

昭和大学（旗の台キャンパス）

## 学生相談室だより No.107 (2022 年度 12 月～1 月号)



### 「ヤングケアラー」をご存じですか？

皆さんは「ヤングケアラー」という言葉を知っていますか？「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歳未満の子ども）と厚生労働省により定義されています。例えば障害のあるきょうだいの世話、認知症の祖父母の見守りや付き添い、精神疾患を抱える家族のサポート等をする若者を指します。18歳以上の若者も含め、「ケアラー」と呼ぶこともあります。

「家族だから助けて当たり前」と思うのでしょうか。単なる「手伝い」との違いは「保護者の見守りの有無、選択肢の有無、役割の固定化」です。「課題があるから手伝いは別の日にする」と決められるかどうかです。

「ケアラー」であることは、どのような影響をもたらすでしょうか。勉強や課外活動、好きなことや自分のことを考える「自分のための時間」を持つことが難しくなります。周りの人に相談しにくい、孤立し追い詰められることもあります。一方、その体験により、自立に繋がるスキルを身に付けられた、など糧となる側面もあります。

「ただ聞いてほしい」という声に耳を傾けること、孤立して一人で抱え込まないよう、本来必要な支援（家事や家族のサポート資源）に繋がることがメンタルヘルスを守るために必要で、様々な窓口があります。学生相談室でも、皆さんが「人には言いづらい」と感じている悩みに耳を傾け、一緒に考えていきます。「話してみようかな」と思ったらどうぞいらしてください。

参考：「ヤングケアラーについて」

厚生労働省ホームページより

(大河原)



発行日：2022年12月1日

発行者：昭和大学学生課 TEL 03-3784-8024

学生相談室 TEL 03-3784-8285



**【お知らせ】** 学生相談室は12月28日（水）から1月5日（木）まで閉室です。予約問い合わせメールへのお返事もできないため、お気を付け下さい。閉室期間中に相談が必要な時には、下記の相談窓口も参考に、一人で抱え込まずに誰かに話したり、助けを求めたりしてくださいね。

2023年も相談室でお待ちしています。

**東京都若者総合相談センター「若ナビα」**

<https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/>

03(3267)0808（メールやLine相談もあります）

**精神保健福祉相談**（お住まいの地域の精神保健福祉センター相談窓口にお問い合わせください）<https://www.zmhwc.jp/centerlist.html>

**NPO法人「あなたのいばしょ」**（チャット相談）

（本学ホームページの学生部コーナーより、予約状況を見ることもできます）

#### 12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

#### 1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				