 地域の中で見守る

- 地域の施設（児童館、学童クラブ等）
- 保育所や認定こども園、幼稚園
- 地域の関係者（民生委員・児童委員、町会・子供会等）
- 支援団体（フリースクール、子供食堂等）

### ■ ケアの悩み等をヤングケアラー同士や元ヤングケアラーと話せる

- ピアサポート（サロン等）

## POINT

- ヤングケアラー本人は、学校の友人や家族には「心配をかけたくない」といった思いから、相談ができない、本心が言えないことがあります。
- 地域の居場所での会話（「伴走・寄り添い型支援」）や、同じ境遇のヤングケアラー同士で悩みを話せる「共感型支援」で寄り添っていく中で、自分一人ではない・仲間がいるということ、様々な気持ちが混合していいということなどを教えてもらって**安心して、初めて学校や福祉に相談してもいいと思ってもらえたり**、本人にとって「こうなりたい」といった希望が出てくる可能性があります。そのため、地域の支援機関等も大事な関係者です。
- 誰になら話しやすいのかは子供により異なります。上記で述べた役割を、本人と信頼関係を築いている**ケアマネジャー、ヘルパー等が担える場合もあります**。子供の気持ちを推察し、状況に応じて対応しましょう。

# ヤングケアラー支援のフロー

- 高齢者福祉関係者は、訪問介護等で自宅訪問する際に、祖父母や要介護の親等をケアしているヤングケアラーと思われる子供に「気付く」可能性が高くあります。また、「つなぐ」、「支援する」、「見守る」において大きな役割を果たします。
- 支援のフロー図は、本編第6章「ヤングケアラー支援のフロー」を参照してください。



## 気づく

本編 第7章

- 後述の「気付くためのチェックリスト」を参考に、支援対象者の家庭にヤングケアラーがいる可能性を認識して業務にあたります。
- 家庭訪問時の家の中の様子や、訪問時に子供がケアをしている様子がないか、心理的に負担を感じている様子はないか等も気付きのきっかけになります。身体介護等以外にも、認知症の祖父母の話し相手をする事等もケアの一種で、心理的な負担がある可能性があります。



## つなぐ

本編 第7・8章

- ヤングケアラーと思われる子供がいたら、ヤングケアラー・コーディネーター（YCC）に情報共有します。
- 児童虐待に当たる可能性が高い等、緊急性が高い場合は、子供家庭支援センター・児童相談所につながります。



## 支援する

本編 第8・9章

- YCCの呼びかけに応じ、情報共有や、支援検討の会議等の場があれば参加します。
- 必要に応じ、ケアの状況の把握や本人の意向の把握を行います。**高齢者福祉関係者は、定期的に訪問の機会があり**、ケア対象の相手だけでなく、ヤングケアラー本人とも日頃から話したり様子を気にかけることが大切です。
- 関係者で合意した役割に基づき（支援計画があれば支援計画に基づき）、支援します。
- 同居家族等がいる場合における訪問介護サービス等の生活援助の取扱いについても通知等を確認し、状況に応じ活用してください。（※）

### サービス例

- 訪問介護、通所介護、ショートステイ
- 訪問看護等



## 見守る

本編 第9章

- サービスが入った後も、「提供しているサービスが子供にとってどうなのか」を意識し、訪問時等にヤングケアラーのことを気にかいましょう。支援計画がある場合は、モニタリング、定例的な会議開催による見守りを行います。
- 地域の団体等から情報共有を受けることも有効です。
- 変化があればすぐにYCCに情報共有します。ちょっとした変化が、サインかもしれません。



連携支援の調整役、関係機関への助言相談役としてヤングケアラー・コーディネーター（YCC）が区市町村に今後配置される予定です！（本編第4章）

## POINT

- ヤングケアラーは自らがヤングケアラーだと相談をしてくるケースは多くなく、関係者が「気付く」ことが必要です。
- 家族全体を見ることで、ヤングケアラーに気付けることもあります。
- 本人・家庭には自覚がなく支援サービスが届かない可能性があり、アウトリーチが重要です。本編第7章も参照してください。

### 子供がケアをしている様子

- ケアマネジャー、介護職員等による家庭訪問等の際に、食事づくりや買い物、洗濯などの家事をしている
- 家族の介護・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
- 日本語の苦手な家族・聴覚障害のある家族等の通訳をしている
- 家族の感情面のサポートをしている
- 家計を支えるために就職・アルバイトをしている
- 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子供の様子

- 疲れている様子や精神的な不安定さがみられる
- 感情の起伏が激しい。または、感情を出さない
- 周囲の人に気を遣いすぎる、しっかりしている
- 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)
- 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
- 物や支援を欲しがらない
- 家族の顔色をうかがっている
- 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
- 時に家族と大ゲンカや家出をしていることがある

### 子供が必要な世話をされていない様子

- 身なりが整っていない
- 食事の世話がされていないようである
- 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
- 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

- 介護や通院・治療が必要な家族、障害を持つ家族がいる
- 多子世帯 幼い子供(きょうだい)がいる
- 疲れている様子や精神的に不安定な様子が見られる
- 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
- 家事等ができないことで、子供に影響が出ないかを心配している
- 家庭訪問時に家の中が散らかっている
- 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
- 経済的に困窮している
- 日本語が母語でない家族がいる
- 手続きの遅れ・漏れ等がある
- 家族の世話について、子供をあてにしている
- 家事援助などの必要なサービスを入れたがらない

