

令和7年度 「群馬県 ヤングケアラー実態調査」 概要版

【調査の目的】

子ども・若者育成支援推進法の改正により、「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」として、国・地方公共団体等が各種支援に努めるべき対象にヤングケアラーが明記されました。ヤングケアラー支援の対象年齢は「おおむね 30 歳未満の者を中心として、施策内容によりおおむね 40 歳未満の者を対象」とされています。また、都道府県においては、広域的な調査を実施した上で、主に 18 歳以上のヤングケアラーである若者への支援体制の構築が求められていることから、当該対象年齢におけるヤングケアラーの実態を把握し、必要な支援を適切に行うことを目的に、調査を実施しました。

【調査の設計】

- | | |
|----------|--|
| (1) 調査地域 | 群馬県内全域 |
| (2) 調査対象 | 県内在住の満 18 歳～満 39 歳の個人 |
| (3) 標本数 | 3,300 人 |
| (4) 抽出方法 | 選挙人名簿を用いた層化二段無作為抽出法
11 地域から 300 人ずつ |
| (5) 調査方法 | 郵送配付、郵送・WEB アンケートシステムによる無記名回収 |
| (6) 調査期間 | 令和 7 年 12 月 5 日～令和 8 年 1 月 16 日 |

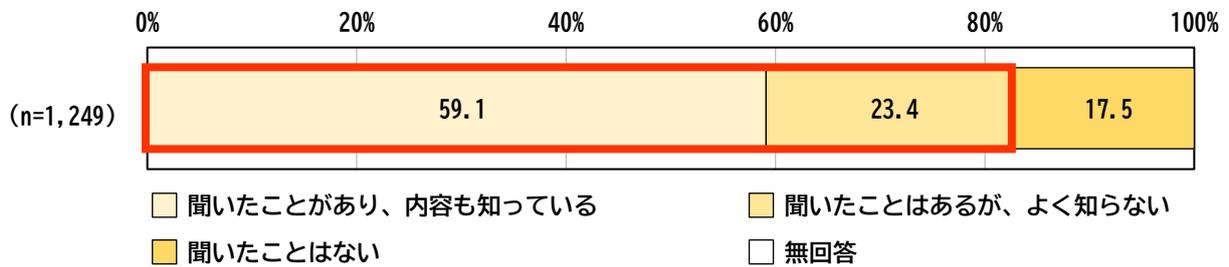
【集計・分析にあたって】

- (1) 図表中の「n」は回答者総数（または該当者質問での該当者数）のことで、100%が何人の回答に相当するかを示す比率算出の基数です。
- (2) 数値（%）は単位未満を四捨五入しているため、総数と内訳の計が一致しない場合があります。
- (3) 複数回答の場合、回答者総数に対する割合を表示しているため、構成比の合計が 100%を超えることがあります。
- (4) 本文及び図表中、意味を損なわない範囲で簡略化した選択肢があります。

◆ ヤングケアラーの認知度について

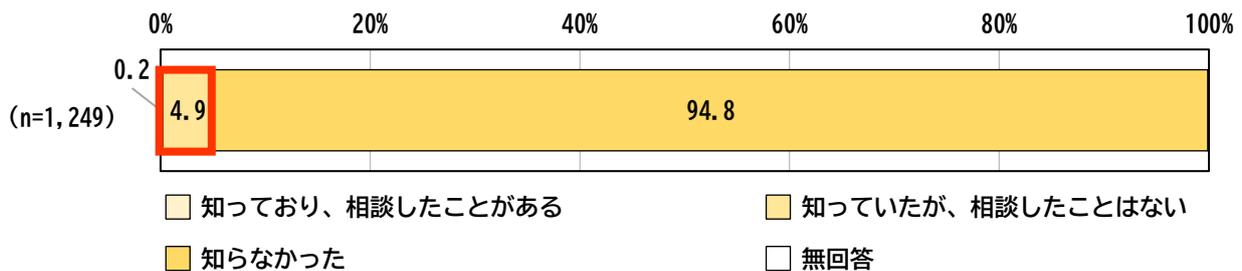
● 言葉を聞いたことがある人は 82.5%

「ヤングケアラー」という言葉について、「聞いたことがあり、内容も知っている」と「聞いたことはあるが、よく知らない」を合わせた「言葉を聞いたことがある人」は 82.5% でした。一方で、「聞いたことはない」は 17.5% でした。



