

ヤングケアラー・若者ケアラー支援の現在地

——見守ること、語りがたさ/語ることを意味を中心にして——

富山大学人文学部人文学科  
社会文化コース社会学分野  
氏名：肥田野夢依

## 目次

第1章 問題関心.....	1
第2章 研究の位置づけ.....	2
第1節 実証研究—日本のヤングケアラーの状況.....	2
第2節 先行研究.....	3
第3章 調査概要.....	5
第4章 分析—ヤングケアラープロジェクトいしかわ(YCPI).....	6
第1節 ヤングケアラープロジェクトいしかわ(YCPI)について.....	6
第2節 啓発活動や講演会等の対外活動について.....	6
第3節 当事者の集いについて.....	7
第4節 問題意識.....	8
第1項 行政に関する問題意識.....	8
第2項 民間だからできることの模索.....	8
第3項 ヤングケアラーの「自由じゃない」という不条理さ.....	9
第4項 支援者側の無理解、意識の低さ.....	10
第5項 社会問題であるという意識とケアをする者のジレンマ.....	10
第5章 分析—Aさん.....	11
第1節 家族の障害と日常的なケア—幼少期から高校時代.....	11
第2節 ヤングケアラーとの出会い—大学時代の気づき.....	12
第3節 発信活動の継続と意味.....	13
第4節 「介護」の意識.....	13
第5節 発信活動に伴う語りがたさ.....	16
第6章 考察.....	18
第1節 支援への繋がりにくさと啓発の重要性.....	18
第2節 自分を優先することの「罪悪感」.....	19
第3節 語りがたさと語ること.....	20
第4節 語ることの意義.....	22
第7章 結論.....	25
参考文献.....	26
参考資料 URL.....	27

## 第 1 章 問題関心

介護をめぐる問題はもはや高齢期のものではない。現代は、少子高齢化や社会構造の変化、ライフサイクルの多様化などによって若年層であってもケアにかかわらざるを得ない時代に突入しており、一般的に保護やケアの対象と考えられている子どもが大人並みのケア役割を担うヤングケアラーの認知度が高まりを見せている。ヤングケアラーとは、改正子ども・若者育成支援推進法により「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」と定義される。一般的には 18 歳未満の若者と考えられている。ヤングケアラーはケア役割を理由に就職や進学の見込みが狭まる場合が多く、また、周囲の理解不足や「家のことは家族で」という伝統的な家族観から、自らがヤングケアラーであるとの認識が得られにくい。

そして、ヤングケアラーの先には若者ケアラーの存在がある。若者ケアラーは国により定義づけられた概念ではないが、日本ケアラー連盟の定義では「18 歳～おおむね 30 歳代までのケアラーのこと」とされている。ヤングケアラーがその区分から脱した瞬間にケア役割が終わるとは考えにくく、若者ケアラーはケア責任がより求められる場合もあるだろう。本研究では、ヤングケアラーと若者ケアラーは地続きの課題であるため、基本的にこれらを併記している。

ヤングケアラー・若者ケアラーに関する支援は未熟な部分が多く、実態調査が進んではいないものの具体的な支援に着手している自治体はそう多くない。本研究では、現時点で存在するヤングケアラー・若者ケアラー支援の現在地を明らかにするとともに、家族のケアをする人たちが経験を語ることの語りやすさや、語ることの意義について考察する。

## 第 2 章 研究の位置づけ

### 第 1 節 実証研究—日本のヤングケアラーの状況

はじめに、日本のヤングケアラーの状況についてレビューする。

2020 年度から 2021 年度にかけて厚生労働省がおこなった「ヤングケアラーの実態に関する調査研究」では(厚生労働省 2020,2021)、全国の小学 6 年生・公立中学校・公立全日制高校・大学 3 年生を対象に無作為抽出を行い、アンケート調査を実施した。小学生で世話をしている家族が「いる」と回答したのは、小学 6 年生の 6.5%、中学 2 年生の 5.7%、全日制高校 2 年生の 4.1%、大学 3 年生の 6.2%であった。小学 6 年生では 15 人に 1 人、中学 2 年生では 17 人に 1 人、高校 2 年生では 24 人に 1 人という割合である。

「いる」と答えた人のうち、世話をしている家族の状況について、小学生～高校生は「きょうだい」の割合が最も高い。その理由は「若い」「身体障害」「知的障害」の順に高かった。大学生は「母親」に次いで「祖母」「きょうだい」が多かった。世話をしている家族の状況について、「母親」は大学生調査では「精神疾患(疑いを含む)」が最も多く、28.7%だった。

世話をしていることで、やりたいけれどできないこと、学校生活への影響について、どの層も「特にない」が最も高く、その他では「自分の時間が取れない」が高くなっている。学校や大人にしてほしいことについて、小学生～高校生は「特にない」が最も高く、次いで「自由に使える時間が欲しい」「勉強を教えてほしい(小学生)」「学校の勉強や受験勉強のサポート(中高生)」が高かった。大学生は「学費への支援・奨学金」と「進路や就職など将来の相談に乗ってほしい」が最も高く、次に「特にない」「自由に使える時間が欲しい」が高くなっている。

以上のデータから、家族のケアを担っている子どもは小中学生でも少なくないことが分かる。どの世代でも、クラスに 1～2 人在籍している計算になる。また、子どもたちの抱える悩みは多岐にわたるが、自分の時間や勉強に関する悩みはどの世代でも高い値を見せていることが読み取れる。

留意すべき点は、調査対象が学校に通っている者に絞られている点である。特に高校や大学は義務教育ではないため、今後、学校に通えていない当事者を可視化していく調査が必要になるだろう。

## 第2節 先行研究

村上(2022)は、子ども・若者ケアラーが自分自身の人生を選ぼうとする際、ケア役割との葛藤を「罪悪感」という言葉で表現することがあるとした。子どもたちは各状況のなかに否応なしに巻き込まれ束縛されているのだが、しかし彼らはそれを自分の責任であると感じることが多い。この罪悪感を解除することは、ヤングケアラーの支援を考えるうえで大きなテーマとなるだろうと示唆している。このような「罪悪感」を抱えやすいという特徴は、ケアがそれを担わざるを得ない状況である場合が多いことと深く関わっている。松崎(2015)は「多くの若者ケアラーにとって、家族のケアは自ら選択して行っているというよりも、自分の生まれ育った家族の生活を維持するために担わざるを得ないものである」と指摘し、武田(2022)は「家族というつながりはそう簡単に切り離せるものではなく、ケアとの決別は家族の理解やよほどの決断が無ければ難しい。犠牲的な考えを持ちながらも支援し、共に生きようとする点にも若者ケアラー支援の難しさがある」としている。

ケアを担う子どもの「気づきにくさ」も重要な論点である。黒澤(2023)では、幼ければ幼いほどケアをしているという認識がなく、自分の家庭しか知らず家族のことをするのは当然だと思い、SOSを出さないと分析している。また、子どもはケアを「負担」ではなく、むしろケアをしていることに自負を持っている可能性がある」と指摘する。このような状況に置かれているヤングケアラーに対して、身近な人が、支持的に「話を聴く」こと、「気づくこと」「理解すること」が大切であるとしている。

次に、ヤングケアラーが支援に繋がりにくい構造はどのようなものかを考える必要がある。橋爪(2024)では、ヤングケアラーは「子どもであることによる困難」と「ケアラーであることによる困難」という二つの困難が相互に影響し合う故に適切な支援に繋がることが一層難しくしていると示している。また、子どもでありながらケアラーとなったことの原因となるニーズは様々な困難の組み合わせであるために、ヤングケアラーへの対応をする担当部署が不明確になりやすい。結果として部門や組織の狭間に落ちてしまうため、多機関の連携が重要となるとの指摘もなされている。さらに、社会的なまなざしの問題も挙げられる。上野(2022)は、近年のヤングケアラー概念の社会的浸透により、子どもが家族ケアを遂行することが親のケア能力の低さと関連付けられ「不十分な親」の烙印を押される恐れがあると述べている。それゆえに、ヤングケアラー問題を親のネグレクトとして見る兆しが出てきていることに危機感を表明している。これは、親が支援を利用しにくくさせる要因にもなる。

そして、ヤングケアラー支援は部分的・断片的なものになりやすい点が指摘されている。斎藤(2019)では、ケアサービスを利用することによる物理的負担の軽減や、ケアから解放される時間の確保はケアラー自身の精神的な余裕を生み出す。しかしケアに関わる不安や悩み、自分自身の生活や今後の生涯設計(仕事やその他の社会的役割との調整)そのものを目的としていない支援は、ケアラーにとっては部分的・断片的な支援とならざるを得ないと述べている。

