

# ヤングケアラー

子ども家庭庁によると、「ヤングケアラー」とは、「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子ども」とされています。あなた自身や、あなたの周りの方で心当たりのある方はいませんか？  
このブックリストでは、ヤングケアラーについて知りたい方や、すでに支援に携わっている方のための資料を紹介しています。  
各市町村にはヤングケアラーについての相談窓口があります。詳しくは、高知県子ども家庭課ウェブページをご覧ください。

子ども家庭課ウェブ・サイト▶

(<https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/060401/2021122400217.html>)



## 【ヤングケアラーについて知りたい方へ】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者等	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	「助けて」が言えない 子ども編					ヤングケアラー、虐待、不登校、自傷、ゲーム依存…。様々な困難を抱えながらも容易に支援を求めない現代の中高校生に関わる大人、そして本人たちへのメッセージを収録する。『こころの科学』226号掲載を増補し書籍化。
	松本 俊彦／編	日本評論社	2023.7	4H/146/タス	0112602193	
2	ヤングケアラーってどういうこと？ 子どもと家族と専門職へのガイド					家族との関係、複雑な思い、ヤングケアラー同士の交流や支援者との関わり方、学校に対する期待、将来への希望…。簡潔な文章とイラストで、ヤングケアラーの目線から見た基本的な事柄を解説する。
	ジョー・オールドリッジ／作	生活書院	2022.9	4W/369/オル	1111709711	
3	ヤングケアラーってなんだろう					家族の世話や家事を行う子どもたちを指すヤングケアラー。ケアを背負わなければならない背景には何があるのか。実態調査や当事者が語る経験を通じて、彼らが置かれた状況や支援の取り組みを明らかにする。
	澁谷 智子／著	筑摩書房	2022.5	S/369/シフ	0112461271	
4	みんなに知ってほしいヤングケアラー 1～4					家族のケアをになう子どもたち「ヤングケアラー」の問題を、当事者の声を交えて解説。1は、ヤングケアラーとはどのような子どものことか、どんな状況でどんな気持ちなのかをデータで紹介し、子どもの人権の視点からも考える。
	濱島 淑恵／監修	ポプラ社	2023.4	/369/ミン	0210922370 ほか	
5	ヤングケアラー 考えよう、だれも取りのこさない社会					「ヤングケアラー」とは、どういうものなのか、またどのような困難を抱えているのか。最新の調査結果と取材をもとに、ヤングケアラーをとりまく状況をわかりやすく解説する。役だつ情報などにアクセスできるQRコード付き。
	濱島 淑恵／監修	文溪堂	2022.12	4W/369/ヤン	0112542387	
6	ヤングケアラー福読本					
	宮本 恭子／著	ヤングケアラーサロンネットワーク	2023.1	4W/369/ヤン	1111936066	
7	「障害」ある人の「きょうだい」としての私					障害児者と共に育ち、親よりも長い一生の関係となる「障害児者のきょうだい」は、身近な支援者としての役割を期待される一方で、自身のことは後回しに。「ヤングケアラー」の当事者が自身の体験も交え、支援の必要性を訴える。
	藤木 和子／著	岩波書店	2022.4	4W/369.27/フジ	0112454348	
8	親を頼らないで生きるヒント 家族のことで悩んでいるあなたへ					虐待やヤングケアラー…。救ってくれる大人と出会うために、子どもはどのようにSOSを出せばよいのか。社会的養護のもとで育った若者9人の体験を紹介し、子どもが子どもらしく安心して暮らせる道を考察する。
	コイケ ジュンコ／著	岩波書店	2021.11	TS/369.43/コイ	1111339220	