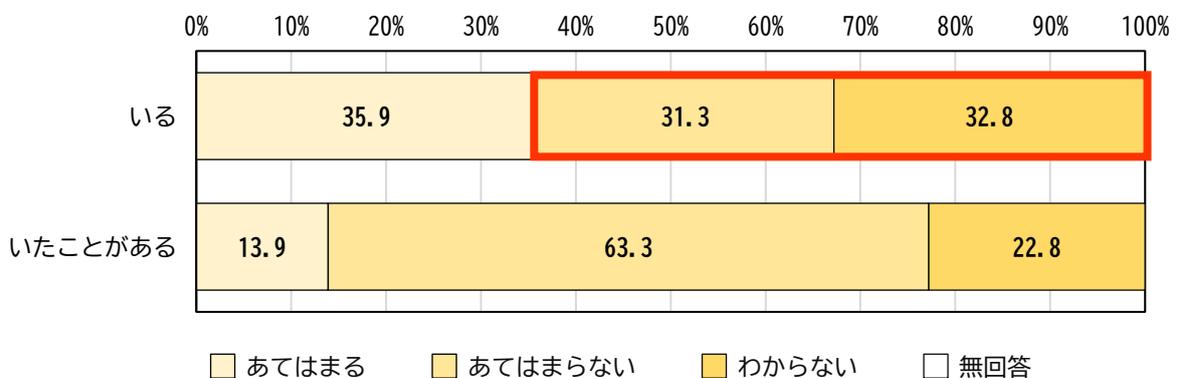
● 相談窓口を知っていた人は 5.1%

群馬県のヤングケアラー支援ワンストップ相談窓口について、「知っており、相談したことがある」と「知っていたが、相談したことはない」を合わせた「相談窓口を知っていた人」は 5.1% でした。一方で、「知らなかった」は 94.8% でした。



● ヤングケアラーの自覚が明確でない人は 64.1%

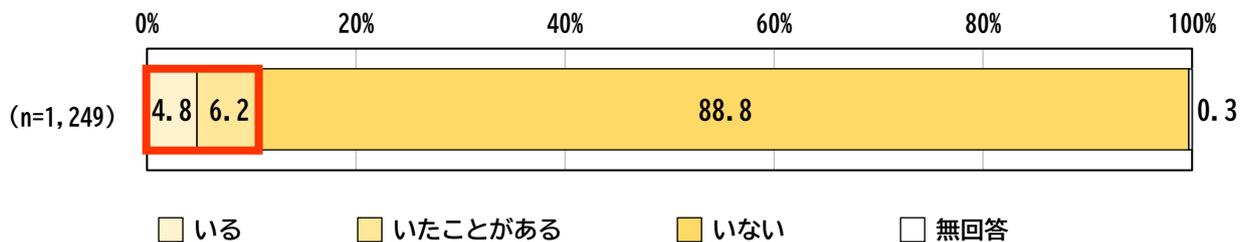
現在お世話をしている家族が「いる」人のうち、自身がヤングケアラーに「あてはまらない」とあてはまるか「わからない」と回答した「自覚が明確でない人」は 64.1% でした。一方で、「あてはまる」は 35.9% でした。



◆ ヤングケアラーの実態について

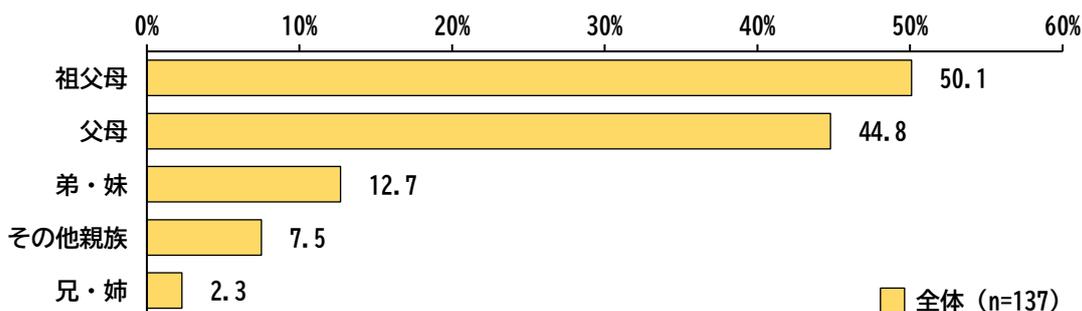
● お世話の経験がある人は 11.0%

家族のお世話について、お世話をしている人が「いる」と「いたことがある」を合わせた「お世話の経験がある人」は 11.0% でした。一方で、「いない」は 88.8% でした。