また、「ヤングケアラー」という言葉自体が持つ影響について検討する視点も必要である。

渋谷(2020)は、「ヤングケアラー」という言葉は、子どもの側がケアをしていることのみを焦点を当て、親が自分をケアしてくれている面を見えにくくすると示唆する。親は、病気や障害があっても、あるいは、自ら介護者としてぎりぎりの状態まで追い込まれていたとしても子どもをケアしているところがある。また、当然ながら親子関係はケアをする/されるの範囲を超えて、お互いに大きな影響を与え合っている。そういう親子の関係を、子どもがケアをしていたという一点をもって、非常に単純化して見せてしまう構図が「ヤングケアラー」という言葉には潜んでいるとしている。

最後に、実際の現場で起きている支援の困難を具体的に示したものとして渋谷(2024)を取り上げる。同研究では、「見守るしかない」状況がどのように生まれるのかが具体的事例を通して示されている。ひとりの校長先生が語った話では、その学校にはヤングケアラーと思われる小学 6 年生の女の子がおり、その生徒は父子家庭であった。学校では父と女の子を呼んで「支援を受けませんか？」と提案したという。その時、父は娘を見て「うちは大丈夫だよな？」と言い、女の子のほうは、本当は支援に期待していたところもあったようなのに、父の問いかけに対して「うん」としか言えなかった。そうすると、学校としてはもうそれ以上のことはできず見守るしかできなかったという。

このような「見守るしかない」状況は、ヤングケアラーを発見する難しさと同様に大きな課題として認識されている。同時に、ヤングケアラー支援は児童虐待防止の枠組みを引き継いで作られているため、「家庭に介入される」「問題のある家庭と思われる」というイメージが強いと述べられている。そのため、親は「うちは大丈夫」と支援を避けがちになる。また、支援が子どもや家族を一方向的に“客体”として扱っている側面があり、「早期発見・早期把握」といった言葉も親に不安や抵抗感を生じさせやすい。結果として、多くの現場において、ヤングケアラーの家族が抱く思いへの配慮が十分になされていないのではないかと述べられている。そして、日本でヤングケアラー支援を考える時には①既に重い負担を負って生活に支障が出ている子どもをサポートする事後的な対応と、②今はなんとか持ちこたえているが子どもはかなりのストレスを認識しており、先のことまで考えにくくなっている状況の悪化を防ぐ方法、そして、③ケアは担っているものの今は特に困っていることはないという子どもや、今はケアが必要な状況が発生していない家庭に対して、知識や心構えを持ってもらう方法、の3段階で考えていくことが重要ではないかと述べられている。現在はこの3つが混在して捉えられており、そのことが多くの混乱を招いていると語る。

### 第3章 調査概要

本研究では、ヤングケアラー支援を行う団体であるヤングケアラープロジェクトいしかわ、そして元ヤングケアラーであり今もケアを続けているAさんにインタビューを行った。以下はその詳細である。

#### ■ヤングケアラープロジェクトいしかわ (YCPI)

日時：2024年12月16日(月) 10:00~12:00

実施方法：インタビュー調査 (オンライン)

インタビューー：五十嵐峰子さん、青木和美さん

#### ■Aさん

ケアラーとしての体験をもとにブログやSNSなどで情報を発信。1997年、障害のある両親のもとに生まれ、家族3人暮らし。主に片麻痺で高次脳機能障害の母のケアをしている。ヤングケアラーに関する講演や活動も積極的に行うほか、著書『ヤングケアラーってなんだろう』(ちくまプリマー新書)、『ヤングケアラー わたしの語り——子どもや若者が経験した家族のケア・介護』(生活書院)などで執筆している。

日時：2025年9月12日(金) 14:00~14:47

実施方法：インタビュー調査 (オンライン)

## 第 4 章 分析—ヤングケアラープロジェクトいしかわ(YCPI)

### 第 1 節 ヤングケアラープロジェクトいしかわ(YCPI)について

設立日：2022 年 4 月 10 日

事業内容：

1. 「啓発・周知」

ヤングケアラー・若者ケアラーについて広く一般的に理解と周知を深めるための研修会や講演活動などを含む啓発活動等

2. 「研修・イベント等」

ケアをする者・支援者・関係機関を対象にシンポジウムや勉強会等の開催

3. 「当事者の集い」

10 代～30 代のヤングケアラー・若者ケアラーの居場所づくりを意図して当事者会などを企画

4. 「条例策定に向けて」

石川県や地方自治体と協働し、ヤングケアラーに関する条例策定に向けた取り組みを行う

5. 「支援する」

ヤングケアラー・若者ケアラーが必要とする支援や相談に取り組む

6. 「ネットワーク」

ヤングケアラー・若者ケアラー支援のネットワークを構築し、相互情報交換・交流を行う

ヤングケアラープロジェクトいしかわのメンバーは 7 名で構成されており、社会福祉士や公認心理師、保育士、介護士などの資格保有者が複数名在籍している。代表の五十嵐さんは元大学教員であり、テレビ報道でヤングケアラーの存在を知った際、金沢市においてヤングケアラーに関して動きがあるのかを調べ始めた事が活動開始のきっかけであるという。五十嵐さんは、同時期に犯罪被害者支援センターでも活動をしており、そこに所属し同じく問題意識を持ったメンバーや、ヤングケアラーに関して発言していた金沢市議員を勧誘しヤングケアラープロジェクトいしかわを立ち上げた。

### 第 2 節 啓発活動や講演会等の対外活動について

インタビュー時点でヤングケアラープロジェクトいしかわにおいて行われた主な出張講演や研修会の活動実績は、以下のとおりである。

2022 年 09 月 15 日

森本社会福祉協議会（金沢市）『ご存知ですか、ヤングケアラー』

2022 年 11 月 22 日

金沢人権擁護委員協議会白山部会 人権擁護委員の皆様（白山市・ 野々市市・川北町）

2023 年 06 月 13 日

志賀町民生委員児童委員協議会高齢者福祉部会 『ヤングケアラーについて』

2024 年 06 月 01 日

石川 FH の学習会『ヤングケアラーに関するセミナー&ワークショップ』

設立当初、啓発周知と認知度向上のために「ご存じですか、ヤングケアラー」と題したフォーラムを2度開催している。認知度を向上させるため、公益財団法人ほくりくみらい基金から助成金を受け、石川県内の各市町村に挨拶状とリーフレットを配る等も実施している。講師を担当する者は、一般社団法人日本ケアラー連盟主催の「ヤングケアラーを理解し支援するための講座」研修を修了した研修インストラクターの資格を持った3名である。

また、2024年12月当時、県内の高校から「有志の生徒が探究活動のテーマに『ヤングケアラー』を選択しており、有識者として情報提供をしてほしい」という協力依頼があった。調査当時はまだ本格的に動き始めてはいなかったが、代表の五十嵐さんは、学内での啓発活動や認知度の向上、実際にヤングケアラーがいた場合のサポートの仕方、情報提供といった支援の流れを学校ないし学生に理解してもらうことで、この活動が一種のモデルケースの样になれば良いと話している。

行政との取り組みについては、ヤングケアラー支援に関する条例策定に向けた具体的な動きはまだ見られない。以前、県議会議員の方と接触を試みたがすれ違ってしまったため、継続的に連絡を取り合っている最中である。

青木さんは、リーフレットや挨拶状などにより活動範囲を徐々に広げてはいるが、明確な効果を感じてはいないと話している。ただ、ヤングケアラーという言葉本体の認知度は向上した実感があるため、リーフレットを配り歩いている今が変動の時なのではと語る。そして、ヤングケアラーケアをする者のうち、特に10代が自身がヤングケアラーであると気づくためには自宅以外で最も滞在時間の長い学校や学童保育、また地域の民生委員といった、子どもや地域住民が集まるところを見つけやすいのではと話す。

また、行政とうまく関わっていかなければ進むものも進まないため、行政への働きかけも必須であると語る。今後増やしていきたい活動として、出張講演や研修、ヤングケアラー支援者の養成講座等が挙げられていた。

### 第3節 当事者の集いについて

当事者の集いは、居場所づくりの場やなんでも話し吐き出せる場として月に1度オンライン形式と対面形式を交互に開催している。設立以来、この集いで関わってきた参加者は30名ほど（インタビュー当時）だという。活動内容に記載のある「支援する」の内容の一つとして当事者の集いを運営しているが、具体的な支援の場という形では使っていないと話す。