【支援者の方へ】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者等	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
9	ヤングケアラーがよくわかる本 若年介護問題を知る!					ヤングケアラーとされる子どもたちに周囲の人がまずできることは、ヤングケアラーについて正確に知ること。担っているケアや支援における考え方、相談窓口、国の支援などを解説し、読み終わった後にできる小さな行動を伝える。
	飯島 章太／著	秀和システム	2023.10	4W/369/イ	1112419666	
10	ヤングケアラーの歩き方 家族グレーゾーンの世界を理解する本					「リトルガードマン」「鎧を着た優等生」など、ヤングケアラーに関する10テーマのストーリーを掲載し、そうなる理由を説明。家族機能不全とそれがヤングケアラーに与える影響、周りの大人にできることなども紹介する。
	大庭 美代子／著	風鳴舎	2023.7	T/369/オオ	1112019391	
11	ヤングケアラー 介護を担う子ども・若者の現実					家族の介護を行う18歳未満の子ども、ヤングケアラー。その現状について、調査データ、当事者の声、海外の事例、現在の取り組みを紹介。学業や日常生活に影響が及ぶ状況といかに向き合うべきかを考える。
	澁谷 智子／著	中央公論新社	2018.5	S/369/シフ	0111874149	
12	子ども介護者 ヤングケアラーの現実と社会の壁					祖父母や病気の親など、家族の介護を担う子どもたちに対し、国はようやく支援に動き出した。ヤングケアラー研究の第一人者が過酷な実態を明らかにし、当事者に寄り添った支援のあり方を探る。高校生自身への調査結果も公開。
	濱島 淑恵／[著]	KADOKAWA	2021.9	S/369/ハマ	1111313498	
13	「ヤングケアラー」深層へのアプローチ SNSで出会う、つながり続ける					ヤングケアラーとひとくくりにはできない様々な課題を抱えた、支援を求めにくい子どもたち。SNS相談を通じて彼らに寄り添ってきた著者が、多種多様な事例を通じて「ヤングケアラー」の深層に迫り、支援のあり方を伝える。
	加藤 雅江／著	本の種出版	2022.11	4W/369/カ	0112519342	
14	子ども・若者ケアラーの声からはじまる ヤングケアラー支援の課題					「ケア」を個人の人生の問題にしてはいけない。事例検討会で明らかになった子ども・若者ケアラーによる生きた経験の多様性。その価値と知られざる困難とは。ケアラーが生きやすい社会への転換の方向性を当事者の声から考察。
	斎藤 真緒／編	クリエイツかもがわ	2022.3	4W/369/コト	0112439462	
15	子どもの想いを地域で支えるヤングケアラー支援ガイドブック					少子高齢化や核家族、共働き世帯の増加などで家族の世話を担わざるを得ない子どもたち。ヤングケアラーの現状と課題、支援等についてわかりやすく説明する。22歳以下を対象にしたスクリーニングシートとその使い方も掲載。
	奉優会居宅事業部／編著	奉優会	2022.3	4W/369/コト	0112460089	
16	ヤングケアラーに気づき支援する メンタルサポート<N式ツール>の使い方					本来であれば担う必要のない家族の介護や家事などを行うヤングケアラー。周囲にいるヤングケアラーを見つけ、ケアの現状を見る化し、具体的な支援策を講じる方法を紹介する。コピーして使えるアセスメントシート等付き。
	永山 唯／著	合同出版	2023.7	4W/369/ナカ	1112017908	
17	「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					長期脳死の兄の「身代わり」として、親の前で頑張っている子。ろう者の母親を手話通訳するうちに「私」が消えていく子…。介護や家事労働だけが「ケア」ではない。ケアする子どもたちが体験する孤立を「語り」から考える。
	村上 靖彦／著	朝日新聞出版	2022.8	4W/369/ムラ	0112490956	
18	ヤングケアラー 介護する子どもたち					ヤングケアラーたちの介護の実態をインタビューをもとにまとめるとともに、取材班が独自の全国集計から政府による全国調査に至るまで取材した過程、現場でのやりとりや迷いを綴る。『毎日新聞』連載を単行本化。
	毎日新聞取材班／著	毎日新聞出版	2021.11	4W/369/ヤン	0112402836	
19	ヤングケアラー支援者の役割と連携 自治体×福祉機関×教育機関×地域					「ヤングケアラーとは?」といったそもそもの基礎知識を解説し、事例などを踏まえながらヤングケアラー支援の課題を提示。学校、自治体、福祉機関がどのように対応しているか解決の道筋が見えるか、アプローチ方法を論じる。
	結城 康博／編著	ぎょうせい	2023.8	4W/369/ヤン	0112607543	
20	ヤングでは終わらないヤングケアラー きょうだいヤングケアラーのライフステージと葛藤					障がいをもつきょうだいの世話をしている「きょうだいヤングケアラー」。その体験談、ライフステージごとの心理や行動、調査動向と支援の取り組みなど、きょうだいヤングケアラーの現状をまとめ、支援方を提言する。
	仲田 海人／編著	クリエイツかもがわ	2021.10	4W/369/ヤン	1111491088	
21	ヤングケアラーを支える Young Carers					疾患や障害をもつ家族のケアを担い、自身の生活や学業等に影響が生じている子ども「ヤングケアラー」。彼らの存在にどう気づき、支えていけばよいか。ヤングケアラーの実態を知るための視点や支援体制づくりの動きなどを紹介。
	Nursing Todayブックレット編集部／編集	日本看護協会出版会	2021.9	4W/369/ヤン	0112383912	