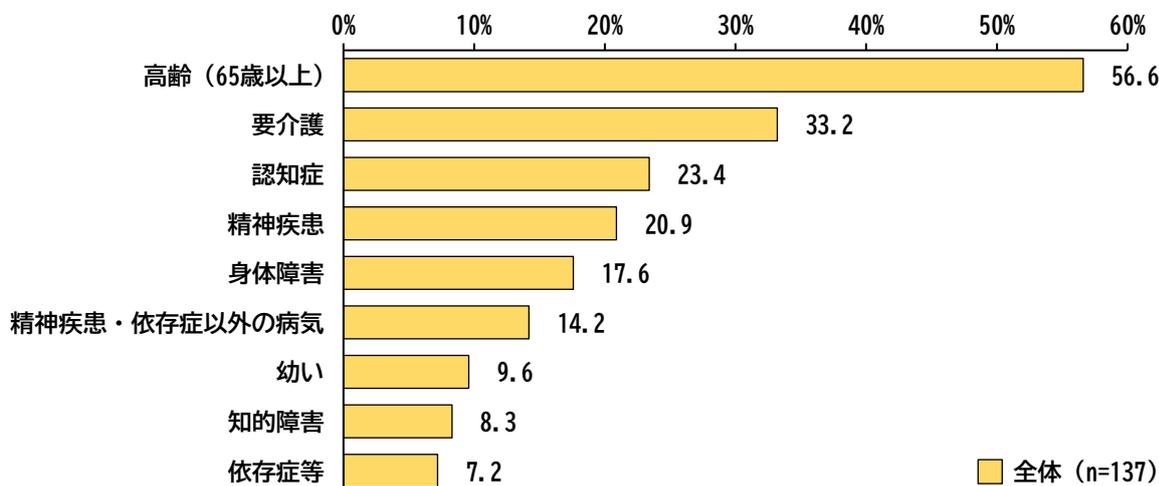
● 祖父母をお世話している(していた)人は 50.1%

お世話をしている(していた)相手は、「祖母」と「祖父」を合わせた「祖父母をお世話している(していた)人」は 50.1% で最も高く、次いで「母」と「父」を合わせた「親世代をお世話している(していた)人」は 44.8% でした。