ケアの内容はそれぞれ多様なため、参加者に合った情報提供や居場所の提供などで本人に寄り添うといった形をとっている。

オンライン(平日夜)開催と対面(休日昼)開催では参加者の年代に大きく差は見られず、3-40代の女性が多い。若い方だと20代、稀に50代に近い方も参加している。集いでは、自身が過去にヤングケアラーだったのではないかと疑念を持った人たちが、今まで耐えてきた生活や言葉について語り直すといった内容が多い。スタッフはファシリテーターとして2-3名が参加する。定員は、スタッフが対応できると考えられる人数のうち多くも少なくもない程度の約6名という初期案をそのまま使用している。参加者に女性が多いのは、女性は男性に比べ家事労働を任されやすいという伝統的な価値観も関係していると考えられる。

これまで関わってきた参加者は、きょうだいの障害のケアや両親どちらかの精神的なケアを担ってきたケースが多いという。開催当初は繰り返し参加する学生がいたそうだが、今は連続的な参加者や10代の参加者はいない。ヤングケアラーと若者ケアラーを併記する理由は、ケアを終え社会人となってからもしんどさを抱える人たちでも参加できるようにするためだという。先述したように50代近くの方から参加申し込みもあり、この場合若者ケアラーの該当からは外れるが、併記したことにより申し込みのハードルが下がったのではないかと考えられる。また、年齢的に離れた方が参加する際は参加者全員に事前の連絡を入れ、疎外感や違和感を抱かないよう配慮することが開催者の責任であると話している。

#### 第4節 問題意識

##### 第1項 行政に関する問題意識

現在の国や石川県等のヤングケアラー支援策で不足していると感じる部分について、青木さんは行政の周知方法に問題があると指摘する。ヤングケアラープロジェクトいしかわのような民間団体が自身の活動について行政に届け出ても必要な情報(行政の動きに関する情報)や連絡が下りてこないことが多いと話す。加えて、行政の窓口に変動があることで興味を持ち精力的に活動してくれた担当者が変わり、一からの説明になってしまうことも問題であるという。これをふまえて、行政機関にヤングケアラーに特化した窓口があれば良いと話している。

##### 第2項 民間だからできることの模索

「ヤングケアラー向けの直接的な公的サービスは現在あまり存在しないが、あれば良いのと思う制度やサービスはありますか」という質問に対し、青木さんは、レスパイトや家事代行支援などの直接的な関わりはヤングケアラープロジェクトいしかわとして行うことはしないと話す。直接的な支援は行政の仕事だと考えており、ヤングケアラープロジェクトいしかわの役割は必要な情報提供をして行政まで確実に繋ぎ、行政が動くかどうかまでの責任を持つことだという。

青木：私たちは具体的に関わってはいませんが、でも今、その形（＝レスパイトや家事負担を軽くするようなサービス）はとれてると思います。やはり多くが、それぞれの行政機関で言うところの福祉課と繋がり、そうすることによって地域包括支援センターに繋がったり。色々、行政としての生活的な支援ですよね、そういったものはたぶん、ちゃんとされてると思います。ただ具体例は私見たことありませんからわかりませんが。

五十嵐：ヤングケアラーと言えどいろんな方がいらっしゃるんで、その人のお話を聞いて情報提供をしつつ、どのようにしたらよいかって一緒に考えていく体制ができたらいのかなって思います。

また、人手が足りていれば行政窓口での手続きの同行支援なども行いたいというが、キャパシティの問題で難しいという。これらをふまえ、五十嵐さんは行政では出来ないが民間でできることは何かを模索していると話す。

### 第3項 ヤングケアラーの「自由じゃない」という不条理さ

将来の選択肢の狭まりについて、五十嵐さんは、選択肢の狭まりは必ずしもヤングケアラーでなくても存在するが、経済的理由等による選択肢の狭まりとの大きな違いは「自由じゃないこと」だと話す。

五十嵐：一般の方（＝ヤングケアラーではない人々）もそういう所（＝選択肢の狭まり）も抱えていることは一部あるなって。でもヤングケアラーの方は自由じゃない。そちらの方は行こうと思ったら行けるかもしれないけど、やはりヤングケアラーの方がつらいところは、置いて出れない。抱えてるからね。

経済的理由等でも不自由さは共通するものの、ヤングケアラーの場合はケアを必要とする家族を置いて出られないという点で自由の無さに違いがあるという。また、青木さんは、家を離れるわけにはいかないという無意識の刷り込みがヤングケアラーの抱える不条理さではないかと話す。

青木：やっぱり、自分の中でなんとなしにそうやって刷り込まれてしまう思い、私は家を離れるわけにはいかないのかなとかね、そういうのがヤングケアラーの人が抱える不条理さじゃないかなと思う。まあ、誰もが自分の希望する人生を描けるようになってくると言っているわけだから、例えば精神的な支えになるだけでも違うかもしれない。

ただ、キャリアに関してリアルタイムで相談を受けたことはないため、過去の話を受け止

める精神的なケアという形での関わりもヤングケアラープロジェクトいしかわの関わり方の一つだと話している。

#### 第4項 支援者側の無理解、意識の低さ

青木さんは、ヤングケアラー支援者セミナーに参加した際、子どもがお手伝いをするのは当然だと話す支援者がいたことから、支援に回る側にもまだ正しい意識を持っていない人がいると話す。

青木：私この間、ヤングケアラーの支援者のセミナーに参加した時にグループワークをしまして。そしたら4人の中に、60代の民生児童委員をされている男性がいました。彼は、支援者セミナーで、我々が子どもの頃にはお手伝いをするのは当たり前だったってやりだしたから、ちょっとちょっとっていうね。まだまだ支援者に回る人の意識にもそういったところがある。

今だんだん社会が成熟して人権意識も高まってきてはいるけれども、自分の生活時間が持てない、自分の思いが達成できないっていう人は社会がきちんと援助していきましょうってことを、当たり前のように、遠慮せずに言える社会が早く来ればいいなとは思っています。

社会が成熟し人権意識も高まってきてはいるが、自分の生活時間が持てなかったり常時ケアをしていたりすることはお手伝いとは異なり子どもの権利の侵害だということを社会全体が認識し、社会課題として取り上げると同時に、ケアをする者が自分で発信する力もつけてほしいと話す。

#### 第5項 社会問題であるという意識とケアをする者のジレンマ

五十嵐さんは、ヤングケアラーはかわいそうな人である、という捉え方をされることがあるがそれは誤りで、子どもの権利が奪われているのだと話す。子どもだからこそできること、学ぶことといった権利がおろそかになっているのがヤングケアラーであり、それは子どもたちや家庭といった個人的な問題ではなく社会的な課題である。それゆえに、解決に結びつけるためには家族丸ごと支援しなければならない。また、ヤングケアラーはそれぞれ様々な思いを抱えており、しかしこれを誰に打ち明けようとも負担が直接的に軽くなるわけではないというジレンマを抱えている。我々はこうしたジレンマの気持ちを捉えていく必要があり、カフェ等で話し出してもらえるといいと話す。

## 第5章 分析—Aさん

### 第1節 家族の障害と日常的なケア—幼少期から高校時代

Aさんの母は、高校時代の交通事故をきっかけに高次脳機能障害と片麻痺を患っている。ただし、高次脳機能障害と診断されたのは事故から20年後のことである。Aさんがこの言葉を初めて耳にしたのは、あるテレビ番組を視聴していたときであった。番組では、意識を失って病院に搬送された女性が、回復後には入院前にできていたことができなくなってしまった事例が紹介されていた。その後、父と話す機会もあり、母を一度病院でしっかり見てもらいたいと考えていたAさんは、この機会に高次脳機能障害の診断を受けさせようと決めた。父はAさんが生まれる1年前、職場での事故により左腕を切断している。しかし、もともと器用で努力家であったため、両腕がある人とほとんど変わらない生活を送ることができていた。そのため父には、母が障害によってできないことが、努力不足の結果であるように映ることも多かったようである（高橋 2022-07-06）。

Aさんは幼いころから、母の服を着替えさせたり、荷物を持ったりといった手助けを日常的に行っていた。その頃からAさんは、両親がともに障害を抱えた状態で自分を産んだことに疑問を抱き、「自分と似たような経験をしている人はいるのだろうか」「同じ境遇の人に会いたい」という思いを持つようになった。そのため、小学生の頃からインターネット掲示板に母のことを書き込むようになった。やがて、母が作った料理を作り直したり、掃除した場所をやり直したりといった役割も担うようになった。幼い頃はそれを嫌だとは感じず、むしろ母と一緒に過ごす時間を嬉しく思っていた。しかし中学生になると自分の時間が欲しくなり、次第に母を煩わしく感じるようになった。

