ヤングケアラーについて
―学校でできる支援―

社会福祉士・公認心理師　黒光 さおり

今回ヤングケアラーについて、教員や教育関係のみなさまにお伝えできることに、強い緊張感と期待を抱いています。ヤングケアラーという言葉が社会に広がる中、ヤングケアラーの子どもたちは、一層、居場所がなく追い詰められ、これまでよりSOSを出しにくい状況になってきています。また、社会や学校でもヤングケアラーに対して誤った考え方が広がっていると感じます。どうぞ、最後までお読みくださり、学校や家庭で、子どもたちが感じているしんどさを知ってください。

小中学生当事者会での一コマ

なぜ今、ヤングケアラーなのか

ここ数年で、「ヤングケアラー」という言葉が急速に広がってきました。家庭でケアを担っている子どもや若者のことです。ケアの内容には、病気や障害・高齢の家族や幼い兄弟のために、家事や介護・看護など身体的なケアをしている場合、また、認知症や精神疾患がある家族のために、見守りや感情の受け皿など精神的なケアをしている場合、バイト代を家庭に入れるなど経済的なケアをしている場合、家族に対して通訳・手続き等を代行する場合などがあります。これらのケアはどれか一つだけではなく、いつも同じ量でもなく、時期によって増えたり減ったり、重複したりしています。たとえば、私自身も元ヤングケアラーですが、小学生の頃は感情の受け皿がメインでした。中学生になって家事の割合が増え、高校生からは大人がするような書類などの手続きが加わりました。家族が抱える課題の内容により、ヤングケアラーが抱えるケアの内容は違いますし、時期によっても違います。刻々と時間の流れと、個人や家族の特性・能力と相互作用を起こしながら、子どもが担う役割も感じ方も変化します。

なぜ、ヤングケアラーが社会問題として注目されているのでしょうか。それは、ケアを担っている子どもや若者が、不登校や心身の不調、進学や就職・結婚などに悪影響を受け、長期にわたって自分自身の人生の選択肢が少なく、あきらめてしまうような現状があるからです。子どもの権利が侵害されています。

学校でヤングケアラーに気づく

さて、スクールソーシャルワーカー（以下SSWとする）はヤングケアラーの早期発見の役割を担うものとみなされることが多いです。しかし実際は、校内巡回で見つけることはめったにありません。それは、ヤングケアラーは、たまに巡回するぐらいで見つけられるものではないからです。確かに外から見て明らかにしんどそうな場合もありますが、どちらかというと、元気に明るくふるまう児童生徒である場合も多いのです。特に小学生年代からじわじわとケアを担ってきたタイプのヤングケアラーは、しっかりしていることが自分のアイデンティティや生き方になっています。

自分がしんどいかどうかを察知するためのセンサーが、故障している感じです。反対に、すでに不登校になっていて、校内で姿を見られない場合もあります。ですから、たまに巡回するSSWに、校内で早期発見を期待されても難しいのです。気づくことができるのは、普段のその子どもの姿を知っている人、つまり教員や周りの大人、友人です。たとえば、めったに遅刻しない生徒に遅刻が増える、急に忘れ物が増える、表情が暗い、お弁当を持ってくることができない、大好きだった部活動をやめてしまった、というような変化は、普段のその子の姿を知っている人にしかわかりません。SSWが担えることは、先生方の小さな気づきを校内で共有して、情報を集約し、アセスメントや支援のプランニングをしていくお手伝いなのです。もちろんこれは大切なことです。先生方は大変多忙で、小さい気づきを共有できていないことがありますし、校内で話し合って早期の対応をしていく余裕がないことも多いです。SSWがチームに入ることで、定期的に生徒指導担当教員や特別支援コーディネーター、不登校担当教員や養護教諭などが集まっていろいろな角度から児童生徒の情報共有とアセスメントを行うことができます。また、ヤングケアラーには家庭支援が不可欠であり、福祉の知識や関係機関との連携が必要です。福祉の視点をもつSSWが先生方と協働することで、子どもたちのSOSを早くキャッチして、タイミングよく関係機関につなぎ、支援をスタートすることができるのです。