● 高齢者をお世話している(していた)人は 56.6%

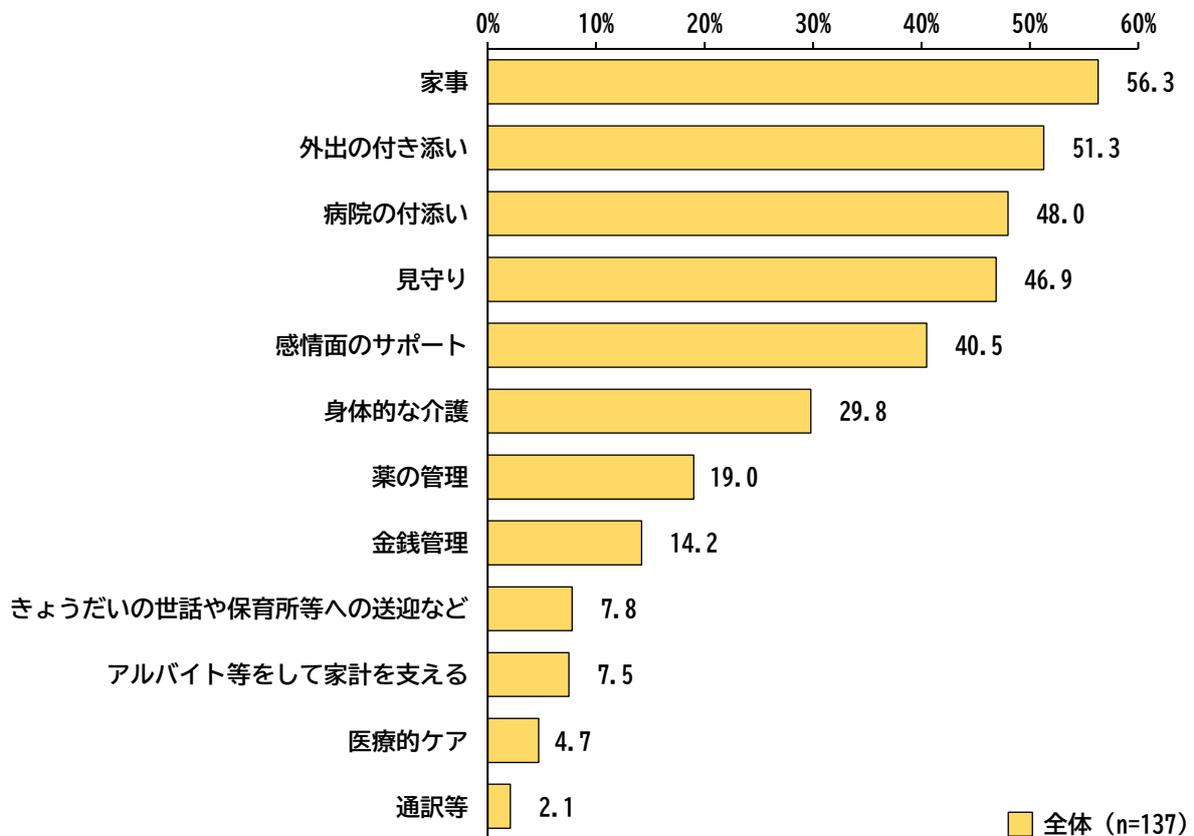
お世話をしている(していた)人の状況は、「高齢(65歳以上)」が 56.6% で最も高く、次いで「要介護(介護が必要な状態)」が 33.2%、「認知症」が 23.4% でした。