*Aさん：中学くらいの頃から、自分のことを優先させるときの罪悪感を感じるようになっていて。例えば、中高とかで勉強が忙しい時に母が話しかけてきたりすると無視をしちゃうとか、転んでいても無視しちゃうとか、うるさいって言っちゃうとか。そういうことがあると、母もわざと転んだりうるさくしたりするわけじゃないのに申し訳なかったな、みたいな。そういう罪悪感はありましたね。*

また、小学校～中学校時代には家族との生活を描いたコミックエッセイが流行しており、Aさん自身も高校生の頃に絵付きのブログを書いた経験がある。ケア以外の内容でブログを書くということは小学生の頃からしていたが、母の話をメインに書くようになったのは高校生の頃からであった。しかし、絵と文章を両立させることは負担が大きく、さらに「実在する母についてこのように書いてよいのだろうか」という葛藤があった。なるべく明るい内容を書こうとすると現実離れしたものになり、一方で現実に即して書こうとすると愚痴のようになってしまい、投稿しては削除を繰り返し継続できなかった（柴田 2023）。

## 第2節 ヤングケアラーとの出会い—大学時代の気づき

高橋(2021)によれば、Aさんが「ヤングケアラー」という言葉に出会ったのは、大学1年生の頃に講義でCODA（Children Of Deaf Adult：耳の聞こえない親をもつ耳の聞こえる子ども）について調べていた際である。Aさんは、CODAという言葉を知ったとき、「自分と同じように障害のある親をもつ人々に呼び名がある」という事実には驚いたという。そして、「うらやましい、自分の存在にも名前が欲しい、同じ立場の人に会ってみたい」と感じた。CODAに関連する論文や情報を調べていくうちに、検索のサジェストに出やすくなっていたのか、そこに「ヤングケアラー」という言葉を見かけた。その後、何らかのSNSを通じて、世田谷で開催されるヤングケアラーに関するシンポジウム の情報を目にし、参加を検討したことがAさんがヤングケアラーという言葉を知る契機となった。

大学2年生あたりの頃、Aさんは、病気や障害の当事者及びその家族のためのオンラインコミュニティサイトの運営を手伝っていた。創設者には難病の家族がおり、医療的な予後や治療方法については情報を得ることができたものの、日常生活の実態については十分に共有されていなかった。そこで、創設者は「病床体験を価値に変える」というコンセプトを掲げ、同サイトを立ち上げたのである。Aさんは、そのなかで自身の経験を発信することもあったという。

大学3年生の7月には、興味本位で東京都世田谷区で開催された「ヤングケアラー・若者ケアラー支援シンポジウム」に参加した。ここで初めてヤングケアラーについて詳しく知ることになった。しかし当時は、「ヤングケアラー」という言葉を素直に受け入れることができなかった。というのも、この呼称によって“家族”という関係性よりも、“ケアをする人とされる人”という構図が強調されてしまう印象があったからである。それでも、この言葉は心のどこかに引っかかり続けていた。

シンポジウム参加から数日後、登壇していた研究者に声をかけられ、日本ケアラー連盟ヤングケアラープロジェクト主催の「ヤングケアラースピーカーズバンク育成講座」への参加を決めた。ヤングケアラースピーカーズバンク育成講座とは、一般社団法人ケアラー連盟ヤングケアラープロジェクトが主催する、ケアラー経験のある方を対象にしたスピーカーの育成を目的とする講座である。本講座を受けた人はスピーカーズバンクへの登録が可能となり、登録後は講演や教育機関での発表、啓発活動などに派遣されるという。本講座では、受講者自身の経験の整理や話す練習等を通して、最終的に3分間のスピーチを行うというプログラムが組まれている。

この講座を通じて、Aさんは人生で初めて自分と似たような経験をしてきた人に出会うことができた。母親のケアをしているという人にも出会い、そのような人が私以外にもいたのだ、と強い驚きを覚えたという。他にもきょうだいの立場の方などが参加しており、それぞれ具体的なケアの内容は異なるもの相手の語りに深く共感できるという体験はとても感動的なものだった。似たような人たちと出会い、一から十まで説明しなくても前提が

共有されているような状態で共通言語で話せているという感覚は A さんの中で大きな成功体験として残った。当時の A さんにとって、「ヤングケアラー」という言葉の響きには依然として違和感があった。しかし、現状ではこの言葉を頼りにして仲間を探すしかないのだと考えていた。

### 第3節 発信活動の継続と意味

A さんは、ヤングケアラースピーカーズバンクでの活動を現在も続けている。すでにヤングケアラーの年齢は過ぎているが、「ヤングケアラーという存在が社会に広く知られることで、いま家族のケアを担っている子どもたちに良い影響があるならば、自分の経験も無駄にならず価値へと変えられる」と考え、発信を続けている。

A さん：私が手伝っていたオンラインコミュニティサイトは「個人の病床体験を価値に変える」というスローガンでやっていた。立ち上げた方のご家族が難病だったんですけど、その病気で何年生きられてどんな治療が可能かっていうのは調べると出てくるけど、どういう生活をしているのかがよくわからなかった、と。

そのサイトは病気や障害のある当事者・家族が書けるブログで、コメントして来るともそういう当事者の人だったんです。病気や障害のある人が個人でその体験（≡生活）をしているだけなら個人的な体験で終わっちゃうけど、それがオープンになれば誰かにとって価値があるよねというコンセプトだったので、それにすごく影響を受けて。

そういう意味では「価値を提供する」ということなんですけど、「価値を提供する」ことができれば、毎日毎日同じことの繰り返しのケアも「自分の経験を価値に変えられる」とも思うので…どっちもの意味合いって感じですね。

「価値へと変えられる」という言葉には、日々のケアは個人的には意味が見えにくいけど、それを共有することで誰かに価値を提供できる可能性があるという意味が含まれている。同時に、自分自身も経験を価値あるものに変えられる意味合いもある、と A さんは語る。かつては「自分と似た経験をした人が本当にいるのか」という疑問から発信を始めていた A さんだが、ヤングケアラーという言葉に出会ったことで、似た経験を持つ人たちと出会えたという成功体験は現在の発信活動の大きなモチベーションとなっている。今では、ケアの中で辛いことがあっても「これは発信の場で話題にできる」と考えることで、日々のケアを前向きに続ける力にもつながっているという。

### 第4節 「介護」の意識

高橋(2021)によれば、A さんが「介護」を意識したのは、母のケガがきっかけだった。大学3年生だった年の9月、母が自宅の階段から転落し頭を打って救急車で運ばれた。退

院後の生活を見据え、母の部屋を1階に移したり、福祉制度や福祉用具について調べ始めたり、手すりはどこに取り付ければいだろう、スロープは必要だろうかと考えているうちに、ふと「あ、これ介護かも」と思ったという。大学の同級生たちが卒業研究の準備を進める中、Aさんは母のために家の片づけをしていた。その時初めて、「自分もヤングケアラーなのだ」と受け入れることができた。Aさんが仕事を始めてからは、料理や家事はほとんどAさんが担うようになった。それゆえに料理や家事のやり直しは無くなったが、入浴介助や病院への付き添いといった身体的な介助が増えたという。また、薬やお金の管理もAさんが行い、買い物も主にAさんが担っているという。

Aさん：前は、家事を結構やり直すという風に話してたかなと思うんですけど、私が就職した時くらいから全部私がやるようになって、その後はもっと身体的な介助が増えたというか。入浴介助もするようになったり。逆に今までがケアらしい事ってしていなかったんで、病院に連れてくとかも大学3年生以降にやるようになったケアですね。薬を飲ませるとか、(中略) もうお金は渡さないで、買い物は私が行くとか。

Aさんは大学卒業後、3年働いたのちに仕事を退職している。その理由について、以下のように話している。

Aさん：ケアの為と言い切ることもできないというか、ちょっといろいろあって。ケアを含めたいろんなことと仕事のバランスを取るのが難しくなってきたと思っています。一度リセットしないとこのまま続けていくのは難しいと感じたので、一回仕事は退職してケアに割ける時間も増やして、という感じです。

また、Aさんの母は高校時代の事故をきっかけに身体障害者手帳3級を取得しており、その後父の意見で再認定を行い2級となっている。また、高次脳機能障害と診断されたタイミングで精神保健福祉手帳3級を取得し、更新の際に2級となっている。

Aさんの母は、元々公的サービスは利用していなかった。その理由の一つ目は、使いやすいサービスが無かったからだ。以前、Aさんの父がヘルパーを頼もうとして調べたことがあるそうだが、ヘルパーは基本的にサービスを受ける本人分の家事しか対応できなかった。家族で暮らしていると一人分を区切るのが難しいことも多く、家族分をまとめて自分で行う方が効率的だと感じることもあった。例えば、三人で食事をするとしても作ってもらえるのは母一人分だったり、食器を洗ってもらえるのも一人分なので、それならば残り二人分の食事を作って食器を洗うのも三人分をするのも大して変わらないと感じたことなどである。そのため、サービスは少し利用しにくいと考えていた。二つ目は、公的サービスを利用しなくても何とか生活できていたからだ。人の手を借りなくてもやろうと思えばできていたため、Aさんの中で、福祉サービスを利用しなければならないほど生活が大変だ