学校でできるヤングケアラー支援

家庭への福祉的支援が必要と述べましたが、全てを専門窓口や福祉機関におまかせするものではありません。学校は子どもたちにとって特別な場所、教員は特別な存在です。家庭以外で多くの時間を過ごし、友人とつながります。学校生活や成績は自己肯定感に大きく影響しますし、保護者との懇談や連絡により家庭状況を把握しやすい場所です。教員は、親以外で子どもにつながる、数少ない大人なのです。

ヤングケアラーになっている子どもがいる時、学校は何ができるのでしょうか。大きく、2つの柱があると考えます。一つめは、個人情報に配慮しながら、児童福祉関係機関（ヤングケアラー窓口がある自治体の場合は専用窓口）に情報共有を行って、変化があれば随時情報共有をしていくことです。ヤングケアラーと言えば、子どもが困っていて、子どもを助けないといけないと考えられることが多いですが、困っているのは大人であり家庭なのです。その結果、子どもにまで負担がかかっているので、家庭への支援が大変重要なのです。学校での支援や、子どもへのカウンセリングだけでは対応できない面があります。

もう一つは、校内での支援体制です。困っていても笑顔でふるまう傾向があるヤングケアラーが、しんどさを表面に見せて相談してくる時、思ったより深刻な場合があることを考慮に入れて、アセスメントをするべきです。また、親以外との大人とのつながりが少ないヤングケアラーにとって、教員とのよい関係は、十年以上先までその子どもを支えます。と言いますのも、私自身、中学3年生の時の担任の先生が日誌に書いてくださった一言のコメントが、大人になってからも何度も私を励まし、今でもそのノートを捨てることができないのです。繋がりが少ない子どもには、そういう一面があるのです。ヤングケアラーに心理支援が必要だと見立てて、スクールカウンセラー（SC）に繋ぐ場合もありますが、安易に繋ぐのではなく配慮が必要です。大好きな担任に見捨てられるような気がして、落胆する生徒がいます。一方で、うまくSCにつながれば、自分のしんどさに共

感して読み解いてもらうことで、楽になるだろうとも思います。先生方から他に繋ぐときは、その後も先生との関係性は変わらないこと、繋がることで起きうるメリットなどについて、わかりやすく伝える配慮が必要です。

これだけでは私の個人的な見解に過ぎませんが、positive childhood experience（PCE：ポジティブな子ども時代の体験）についての研究が、親以外の大人とのつながりの重要性を、はっきりと証明しています。この研究は、子どもの頃の良い体験が、逆境的な経験と関係なく、大人になってもメンタルヘルスを保ち、人と繋がりサポートを受けられる力になることを証明した研究です。この研究がポジティブな小児期の体験としている７項目のうち、「友人との関係性」「集団への所属意識」「親以外の大人とのつながり」という３項目は、学校でも与えることができる体験です。クラスに居場所があること、友人と繋がりがあること、先生と繋がりがあることを、どのように保障していくか、校内で小さな支援体制を工夫することが大きな効果をもたらします。また、ヤングケアラーは日々状況が変化するため、見守りケースとして、生徒指導委員会や支援委員会などで、定期的に状況を確認することも大切です。