◆ お世話の内容と頻度について

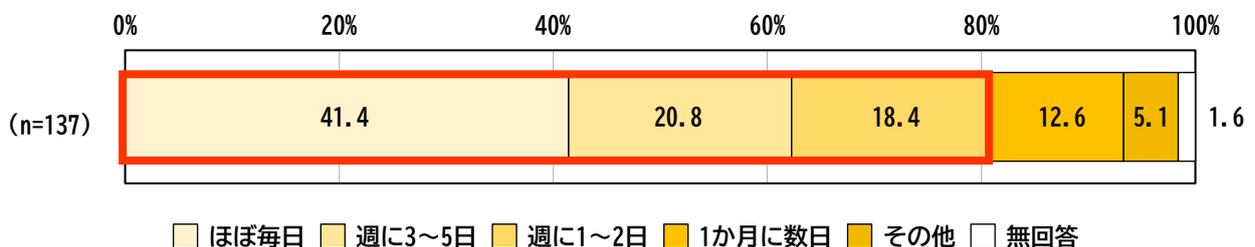
● 家事をしている(していた)人は 56.3%

お世話の内容は、「家事」が 56.3%で最も高く、次いで「外出の付き添い」が 51.3%、「病院の付添い」が 48.0%でした。



● 週に 1 日以上お世話をしている人は 80.6%

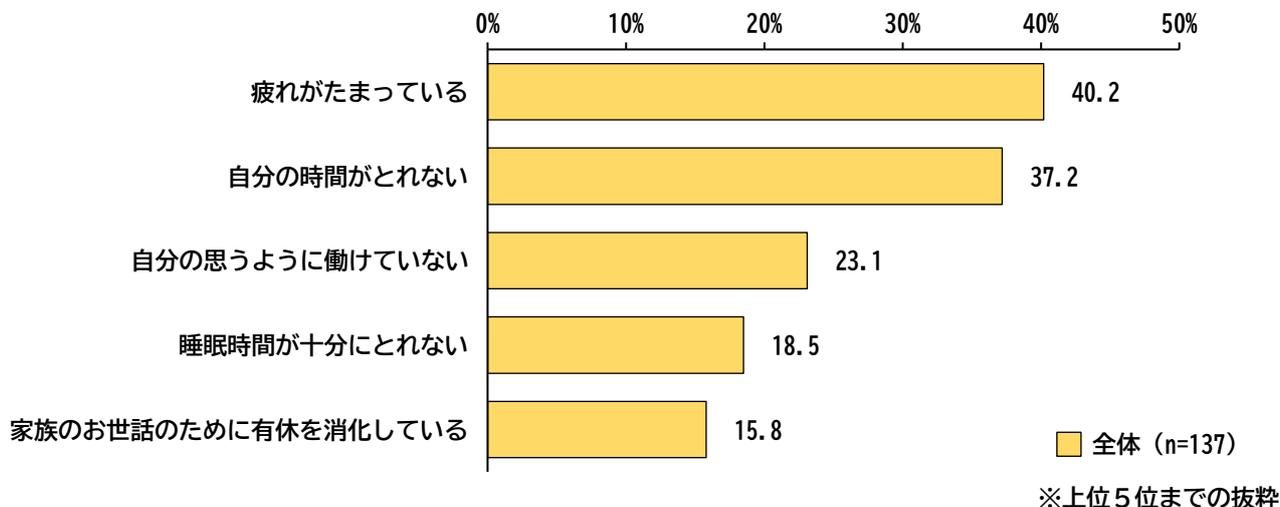
お世話の頻度は、「ほぼ毎日」、「週に 3~5 日」、「週に 1~2 日」を合わせた「週に 1 日以上お世話をしている人」は 80.6%でした。このうち「ほぼ毎日」は 41.4%でした。