という認識は無かった。しかし、母の転倒も複数回にわたるようになり、母が日中安心して過ごせる場所を探したいと思い行動に移すことにした。

公的サービスを利用するため、Aさんは大学4年の夏休みに市の障害福祉課を訪れケアマネージャーを見つけた。まずB型作業所（就労継続支援B型事業）で2日間の内職体験をおこなった。母を1人で家に置いておくのが危険だからという理由だけでなく、家族として関わりの無い母が仲間を作ることや、色々な経験をする機会に繋がればという思いから、B型作業所を選択した。しかし、母は仕事と呼べるようなことができず断られてしまったため、作業所を諦めデイサービス探しを始めた。Aさんは、デイサービスを利用するのは高齢の方だけだと思っていたが、障害者のものもあることをこの時初めて知ったという。デイサービス探しは母の障害支援区分認定調査や障害特性、そしてAさんの就職活動と両立しなければならず、2年がかりで母の通えるデイサービスを見つけた（高橋2022b）。公的サービスの利用について、インタビューでは以下のように語っている。

Aさん：母が階段から落っこちたことをきっかけに、なんか母ってずっと見てなきゃいけない人なんだなっていう事に気が付いて。ここから日中見てもらえるところを探そうと、デイサービスにお昼は通うようになりました。後はショートステイも利用して、今は施設入所に向けて動いています。

Aさんは、母を自宅で見続けるのはそろそろ厳しいと感じており施設入所を検討している。しかし母は施設には入りたくないと言っているため、罪悪感があると話す。同時に、ヤングケアラーに対して社会が見落としがちだと感じる視点についてこのように語っている。

Aさん：私自身、どういう支援が必要だったかと聞かれるのが結構苦手で。（中略）見守り続けることも一つの大きな支援だと思うし、肩ひじ張って何かやらなきゃと思わなくて大丈夫ですよというのは言っています。（中略）あと、これはちょっと言いづらいんですけど、ケアラー本人への支援も大事だと思うんですが、ケアを受けている人の支援がより使いやすいと助かります。（中略）社会というか、多くの人は悪気なく「自分のことも大事にしていい」「自分の人生を大切に」という風に言ってくださって、それはすごくありがたいんです。でも、なかなかそうもいかない現状があるので。ありがたいんだけど、「自由に生きていいよ」と言われて「はいそうですか」となる状況にはないっていうところを知っておいてもらえると良いのかなと思います。

Aさん：私がよく言っているのは、学校とかでもっとケアに関することを教えてほしい、市役所の人とかが学校に来て説明してほしい。（中略）たぶんケアしてる人って

大体家の中、それに限らず自分から情報を取りに行くのが難しい人だと思うので、そこにサポートや情報提供などが届くようになってほしいなというのは思っています。

高橋さんは、学校はサポートや情報提供の繋ぎの場であると同時に、周囲が当事者の状況を理解する姿勢を育む場でもあると捉えている。ヤングケアラーだけが特別にサポートの対象になるということではなく、ケアに限らず誰でも必要な時にサポートが受けられるということを教えてもらえる場になってほしいと話す。

#### 第5節 発信活動に伴う語りがたさ

Aさんは、自身のヤングケアラー経験を語り発信しているが、すべてのヤングケアラーが同じように話せるわけではないと考えている。その理由の一つに、『ケアをしている本人や家族、周囲の人への配慮』を挙げている。例えば、自分が「ケアが大変だ」と口にするだけで、ケアされている相手を傷つけてしまうのではないかという懸念や、一緒にケアをしている家族も大変なのに自分だけ大変だと言っただけではいけないのではないかという思い、さらには周囲から「他の家族がきちんとケアをしていないから、この子が大変な思いをしているのではないか」と家族を責めるような見方をされるという不安もある。このように考えるヤングケアラーは多いのではないかと、Aさんは推察している（高橋 2021）。インタビューにおいても、Aさんは以下のように語っている。

Aさん：なるべく、家族が責められるのは本意ではないところがあるので。家族が悪い訳じゃない、母も母なりに頑張っていたし、父もそれなりにやっていたし（中略）誰のせいでもないってところは合わせて伝えるようにしています。

このような周囲の見方や懸念について、Aさんは、ヤングケアラーが自分の気持ちを話すことは、自身や家族、周囲の人を傷つけることにはならないと考えている。実際に、ケアの話をする「父親は何をしているのか」「父親がちゃんと母親の面倒を見ていれば、この子がケアをしなくてよかったのではないか」と父を責めるような意見を言われることもある。しかしAさんは、決して父を非難するために話しているのではない。確かに父にできることはもっとあったかもしれないが、その時々父の状況の中で父なりにできることをやってきた結果であり、責める気持ちは全くないと考えている（高橋 2021）。父については、インタビューで以下のように語っている。

肥田野：当時のご家庭におけるご家族それぞれの役割や、ケアの分担・関係性についてどのような認識をされていましたか。

A さん：父のことってすごい話すのが難しくって。(中略) (私が、父に対して) もっとやってほしいという気持ちと、これ以上大変な思いしないでほしいという気持ちのどっちも抱えながら日々を過ごしていく中で、今の状態が父なりにできることをやっ  
てる結果なんだろうなと思って。それぞれのケアの役割や分担・関係性については、それぞれがそれなりのことをして成り立っているからまあ、仕方ないみたいな認識でしたね。

肥田野：A さんが幼少の頃から家事手伝いを少なからず担っている状況について、当時のお父様の、家庭内の環境においてのスタンスや態度はどのようなものだったのでしょうか。

A さん：やれるときに、その場においてやれることをするという感じで回っていたとか、役割が決まっていたわけではないんです。(中略) 父の態度としては、父は片腕をなくしてますけど、もともと努力ができる人、それなりに生活できるようすごく努力をしている人だと思うので。なかなか高次脳機能障害の難しい所、本人だけで頑張ることが出来ない母のことがなかなか理解できない。頑張ればできるだろうと思っているみたいな態度でしたね。(中略) 私が中学・高校の頃とかは部活動をしている私より父の帰りが早いことがよくあって、そういう時は父しかいないので、そのなかでできることをやってたのかなという感じです。

A さんは、父親について、置かれた状況や努力を理解しながら受け止めていると語る。父親は障害を抱えながらも努力を怠らない人であり、できる範囲でできることをやっていると理解していた一方、母親の高次脳機能障害の特性を十分に把握できず、頑張ればできるはずという姿勢が残っていた点にも触れている。また、家庭では役割が固定されておらず、その場にいる人が必要なことをするという形で成立していた状況をそういうものとして受け入れていた。これらの語りから、A さんは父親のことを一面的に捉えるのではなく、状況全体を踏まえて理解しようとしていたことがうかがえる。

## 第 6 章 考察

本章では、まずヤングケアラー・若者ケアラーが共通して抱える現状の困難や課題を考察する。第 1 節ではケアをしているという意識の持ちにくさや支援に繋がりにくい構造的要因を整理し、第 2 節ではそうした状況の中で生じる「罪悪感」について考察する。第 3 節では、ケア経験を語ることへの「語りがたさ」がどのように生じるのか検討する。第 4 節では語りの場や、当事者が経験を語ることの意義について取り上げる。

### 第 1 節 支援への繋がりにくさと啓発の重要性

ケアの内容が多様であるヤングケアラー・若者ケアラーに見られる特徴として、第一に自らに課されたケアを相対化して捉える機会が少ない点が挙げられる。自らに課されたケア役割は生活の延長線上として理解するため、ケアラーであるとの認識が得にくい。同時にケアラー本人の主観的な評価もそれぞれ異なるために、問題の潜在化が頻繁に発生する。第二に、自覚を得たとしても、自ら公的サービスにアクセスすることに現実的・心理的な困難が伴う点が挙げられる。行政窓口は基本的に受動的であり、必要な情報は日常的にアクセスしやすい場所に存在しない場合が多い。さらに、利用可能なサービスがあったとしても、ヤングケアラー・若者ケアラー以外の家族がその利用に否定的である場合、実際の利用には大きな制約が生じる。ヤングケアラープロジェクトいしかわへのインタビューにおいても、キャリア形成とケアに関してリアルタイムの相談を受けた事例はなく、集いの参加者の多くは 30-40 代だと言及されている。