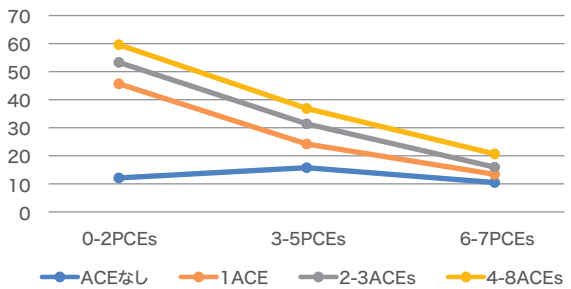
表１：ACE（逆境的なこども時代の体験）１０項目

1. 両親や大人の家族がよく、罵ったり、侮辱したり、悪口を言ったり、恥をかかせたりしましたか？ケガさせられるのではないかと恐れるような振る舞いがよくありましたか？
2. 両親や他の大人の家族がよく、押したり、つかんだり、平手打ちしたり、ものを投げたりしましたか？または、あざになったりケガをするほど叩かれましたか？
3. 大人があなたより５歳以上の人が、性的なやり方で、体に触ったり、抱きしめたり、自分の身体を触らせたりしたことはありますか。口や肛門や膣に性器を挿入しようとしたことはありますか。
4. 家族の誰からも愛されていない、自分が重要や特別に思われていないと感じることがよくありましたか？家族が互いに気遣ったり、親しく感じたり、支えあっていないとよく感じましたか？
5. 十分に食べていない、汚い服を着せられている、誰も守ってくれない、とよく感じていましたか？または親がアルコールや薬で酔っぱらって世話をしてくれなかったり、医者に連れて行ってくれないとよく感じましたか？
6. 家族の誰かが、大酒家であったり、アルコール依存であったり、薬物依存であったりしましたか？
7. 両親が離婚や別居をしましたか？
8. 母親や継母がよく、突かれたり、つかまれたり、叩かれたり、物を投げられたりしたか。時々またはよく、蹴られたり、噛まれたり、拳で殴られたり、硬いもので叩かれたりしたか。または数分以上殴られ続けたり、刃物や銃で脅されたりしたか？
9. 家族がうつやメンタルを病んでいたり、自殺未遂をしましたか？
10. 家族の誰かが刑務所に入りましたか？

表２：PCE（ポジティブな子ども時代の体験）７項目

1. 家族に自由にあなたの気持ちを話せると感じましたか？
2. あなたの家族は、あなたが困難な時にそばにいてくれると感じましたか？
3. 地域の伝統的な行事を楽しみましたか？
4. 高校生の時に、自分がその高校の一員だと感じましたか？
5. 友だちによって支えられていると感じましたか？
6. 両親以外に少なくとも二人の大人があなたのことを本当に関心をもってくれていましたか？
7. 家にいる時は大人によって守られ安全だと感じましたか？

表3：うつやメンタルヘルスの不調の割合



ヤングケアラーという言葉が刃物となる

担当している中学生が、「テレビでヤングケアラーという言葉がでたら、あわてて消している」と話していました。ケアをしている親の耳にその言葉が入って傷づけることを恐れているからです。そして、ほとんどの子どもが、ヤングケアラーだというレッテルを貼られたくないと思っています。周りの人に、支援が必要な子どもと思われることはみじめな気持ちにさせますし、ケアをしている家族が責められているような気持ちになります。ヤングケアラーという言葉が「助けないといけないかわいそうな子ども」というメッセージで広まるにつれ、隠れたい、家族が責められるのではないかと恐れ、居場所をなくしています。

私が強く危惧していることは、先生方が現在の報道から誤ったメッセージを受け取っておられることです。それは、厚生労働省が行ったヤングケアラーについての小学校へのアンケート調査の結果から感じています。小学校がヤングケアラー支援に必要だと思うことの上位に、「子ども自身がヤングケアラーについて知ること」があがっていました。小学生はその家庭で過ごしていく時間が長く続きます。支援体制が十分ではない状態で、ヤングケアラーであるという自覚をもつことは大変危険です。家族との関係性に悪影響を与え、子どもの足元を揺らがせることになるからです。ヤングケアラーであるかないかは、子どもへの支援の要否に関係ありません。子どもに自覚させて助けを求めさせるべきではなく、隣にいる大人が、子どものしんどさに気づくべきです。「ヤングケアラー」という言葉は、線引きをするための言葉ではなく、ケアをする子どもたち特有のしんどさやリスクを拾い上げ、理解するための言葉です。

高校でヤングケアラーについてのチラシを全員配布する流れも大変気になります。当事者の子どもは、そのチラシを配ってほしいと思っていません。自分や家族に関することが書いてあるチラシが配布されていると気づいたら、胸がドキドキして苦しい気持ちになります。高校生向けのヤングケアラー研修が行われる自治体もあります。「こういうかわいそうな生徒がいて、支援していきましょう」という文脈の研修のようです。その場にいるヤングケアラーは、研修の間中、自分の家の話だと気づき、身を縮めているでしょう。研修を受けた高校生にテレビ局がインタビューをしていました。その高校生は、「こういう人がいるなんて知りませんでした。見つけたら助けたい」という主旨で答えました。ヤングケアラーの友人がその感想を聞いたとしたら、今まで対等だったのに、自分は支援される立場として線をひかれたように感じるでしょう。