- ケースにより、どのような支援体制を構築するか、どの機関がどのような役割を担うかを検討するため、地域の中核となる機関（子供家庭支援センター等）、ヤングケアラー・コーディネーターに相談してください。
- ケアマネジャーが家族と関係性ができており、家族や本人の意向を聞き取りやすかった例があります。
- ケアマネジャーが訪問時の様子からヤングケアラーに気づき、家族に働きかけ、小規模カンファレンス等で役割を明確化して支援できた例もあります。

主な関係者・関係機関	事例	ケア相手の状況・ケアの内容・経緯等
<p>地域包括支援センター 居宅介護支援事業所 社会福祉協議会 子供家庭支援センター</p>	<p>身体障害と精神疾患の母の通院の付き添いと感情面のサポートを行うと同時に、両親が祖父母の介助等にかかりきりで、親と子の関係を「我慢」しているケース</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>ケアマネジャー</b>が本人に気付いた。</li> <li>● <b>地域包括支援センター</b>が、重層的支援体制整備事業を実施している<b>社会福祉協議会と連携</b>し、そこから子供家庭支援センターとの連携につながった。</li> <li>● <b>居宅支援事業所は唯一、その家庭に入ることができていたため</b>、担当のケアマネジャーから情報を得たり、ケアマネジャーを通じて母とコンタクトを取った。</li> </ul>
<p>地域包括支援センター 学校 スクールソーシャルワーカー</p>	<p><b>要介護・認知症の父</b>の見守り、<b>要介護・精神疾患の母</b>のサポートで家事（食事の準備や掃除、洗濯）をしているケース</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 父が若年性認知症を発症し、精神疾患の<b>母から、地域包括支援センターが相談を受け</b>、中学生である本人が家事を担わざるを得ない状況（＝ヤングケアラー）と認識した。</li> <li>● 本人は進学希望があり、スクールソーシャルワーカーを中心に、学習支援を行った。</li> <li>● 家庭全体を見て、地域包括支援センターの担当者が支援の隙間を埋めるよう意識して動いた。</li> </ul>
<p>居宅介護支援事業所 民生委員</p>	<p>共働きの両親の代わりに<b>認知症で要介護の祖母</b>の見守り、食事の準備、買い物の付き添いをしているケース</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 両親は共働きで、日中は、本人がケアを行っていた</li> <li>● 居宅介護支援事業所のサービスとして、デイサービスが入っていた。<b>ケアマネジャーが本人の気持ちを聞き取った。</b></li> <li>● <b>家族会議にケアマネジャーが入る形で小規模なカンファレンスを実施</b>。デイサービスの時間・回数の延長、ショートステイ利用を増やし、サービス利用を増やすことで本人のケアの軽減を図った。</li> <li>● 民生委員と連携して、地域で見守りも実施。</li> </ul>

注：東京都ヤングケアラー支援に関するアンケート調査の回答結果を参考に事例として編集したものであり、他の支援方法もあり得ます。あくまで例として参照のこと。





# 参考となるマニュアルや相談窓口、支援関係機関一覧

## 全国的な相談窓口

相談内容	機関・窓口名	問い合わせ先
虐待の相談以外にも子供の福祉に関する様々な相談	児童相談所相談専用ダイヤル	電話番号：0120-189-783（24時間受付）
いじめやその他の子供のSOS全般	24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）	電話番号：0120-0-78310（24時間受付）
「いじめ」や虐待など子供の人権問題に関する相談	子どもの人権110番（法務省）	電話番号：0120-007-110（平日）
家族のこと、家の中での困りごと等についての相談	日本精神保健福祉士協会「子どもと家族の相談窓口」	<a href="mailto:kodomotokazoku@jamhsw.or.jp">kodomotokazoku@jamhsw.or.jp</a>

## 全国的なヤングケアラー・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（こどもぴあ）
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（ヤングルコミュニティ）
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）

## 東京都の相談窓口

相談内容	機関・窓口名	問い合わせ先
教職員の相談窓口	東京都ヤングケアラー相談ダイヤル	● 電話相談窓口 03-5320-7785
外国人相談窓口	東京都多言語相談ナビ（TMCNav i）	東京都多文化共生ポータルサイト <a href="https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/information/consultation.html">https://tabunka.tokyo-tsunagari.or.jp/information/consultation.html</a>
若者・家族の相談窓口	東京都若者総合相談センター	<a href="https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/">https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/</a> ● 電話相談窓口 03-3267-0808 ● メール相談 ● LINE相談
就職相談	東京しごとセンター	<a href="https://www.tokyoshigoto.jp/young/">https://www.tokyoshigoto.jp/young/</a>

※ 上記のほか、東京都子どもホームページには、子供の相談窓口を紹介したページがあるので、併せて参照ください。

<https://tokyo-kodomo-hp.metro.tokyo.lg.jp/soudan/>

東京都ヤングケアラー相談支援等補助事業 補助団体一覧 (令和4年度)	<a href="https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/kosodate/young-carer.html">https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/kosodate/young-carer.html</a>
---------------------------------------	---