上記 2 点の特徴に対するアプローチとして、ケアラー支援を行う民間団体が教育機関と連携し、情報提供の筋道を構築する方法が考えられる。実際、ヤングケアラーであった A さんは、インタビューの中で「学校等でケアに関することを教えるなど、情報の側からヤングケアラーに近づいてきてほしい」と語っている。A さんが例示したものは市役所による出張授業であったが、行政が展開するサービスの合間を補完できる柔軟性を持つ民間団体も、同様の取り組みが可能である。そのため、ヤングケアラープロジェクトいしかわが行っている高校との協働は、ヤングケアラー支援において大切な足掛かりとなると考えられる。

渋谷(2024)は、日本でヤングケアラー支援を考える際の段階分けについて①事後的な対応、②状況の悪化を防ぐ方法、③知識や心構えを持ってもらう方法の 3 段階に区別している。ヤングケアラープロジェクトいしかわの高校との協働は③にあたる。探究活動(授業)の一環としてヤングケアラーを扱うことは、行政等が主催する外部の啓発活動に参加する場合といくつかの点で異なる。まず、外部の啓発活動は自主的な参加が前提であるため、参加者は既に問題意識を持っている層に偏りがちである。一方、授業で扱う場合は受動的であっても知識に触れられるため、知る機会の格差を減らすことが可能である。

このように、探究活動でヤングケアラーを扱うことは渋谷(2024)が示す③に該当する取

り組みであり、行政主導の啓発活動との併用でより多くの人への情報の浸透が期待できる。同時に、高橋さんが「学校が、ケアに限らず誰でも必要な時にサポートを受けられるという事を教えてもらえる場になってほしい」と語るように、学校は、情報やサポートを繋ぐ場であることに加え、周囲の理解を育む場という二つの役割も果たすと考えられる。Aさんがおこなっている講演活動等も同様に、ヤングケアラー・若者ケアラー支援において重要な位置を担っている。

## 第2節 自分を優先することの「罪悪感」

ヤングケアラープロジェクトいしかわの五十嵐さんは、将来の選択肢の狭まりについて経済的理由等によるものとの大きな違いは「自由じゃないこと」だと語った。村上(2022)は、子ども・若者ケアラーが自分自身の人生を選ぼうとする際、ケア役割との葛藤を「罪悪感」と表現することがあるとした。誰もが当然に保証されるべき選択である一人暮らしや、望む仕事をするといった”やりたいこと”を実現するには、彼らにとっては家族より自分を優先させる「罪悪感」が付きまとうのである。五十嵐さんは、これを「自由じゃない」と表現したのだと考えられる。

この構図は、Aさんの語りからも見て取れる。Aさんはインタビューにおいて、中学くらいの頃から自分のことを優先させるときに罪悪感を感じるようになった、母はわざと転んだりうるさくしたりするわけではないのに、それを煩わしく思い無視してしまったことを申し訳なく思っていると語っていた。現在も、母をずっと自宅で見続けるのは厳しいと感じつつも、本人の意思に反して施設入所を考えることへの罪悪感を抱いているという。これは、自分とケア役割のどちらを優先させるかの葛藤が現れていると考えられる。

この罪悪感の解消は容易ではない。家族と自分のどちらを優先しても、あの選択は本当に良かったのか、もっとやれることはなかったのかと悩む場合も多いだろう。斉藤(2019)では過去のケア記憶やその反芻がその後のケアラーの精神的成功や人生の再設計の意欲を大きく左右する「ポスト・ケアリング/元ケアラー」というテーマに触れるものの、その研究蓄積はほとんどないと述べている。自分を優先する、自分の人生を生きることへの葛藤をどう捉えるかは、人生におけるケア経験の位置づけや折り合いに左右されると考えられる。

松崎(2022)は、多くの若者ケアラーにとって、ケアは家族の生活の維持のために担わざるを得ないものであると指摘し、武田(2022)は、ケアとの決別は家族の理解やよほどの決断が無ければ難しく、犠牲的な考えを持ちながらでも支援し共に生きようとする点にも若者ケアラー支援の難しさがあるとしている。幼少期であればケアを負担ではなく自負を持ってしている可能性も当然にあり、それは責められるものではない。しかしこれらを踏まえると、キャリア形成という人生の岐路に立つ際、家族という不可避な存在がヤングケアラー・若者ケアラーの在り方を規定してしまうことがキャリアを自由に描きにくくさせる要因ともなり得ると考えられる。

現時点でヤングケアラーに対し国が定めている支援事業内容は、2021年に初めて明記さ

れたヤングケアラー支援体制強化事業によると、①相談支援専門職としてのヤングケアラー・コーディネーターの配置、②ピアサポート、③オンラインサロン、④通訳支援に大別されている。斎藤(2019)は、ケアサービスを利用することによる物理的負担の軽減や、ケアから解放される時間の確保はケアラー自身の精神的な余裕を生み出すが、ケアに関わる不安や悩み、自分自身の生活や今後の生涯設計(仕事やその他の社会的役割との調整)そのものを目的としていない支援は、ケアラーにとっては部分的・断片的な支援とならざるを得ないとしている。つまり、ケアラーが抱える根本的な問題であるケアラーの人生設計や、社会的役割との両立難に対するアプローチがなされなければ本質的な解決につながらないと述べている。これらに対処するにはケアラーを含めた家族全体へのアプローチが不可欠である。

対して、18歳を過ぎたヤングケアラーである若者ケアラーをカバーする国の体制は不十分である。現時点で若者ケアラーを含むケアラーを対象とする法律は存在しない。これについて一般社団法人日本ケアラー連盟は、全世代のケアラーを対象とした包括的な支援の観点から、2022年に「ケアラー支援法・条例の実現に向けて」と声明を発表している。また、現在は神戸市を先駆けに32の自治体でケアラー支援条例が制定されている。河西(2024)によると、若者世代に行われる支援は「子ども・若者育成支援推進法」(内閣府,2022)に基づき子ども若者総合相談センターでの相談支援や就労支援が行われるが、若者期は「社会保障の陥没地帯」とされるように支援が手薄である。また、この法律は30代までが対象であり、30代を超えると生活困窮者自立支援制度や障害福祉サービス等分野で制度がわかれるため、その分野における支援対象にならなければ制度の狭間に落ちたままとなる。30代を越えたケアラーの中には、子ども・若者期のケアによりライフチャンスを剥奪され、長期の社会的不利の状況に置かれる元ヤングケアラー・元若者ケアラーも存在すると述べている。

### 第3節 語りがたさと語ること

#### 第1項 「ヤングケアラー」という言葉の持つイメージ

Aさんは、ヤングケアラーがケア経験を語るることについて、家族を責めるような見方をされる不安のために自主的な発信に踏み切れないヤングケアラーは多いのではないかと語っていた。ここでの「発信」とは、SNSのような対外的な発信に留まらず、周囲の人に「ケアが大変だ」と声を上げるといった意味での発信も含まれていると推察する。

このような「語ること」に付きまとう困難について、ヤングケアラーという言葉のイメージが語りがたさの要因となっている可能性がある。渋谷(2020)では、「ヤングケアラー」という言葉は子どもが親をケアする側面を強調し、親が子どもをケアしている側面や相互に影響し合う親子関係を単純化してしまうと述べている。そのため、前者の一点をもって関係を単純化してしまう構図が「ヤングケアラー」という言葉に潜んでいるとしている。結果として、ケアをしている(していた)人たちは周囲への誤解を恐れ、ケア経験を語りがたくさ

せてしまうのではないだろうか。ケアの様相は様々であるが、子どもがケアを担っている＝親が本来担うべき役割を果たしていないと一様にみなす価値判断は親の地位を傷つける文脈と無意識に繋がっている。このラベリングにより、ヤングケアラーの子ども及びその親が声を上げにくくなる可能性がある。「ヤングケアラー」という言葉に対し A さんが感じた「ケアをする人、される人」という構図も、親子関係の単純化への違和感として解釈できる。

そして、子どもがケアをしていることに対して「親がちゃんとしていれば」と第一に家族の責任が問われる現在の状況は、ケアが未だに「家族のことは家族で」という家族役割の文脈に沿っていることを示している。家族を介護する子どもや若者が困難を抱える状況は、そもそもケア対象者に対して十分な支援がなされないために、あるいは保護者の不規則勤務などによる役割の引き受けにより発生するものである。松村(2022)では、親が家庭でのケアを果たせない時に、同じく家族である子どもがケアを代行せざるを得ないという在り方に根源的な問題があることを忘れてはならず、家族のみがケア負担を担うという在り方や、家族や世帯への福祉サービスの不十分さこそ改善される必要があると述べている。村上(2022)においても、ヤングケアラーは社会構造が家へと強いた問題であり決して「親の責任」ではないと主張し、「社会の責任」が「親の責任」へと転換してしまっている現状が指摘されている。家庭の外で支援を得られる仕組みが十分に整っていない、またはヤングケアラー問題において家族以外の力を借りることに慎重な社会では、担い手不足を補うために子どもがケアを担う構造が生まれやすい。これらが複合的にケアの担い手やその家族にのしかかることが語りがたさに繋がると考えられる。