【体験記 -ノンフィクション-】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者等	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
22	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					わたし、かわいそうですか？ ケアが必要な家族の世話をしている18歳未満の子ども、ヤングケアラー7人が、ケアの経験が自分にとってどういうものであったのかを綴る。
	澁谷 智子／編	生活書院	2020.10	T/369/ヤン	1111022198	
23	一万年生きた子ども 統合失調症の母をもって					子ども時代を子どもとして生きることを失われ、誰よりも大人として生きることは、永遠に子どもであること。母のケア、家にはいない父…。精神疾患の母をもつ漫画家が、自身の半生を振り返る。
	ナガノ ハル／著	現代書館	2021.11	4N/493.763/ ナカ	0112407455	
24	私がヤングケアラーだったころ 統合失調症の母とともに					病気の親や兄弟姉妹を、人知れず世話するヤングケアラー。小学6年生だった1975年頃から今に至る46年間、統合失調症の母の世話をしてきた著者が、筆舌に尽くしがたい苦難の日々を振り返る。
	林 真司／著	みずのわ出版	2021.12	4N/493.763/ ハヤ	1111519185	
25	48歳で認知症になった母					ヤングケアラーの孤独、苦悩、葛藤、そしてその先にあるものとは…。明るく優しくあった母親が48歳で認知症を発症し、その介護を小学5年から始めた著者の実体験を漫画で描く。
	美齊津 康弘／原作	KADOKAWA	2022.11	4N/493.758/ ミサ	1111699847	

【小説・マンガ -フィクション-】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者等	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
26	あしたへの翼 おばあちゃんを介護したわたしの春					2020年4月、小学6年生になった理夢。でも、コロナで学校が休校になり、勉強もできず、友達にも会えない。その上、家では寝たきりの祖母の世話を…。社会問題となっている「ヤングケアラー」を子どもの視点から描く。
	中島 信子／著	汐文社	2022.1	/913.6/ナカン	1202214803	
27	私だけ年を取っているみたいだ。 ヤングケアラーの再生日記					統合失調症の母、家庭に無関心な父、特別扱いされる弟、認知症の祖父。ゆいはい幼稚園のころから、買い物・料理・そうじ・洗濯など、家族の世話を一手に担っていて…。ヤングケアラーの実録コミック。
	水谷 緑／著	文藝春秋	2022.10	T/369/ミス	1111688881	
28	ウィズ・ユー					高校受験を控えながら、家族関係に悩み悶々と日々を送る悠人は、夜の公園でひとつ年下の少女、朱音と出会う。彼女は病気の母を支えながら家事を担う「ヤングケアラー」だった。悠人は彼女の力になりたいと思うようになるが…。
	濱野 京子／作	くもん出版	2020.11	TF/913.6/ ハマノ	0112205879	
29	アンナは、いつか蝶のように羽ばたく					オーストラリアで暮らす16歳の少女アンナは、3人兄妹の長女。香港生まれの母は異国になじめず引きこもり、父はそんな妻から逃げて夜も帰宅しない。アンナは知らず知らずのうちにヤングケアラーの立場に立たされ…。
	ウェイ・チム／著	アストラハウス	2023.4	T/933.7/チム	0112571166	
30	キッズ・アー・オールライト					ストリートに生きる日系ブラジル人の少年。介護に追い詰められるヤングケアラーの少女。不器用な、「見えない存在」である彼らを、今日も見守る大人たちがいる…。『小説トリッパー』連載を書籍化。
	丸山 正樹／著	朝日新聞出版	2022.9	F/913.6/ マルヤ	0112497209	

【雑誌の特集等】

No.	書名 巻号					特集名等
	出版社	出版年	配架場所	請求記号	資料No.	
31	子どものしあわせ No.865 2023-3					ヤングケアラーをささえる
	日本子どもを守る会	2023.3	児童雑誌		1202297055	
32	日経グローバル No458巻893号2023.4.17					本誌調査 ヤングケアラー支援、地域の知恵生かす コーディネーター導入、都道府県の6割に
	日経産業消費研究所	2023.4	2雑誌北	318/ニツ	1111829477	
33	季刊ビィ 151 39巻2号 2023-6					ヤングケアラー×依存症 親の問題の渦中で生きる子どもたちの声
	ASK(アルコール薬物問題全国市民協会)	2023.6	3健雑誌	493/キカ	1111837371	
34	教育と医学 第71巻 3号 2023-5・6 no.816					ヤングケアラー
	慶應義塾大学出版会	2023.5	3健雑誌	493/キヨ	1111831382	
35	地域保健 54巻1号 2023-1					ヤングケアラーを支援する
	東京法規出版	2023.1	3健雑誌	498/チイ	1111640593	

※内容紹介はTRCマークによる

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。

○請求記号にT・TF・TSがついている本は2Fティーンズ・コーナー、Sがついている本は2F新書コーナー、Fがついている本は2F一般開架スペースにあります。4H・4W・4Nがついている本は3F健康・安心・防災スペースにあります。

○資料No.が02、12から始まる本は2Fこどもコーナーにあります。

○貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。

○本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)



オーテピア高知図書館  
高知県立図書館 / 高知市民図書館本館  
Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1

TEL : 088-823-4946 FAX : 088-823-9352

<https://otepia.kochi.jp/library/>