現在の流れに巻き込まれない

ヤングケアラー問題は、社会全体の問題です。核家族化、世帯人数の減少、高い教育費、所得の低さ、非正規労働の増加、仕事とケアを両立しにくい勤務体制、ジェンダーの問題など数えきれない多くの社会課題が根底にあります。世帯の中で少ない大人が、仕事、育児、家事を、余裕のない状況で担っています。そこに、病気や障害、介護や貧困がプラスされたとき、家族や大人だけで持ちこたえることができません。ヤングケアラーかどうかを線引きすることはナンセンスです。いつ、だれがヤングケアラーになってもおかしくないし、自分がケアされる立場になるかもしれない。ヤングケアラーは特別な子どもたちではなく、みんなの問題なのです。根底にある社会課題を解決していかないと、減ることはありません。

そして、最も深刻な課題は、孤立が進んでいることです。孤立が、ヤングケアラーだけでなく、児童虐待やひきこもり、老々介護などさまざまな社会問題を深刻にしています。わたしたち大人は、困っていない時から、地域や周りの人と繋がって声をかけあう姿を子どもたちに見せていかなくてはいけません。普段から声をかけあう関係性がないと、困ったときに気づくことも、相談することもできないからです。ヤングケアラーが住みやすい社会は、自分にケアが必要になっても安心できる、みんなにとって住みやすい社会なのです。

学校は、報道や社会の流れに巻き込まれないでください。ヤングケアラーを探し出して自覚を促すような関り、ヤングケアラーかどうかの線引きをあおるような研修やチラシの配布を避けてください。子どもたちに教えるべきことは、「ヤングケアラーはかわいそうな特別な子」ではなく、「今の社会では、だれがいつヤングケアラーになってもおかしくないこと、ケアをされることは、すべての人に起きることで、責められるべきではないこと」を教えてほしいと願います。

ヤングケアラー支援策として、窓口整備や啓発チラシやSCやSSWの増員、ぴあサポートへの支援などが打ち出されています。しかし、まず、教員を増やして業務を改善し、子どもの顔がよく見え、話す時間をもてるようにすることが、多くのこどもの問題を改善できる早道であると考えています。また、アウトリーチできる福祉専門職の数も全く足りていません。子どもや家族の近くに寄り添い、制度や支援に丁寧に結びつける人が何より大切です。困っている人の多くが、制度や支援に自分からアクセスできないからです。

今の子どもたちは、身近に高齢者や障がい者、乳児に接する機会が少なくなっています。子どもからケアを遠ざけることは、今後の高齢化社会に向けて、良いこととは思いません。日ごろから、子どもたちが、介護や育児など多様な体験にふれ、親しみ、知識をつけることが大切です。

ヤングケアラーの子どもたちや家族が、しんどくなってきていることを、どうぞご理解ください。子どもたちが一番望んでいることは、大切な家族が笑顔になること、身近な大人が隣にいて何でも話せる関係にあるという安心感です。それは、ヤングケアラーだけでなく、全ての子どもに必要なことであり、大人になっても懐中電灯のように、その子どもの人生を照らしていくのです。

【引用・参考 CDC.Gov, Jamanetwork, Aces too high.com
和久田 学氏「ACE 最新事情」】

＝プロフィール＝

黒光 さおり（くろみつ さおり）

社会福祉士、公認心理師。
尼崎市内の小中学校、兵庫県内の高校でスクールソーシャルワーカー、キャンパスカウンセラーとして、ヤングケアラーを含む多くの児童生徒の支援に従事。尼崎ティーンズ応援ネットワークを立ち上げ、ヤングケアラーの子どもの当事者会や、10代が料理をして大人が食べ、売上を10代に還元するティーンズビストロを主宰している。