同時に、若者ケアラーの場合、ケアにより望む人生設計が描けなかつたりライフチャンスが奪われたりしても、成人しているからと社会から自己責任だとみなされやすい。松崎(2018)では、23 歳から父親のケアをしていた若者ケアラーの「介護が始まってからずっと家族の介護都合を優先してきた。早く正社員になりたくてもケア責任が重い間はアルバイトの立場でいて、キャリアと介護の間でバランスを取っていた」という語りがみられる。また、松崎(2015)では若者ケアラーの「介護をしていたのにニートのようになってしまう」という言葉が取り上げられ、介護が終わってもケア経験は評価されず、キャリア中断や不形成がその後の人生に影響を与えると示唆されている。これらの先行研究から、家族の生活を維持するため担わざるを得なかった状況が、若者ケアラーの文脈においては「社会の責任」が「自己責任」へ転嫁されている現状がみられる。こういった状況により、彼らが語りやそもそも社会に復帰すること自体に不安を感じる場合も少なくないだろう。

## 第 2 項 親への配慮の不十分さ

前項で触れた語りがたさは親の側にも存在する。先の項で述べたラベリングに加えて、渋谷(2024)では、ヤングケアラー支援が児童虐待防止枠組みの延長で作られている状況があると述べる。支援対象の子どもやその家族は“客体”として捉えられており、自分が支援を利用する側だったらどう感じるかという目線が足りていないと示唆されている。たとえば親

の抱く思いとは、自分の子どもが他者の目に「ヤングケアラー」と映っているショックや、支援を提案されたことへのショックといったものである。これらの思いが「親としてできていないと思われるのではないか」という不安につながると、サポートや支援を断ってしまう現状があるとする。

国や自治体のヤングケアラー支援の仕組みにおいて、支援対象である子どもやその家族が抱える不安や感情があまり考慮されていないのではないか。子どもが支援にアクセスするためには心理的な受容、家庭内での親の理解や許可が必要となり、親の不安や抵抗感に働きかけることを抜きにした支援は制度が意図した効果を十分に発揮しにくいと考えられる。こうした状況を踏まえると、ヤングケアラー支援を成立させるためには、子どもだけでなく親が抱く負担感や不安がどのように形成されているのか、その背景を丁寧に把握することが必要となるだろう。支援の入り口にある親の感情や認識を理解し、それを和らげる働きかけをすることが、制度全体の実効性を高める鍵となると考えられる。

ヤングケアラーに留まらず、若者ケアラーにおいても、被介護者が外部の支援を受けたがらず家族がケアの多くを担うしかないという状況は頻繁に目にする。その理由として、亀山(2023)ではケアを必要とする本人のニーズに合わない為サービスを利用できない、ケアの質に関わる不安や不信感、サービス利用の手続きやマネジメントの困難、金銭的な制約、情報の不足などが挙げられている。もちろん、そもそも制度が整っていない、事業所等の不足や受け入れの都合なども挙げられている。Aさんのインタビューでも、公的サービスの形が家族に合わず、利用に至らなかったという語りがみられた。以上から、公的支援が存在しても、利用する側の視点が不足していれば期待される効果が得られないことが読み取れる。

ヤングケアラー・若者ケアラーは、ケアの内容が多様であるゆえに望む支援も様々である。制度がニーズに追いついていない点も含め、ケアラー及びケアを受ける側の声も十分に政策へ反映させる必要があると考える。

#### 第4節 語ることの意義

##### 第1項 語りの場

当事者の集いにおいて、ヤングケアラーの定義に当てはまる参加者は少数派であり、多数派は過去にケア役割を担ったことのある30~40代の女性であった。そして、集いで語られるのは経験の語り直しであることが多かった。以上のことから、この集いは過去の経験の再定義や意味付けの場として活用されている可能性が考えられる。第6章第1節でも述べたように、ヤングケアラーはその性質上、ヤングケアラーであるとの自覚をリアルタイムで得ることが難しい。そのため、ケアを担った経験がその後の人生やキャリア、考え方などに影響を及ぼす可能性は大いにある。集いの場の意義として、過去のケアラー経験や考え方を他者から否定されず受け止められる場は、参加者が自身のケア役割を否定せず、人生においてケア経験を肯定的に位置づける一手段となっていると考えられる。

一方で、現役のヤングケアラーを集いに取り込むことの難しさも依然として存在する。本インタビューでは、当事者の集いにヤングケアラーの枠内にいる子どもたちを取り込む方法については語られなかった。リアルタイムでの接触が困難な理由のひとつとして、子どもたち自身が自分のケア経験を客観的に捉えたり相対化したりする機会が少ないことが考えられる。

加えて、集いへの参加者の年齢層や語り直しという点を踏まえると、若者ケアラー・元ヤング/若者ケアラーの人たちは、ヤングケアラーに比べて「語ること」のハードルが低い可能性がある。語ること・語らないことを選択は外部に強制されるものではないが、これからのヤングケアラー・若者ケアラーを社会に埋没させないためにも、語れるようになった元ケアラーの人たちが経験を発信していく意義は大いにある。

## 第2項 当事者が経験を語ること

本項では、インタビュー調査で得られた語りをもとに当事者が自身の経験を語ることの意義について考察する。以下で示す意義は、発言内容をもとに整理・解釈したものである。

インタビューでは、語りがたさと同時に語ることについてもお話をうかがった。Aさんにとって「ヤングケアラーと自己定義して語ること」は、第一に、似た経験をした人の役に立ちとうとする生き方を築くための活動であると考えられる。インタビューでは、「ヤングケアラーの存在が周知されることで今家族のケアをしている子どもにとって良い影響があるならば、私の経験も無駄にならず価値に変えられると思い発信活動をしている」と話していただいた。ここでいう「価値」とは、語られた経験が他者にとって理解や示唆を与える価値を持つと同時に、Aさん自身にとっても、自身の経験を価値あるものとして捉える契機となるという両義的な意味を含んでいる。

第二に、ケアのストレスや辛さを発散する場にできることが挙げられる。Aさんは、ケアの中で辛いことがあっても「これは発信の場で話題にできる」と考えることで日々のケアを前向きに続ける力を持てると話していた。ケアの話は誰にでもフランクに話せるものではないし、共感を得られない場合も多い。しかし一方で、オープンに語ることで似た経験をもつ他者の目に留まり、受容や共感、さらに社会的なつながりへ発展することも考えられる。このような過程を通じて自分の経験にポジティブな意味がもたらされると同時に、ストレスや辛さの発散に繋がっていると考えられる。

第三に、家族に対してある種の意見や主張、要求できる自分を確立するためのものであると考えられる。Aさんは、インタビュー記事で「絶対的な存在だと思っていた父に対し意見を言えなかった昔に比べ話すのが上手になった今は、発信活動を通して自分の話をすることを反抗期としている」と語っていた。また、母親へ施設入所的心思を伝える際には、今後の負担や母親のことを考え、葛藤を抱えつつも自身の考えを明確に示す必要があった。さらに、Aさんが執筆者として子ども時代のケアについて語った本『ヤングケアラーわたしの語り—子供や若者が経験した家族のケア・介護—』（渋谷 2020）では、自身の気持ちを抑えて

いた過去と、その気持ちを唯一出せる場であったノートをもとに語りを展開されている。以上のことから、Aさんは元々、書くという手段を自分を整理する方法として使っていたことがうかがえる。現在は、発信活動も通じて、自分の気持ちの整理だけでなく家族も含めた他者に対して自己表明をする手段ともなっていると考えられる。

## 第 7 章 結論

本稿では、ヤングケアラー・若者ケアラー支援の現状を整理するとともに、ケアを担う子ども・若者が抱える語りがたさと、それを語ることの意義について考察した。

支援の現状として、国による実態調査や支援の整備は行われているものの対象者の把握は十分とは言えず、地域によっても支援の差が大きい。制度についても、利用者のニーズが反映されておらず利用に至らないケースが散見される。特に、若者ケアラーについては実態把握や支援制度が追いついておらず、今後更なる実態調査や制度整備が急務であると考えられる。