◆ 学業・就労・生活への影響

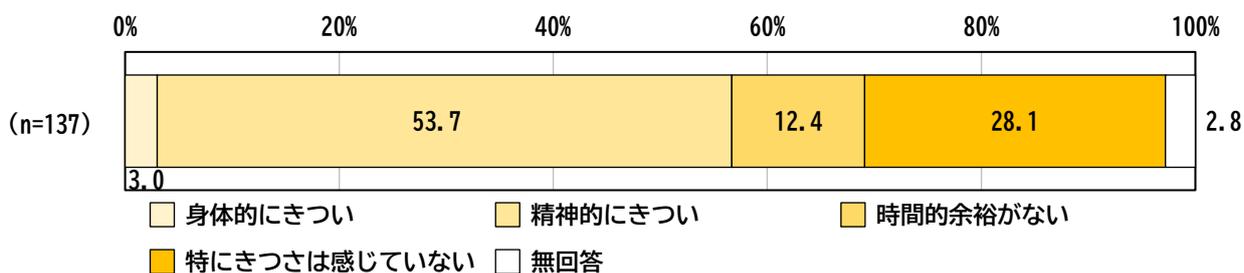
● お世話による影響は「疲れがたまっている」が 40.2%

お世話による影響については、「疲れがたまっている」が 40.2%で最も高く、次いで「自分の時間がとれない」が 37.2%でした。



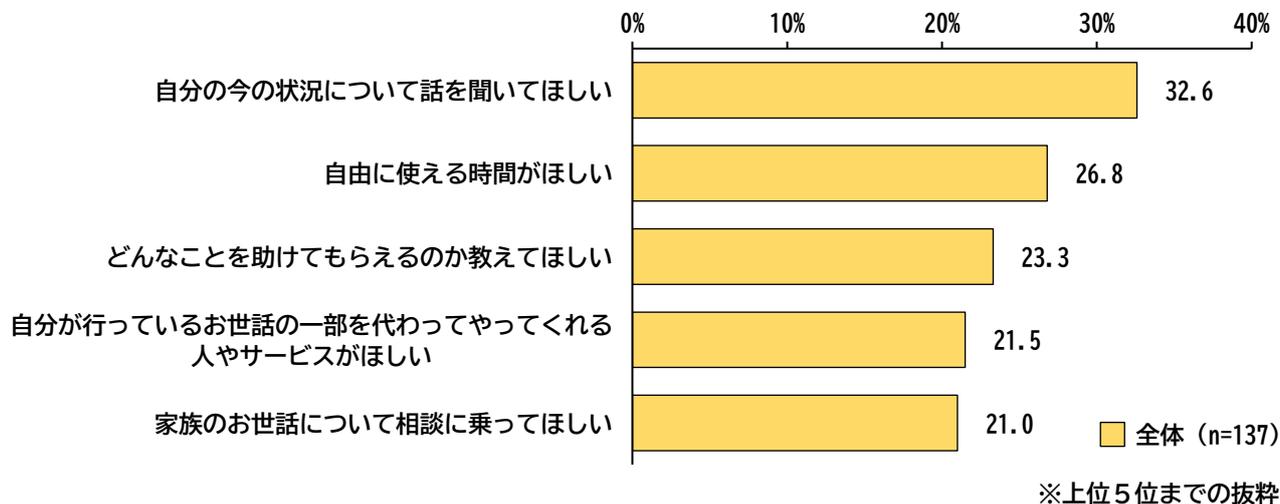
● 精神的にきつい人は 53.7%

お世話の大変さは、「精神的にきつい」が 53.7%で最も高く、次いで「特にきつさは感じていない」が 28.1%、「時間的余裕がない」が 12.4%でした。



● 助けてほしいことは「話を聞いてほしい」が 32.6%

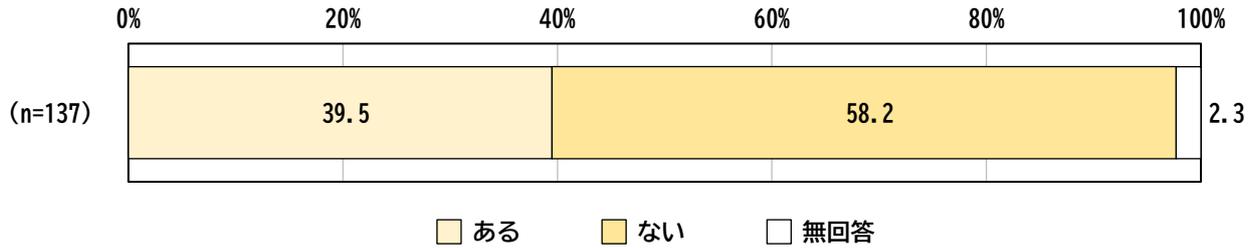
周囲に助けてほしいことについては、「自分の今の状況について話を聞いてほしい」が 32.6%で最も高く、次いで「自由に使える時間がほしい」が 26.8%でした。



◆ 相談と支援について

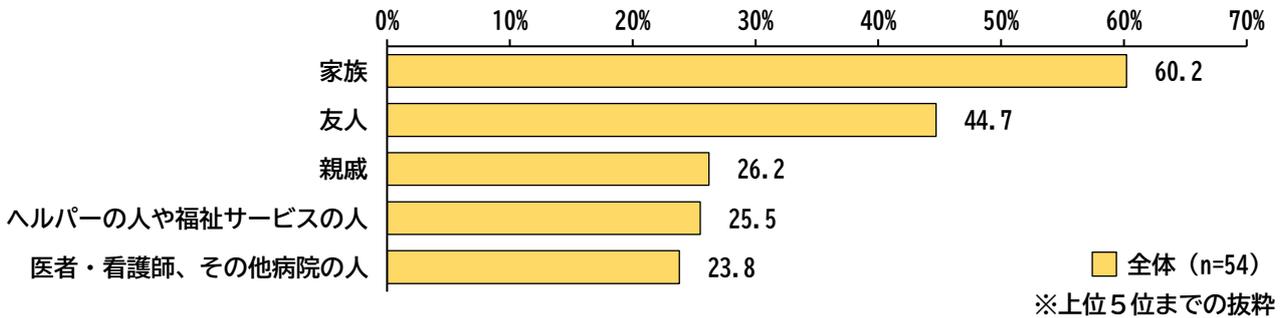
● 相談したことがある人は 39.5%

家族のことやお世話の悩みを相談したことがある人は 39.5%で、「ない」は 58.2%でした。



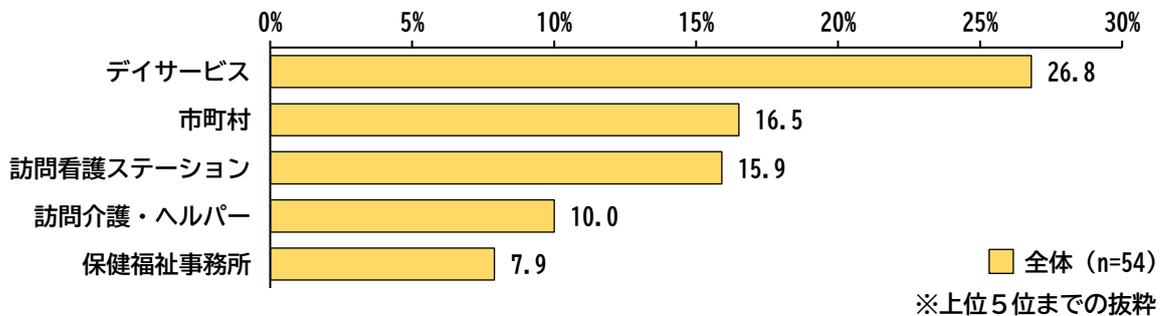
● 家族に相談した人は 60.2%

相談相手は、「家族」が 60.2%で最も高く、次いで「友人」が 44.7%、「親戚」が 26.2%でした。



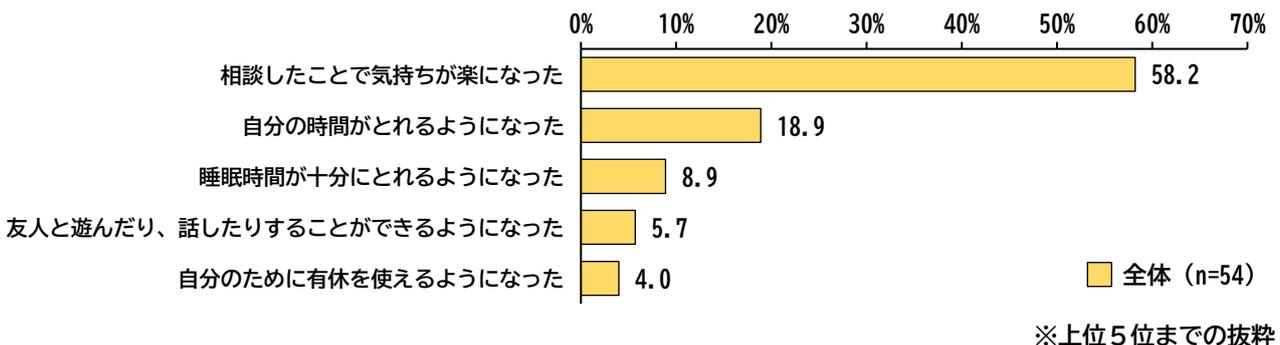
● 相談してつながった支援先はデイサービスが 26.8%

相談したことでつながった支援先は、「デイサービス」が 26.8%で最も高く、次いで「市町村」16.5%、「訪問看護ステーション」15.9%でした。



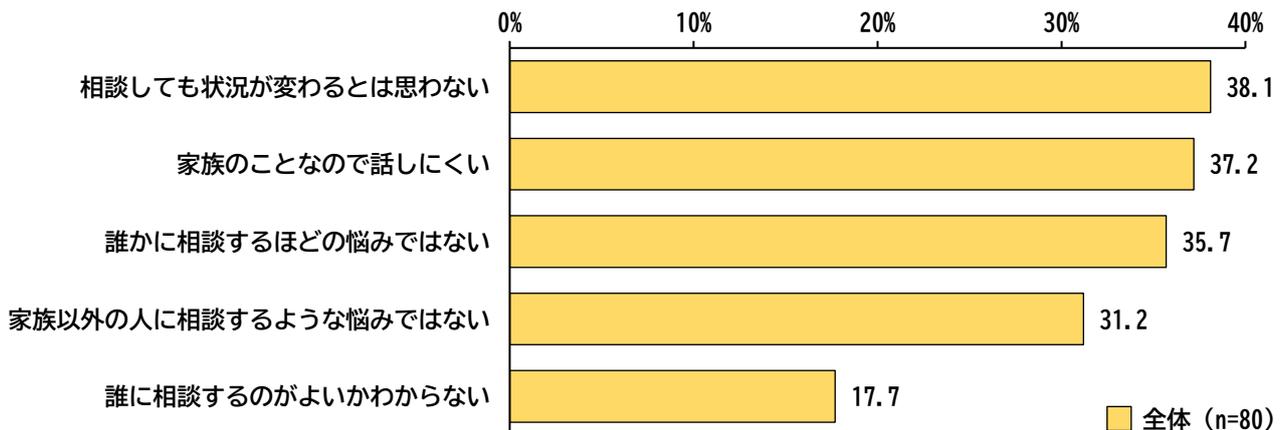
● 相談したことで気持ちが楽になった人は 58.2%

相談してからお世話をする状況の変化について、「相談したことで気持ちが楽になった」が 58.2%で最も高く、次いで「自分の時間がとれるようになった」が 18.9%でした。



● 状況が変わるとは思わない人は 38.1%

相談していない理由は、「相談しても状況が変わるとは思わない」が 38.1%で最も高く、次いで「家族のことなので話しにくい」が 37.2%でした。



◆ まとめ

1 ヤングケアラーの存在と負担の実態

回答者の約 1 割に家族のお世話の経験が確認され、そのうち 8 割以上が週 1 日以上頻度でお世話をしています。お世話の対象は祖父母(66.1%)が最も多く、高齢者介護が中心となっています。内容は家事、外出の付き添い、病院の付添いなど日常生活全般に及び、疲労の蓄積(40.2%)や自由時間の制約(37.2%)といった生活への影響が広く生じています。また、半数以上が「精神的にきつい」と回答しており、心身への負担の大きさがうかがえます。

2 認知度と自覚・相談行動の乖離