ヤングケアラープロジェクトいしかわと A さんへのインタビュー分析からは、ヤングケアラー・若者ケアラーはケアを生活の一部とするがゆえに自らをケアラーとして認識しにくいこと、さらに語ることが家族や周囲を傷つけるのではないかという配慮から、自身の経験を言葉にしにくい状況に置かれていることが多いことがわかった。この「語りがたさ」は支援へのアクセスを困難にする要因であると同時に、ケア経験を個人の問題として抱え込ませる可能性がある。一方で、語りの場などで経験を言葉にすることは、ケアを担ってきた人たちが自身の経験を整理し、意味付けをし直す契機となり得る。語ることは単なる自己開示ではなく、似た経験を持つ他者とのつながりを生み出したり、ポジティブな意味付けがなされたりする場合もある。

これまで述べてきたように、ヤングケアラー・若者ケアラー支援においては、支援制度の有無だけでなく、自身の経験の語りがたさが支援への接続を妨げている。したがって、今後は支援制度の充足と同時に、語りがたさを認識したうえでの制度設計が重要となると考えられる。個人の発信を前提とする制度設計は、語ることが困難な個人を結果的に支援の外部に置く可能性がある。そのため、支援の在り方を検討する上では、語ってもよいと感じられる関係性や場の整備が重要な論点となるだろう。その際、こうした関係性や場が機能するためには、当事者の周囲にいる人々が当事者の状況を理解するための知識や情報に接し、日常的な見守りや気づきを通じて関係性を形成していくことが一つの前提条件となる点にも留意する必要がある。

参考文献

- 浅沼裕治,2023,「ヤングケアラーの出現とその意味するもの—言説的背景とケアラーへの支援の帰結をめぐる考察—」,札幌学院大学人文学会紀要,第 114 号,31-45
- 井口菊代.2021,「ヤングケアラーの「希望」に向け支援する(特集 ヤングケアラー：精神疾患をもつ親とその子ども,すべてを包み込む支援)」精神科看護/『精神科看護』編集委員会編
- 上野加代子,2022,「虐待リスク構築される子育て標準家族—」生活書院
- 亀山 2024,「社会資源の利用において母親ケアラーが直面する困難の検討—ケアを担う子どもの母親の語りから—」,日本社会福祉学会第 72 回秋季大会
- 河西優,2024,「「ヤングケアラー」支援に必要な視点：当事者による先行研究のレビューを通して」,立命館大学人間科学研究 48 47-61
- 黒澤多美子,2023,「ヤングケアラーのストレスの背景と支援の実態」,松本短期大学研究紀要 33 61-69, 2023-03-31
- 斉藤真緒,2019,「「子ども・若者ケアラー」支援のための予備的考察—<ケアラー>支援と<子ども・若者>支援との接合—」,立命館産業社会論集第 55 巻第 2 号
- 斉藤真緒,2022,「あらためて、ヤングケアラー「ブーム」を問う：問題の射程と次元の再考のために」,現代思想 50(14),40-50
- 渋谷智子,2020,『ヤングケアラーわたしの語り—子供や若者が経験した家族のケア・介護—』,生活書院
- 澁谷智子,2024,「ヤングケアラーの孤独・孤立—アクセスしやすいサポートをいかに作るか」,都市社会研究
- 武田卓也,2022,「若者ケアラーの支援を人生から考える視点」介護福祉学 29 (2), 73-78, 日本介護福祉学会
- 橋爪幸代,2024,「ヤングケアラーへの支援と課題：従来型福祉サービスの壁」,法學研究：法律・政治・社会 97 (3), 123-143, 2024-03 慶應義塾大学法学会
- 松崎実穂,2015,「メディアにみる「家族を介護する若者」—日本における社会問題化を考える」,国際基督教大学ジェンダー研究センター,Gender and Sexuality、187-201
- 松崎美穂,2018,「ケア役割とキャリアをめぐる「困難」—家族を介護する 20 代から 30 代女性の場合—」,国際基督教大学ジェンダー研究センター,Gender and Sexuality,205-221
- 村上靖彦,2022,「『ヤングケアラー』とは誰か：家族を”気づかう”子どもたちの孤立」,朝日新聞出版

参考資料 URL

厚生労働省 令和 5 年ヤングケアラー支援体制強化事業の実施について

[https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic\\_page/field\\_ref\\_resources/e0eb9d18-d7da-43cc-a4e3-51d34ec335c1/f64d7a21/20230401\\_policies\\_young-carer\\_05.pdf](https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/e0eb9d18-d7da-43cc-a4e3-51d34ec335c1/f64d7a21/20230401_policies_young-carer_05.pdf)

(最終閲覧：2024.12.25)

こども家庭庁 ヤングケアラー支援の強化にかかる法改正の経緯・施行について

[https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic\\_page/field\\_ref\\_resources/e0eb9d18-d7da-43cc-a4e3-51d34ec335c1/628c375f/20240612\\_policies\\_young-carer\\_11.pdf](https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/e0eb9d18-d7da-43cc-a4e3-51d34ec335c1/628c375f/20240612_policies_young-carer_11.pdf)

(最終閲覧：2024.12.23)

介護ポストセブン,障害のある母が施設の体験入所へ「不安定な行動を繰り返す母」に戸惑うヤングケアラーの娘が辿り着いたひとつの選択肢 <https://kaigo-postseven.com/189303>(最終閲覧:2025.4.27)

柴田ロマン,2023:「高次脳機能障害の母のもとで生まれ育った A さんが、学生時代からインターネットを通じてヤングケアラーの日常生活や家族について発信していく中で、ひとりの娘として感じること」  
[https://youngcarer.or.jp/ycmedia/interview/47/?utm\\_source=chatgpt.com](https://youngcarer.or.jp/ycmedia/interview/47/?utm_source=chatgpt.com)

(最終閲覧:2025.7.28)

高橋唯,2021:「ヤングケアラーが“自分の気持ちを話すこと”=“家族を傷つけることじゃない(Shibkoto への寄稿)】」 [https://sibkoto.org/article/45#google\\_vignette](https://sibkoto.org/article/45#google_vignette) (最終閲覧：2025,7,28)

高橋唯 2022a『ヤングケアラー、小6の6.5%という調査結果 当事者が明かす介護「誰にも話せない大嫌いだっただ母のこと』」 <https://kaigo-postseven.com/109189> (最終閲覧:2025,09,17)

高橋唯, 2022b,ヤングケアラーの実体験 障害のある母と歩むたろべえさんが公的サービスに辿り着くまで <https://kaigo-postseven.com/110833> (最終閲覧:2025.09.17)

高橋唯,2022c『母が高次脳機能障害と診断されるまでに 20 年、家族の葛藤を元ヤングケアラーが告白』 <https://kaigo-postseven.com/111922> (最終閲覧:2025,09,17)

日本ケアラー連盟 若者ケアラーとは

<https://carersjapan.com/about-carer/young-adult-carer/>(最終閲覧：2025.01.23)

日本ケアラー連盟,政策提言・ケアラー支援条例

<https://carersjapan.com/reco/> (最終閲覧：2025.12.10)

日本ケアラー連盟,ケアラー支援条例

<https://carersjapan.com/supportordinance/> (最終閲覧：2025.12.10)

令和 2 年子ども・子育て支援推進調査研究事業,ヤングケアラーの実態に関する調査研究報告書,三菱 UFJ リサーチ & コンサルティング (最終閲覧:2025.12.10)

[https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000864763.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000864763.pdf?utm_source=chatgpt.com)

令和3年子ども・子育て支援推進調査研究事業, ヤングケアラーの実態に関する調査研究報告書, 株式会社日本総合研究所,

[https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic\\_page/field\\_ref\\_resources/6666f757-7772-4156-9835-](https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/6666f757-7772-4156-9835-)

[2c8bca59be64/d76831b6/20231013\\_policieskosodatehienchousasuishinchosar03-02\\_h5.pdf](https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/6666f757-7772-4156-9835-2c8bca59be64/d76831b6/20231013_policieskosodatehienchousasuishinchosar03-02_h5.pdf) (最終閲覧: 2025.12.10)

ヤングケアラープロジェクトいしかわ

<https://youngcarerprojectishikawa.hp.peraichi.com/> (最終閲覧: 2024.12.25)

ヤングケアラーポータル/一般社団法人ヤングケアラー協会 ヤングケアラーコーディネーターを設置している自治体一覧

<https://youngcarer.or.jp/topics/102/> (最終閲覧: 2024.12.25)

Sibkoto, 2023.09.24: 『ヤングケアラー・若者ケアラー 第6回スピーカー育成講座 (オンライン)』 <https://sibkoto.org/event/567> (最終閲覧: 2025.12.10)