「ヤングケアラー」の言葉の認知度は 8 割を超える一方、県のワンストップ相談窓口の認知度は約 5%にとどまりました。現にお世話をしている人のうち約 6 割はヤングケアラーとしての自覚が明確でなく、言葉の浸透が本人の自覚や支援へのアクセスに直結していない状況が確認されました。相談経験がない人も約 6 割を占め、その理由として「相談しても状況が変わるとは思わない」(38.1%)、「家族のことなので話しにくい」(37.2%)が上位に挙げられており、相談行動に至るまでの心理的障壁の存在が示唆されます。

3 今後の方向性

周囲に助けてほしいこととして「話を聞いてほしい」(32.6%)が最も高く、傾聴を含む相談支援へのニーズが認められます。これらの結果を踏まえ、ヤングケアラーの心身の負担を軽減するため、相談窓口の更なる周知強化や本人と周囲の気づきを促す啓発活動の展開、相談しやすい環境の整備及び心理的障壁の軽減等、一体的に推進していく必要があります。

【群馬県ヤングケアラー支援相談窓口】

群馬県では、ヤングケアラー自身や関係者が相談しやすく、また、地域での実態に応じたきめ細かな支援が行われるよう、ヤングケアラー支援のためのワンストップ相談窓口を設置しています。

ヤングケアラー本人やヤングケアラーを発見した関係者が、どこに相談したらよいかわからないといった場合は、「ヤングケアラー支援ワンストップ相談窓口」にご相談ください。

相談は、群馬県が委託している特定非営利活動法人虹色のかさの相談員が対応します。

◆電話相談

利用時間 平日 9:00～17:00(土日祝日除く)

相談専用ダイヤル 090-1158-4140

◆LINE 相談

24 時間いつでも相談を受け付けています。

※LINE の友だち登録が必要です

◆リアルタイムチャット相談

毎月第4火曜日 14:00～17:00

LINE でのチャット相談を実施しています。

※LINE の友だち登録が必要です

詳しくは虹色のかさのホームページをご覧ください。

<https://youngcarergunma.com/>



《虹色のかさホームページ》



ヤングケアラー支援ネットぐんま

虹色のかさ



《LINE の友だち登録はこちら》

令和7年度 「群馬県 ヤングケアラー実態調査」 概要版

発行

群馬県 生活こども部 児童福祉課

〒371-8570 群馬県前橋市大手町 1-1-1

e-mail : jidouka@pref.gunma.lg.jp

TEL : 027-226-2628

FAX : 027-226-2100