大阪公立大学
Osaka Metropolitan University

PRESS RELEASE

配信先：大阪科学・大学記者クラブ、文部科学記者会、科学記者会

2025 年 12 月 9 日
大阪公立大学

10 代が背負う介護の現実とは？
心理的影響を全国調査で明らかに

＜ポイント＞

◇ケア負担が大きいほど心理的ストレスが高い傾向があるが、達成感などポジティブな感情も併せ持つことが明らかに。

◇2024 年の調査では、ポジティブ・ネガティブ両面の感情が 2021 年より強く表れた。

◇全体の約 20%が、ポジティブな感情が低くネガティブな感情が高い「高リスク群」に該当し、支援の必要性が示唆された。

＜概要＞

日本では高齢化が進む中、家族の介護や世話を担うヤングケアラー※1 が増加しています。しかし、彼らが感じている心の負担や感情への影響は、まだ十分に明らかになっていません。

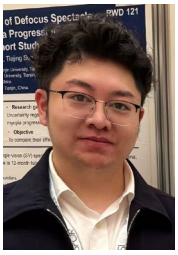
大阪公立大学大学院経済学研究科の牛 冰教授と王 子言客員研究員の研究グループは、ヤングケアラーの心理や感情にケア負担がどのように影響するかを明らかにするため、全国の 15～19 歳のヤングケアラーを対象に、2021 年（コロナ禍）と 2024 年の 2 回にわたってアンケート調査を実施しました。

その結果、ケア負担が大きいヤングケアラーほど高いストレスを抱える傾向がある一方で、達成感や誇りといったポジティブな感情も併せ持っていることが明らかになりました。特に、2024 年の調査では、ケア経験によるポジティブ・ネガティブ両面の感情が 2021 年よりも強く表れました。これは、ケアの負担が続く中でも、ヤングケアラーへの理解や支援が社会に広がり、彼ら自身が自分の役割を前向きに受け止めるようになってきたことが背景にあると考えられます。また、ヤングケアラー全体の約 20%が「高リスク群」に該当しました。本研究の結果から、個々の状況に応じた多面的な支援の構築が重要であることが示唆されました。

本研究成果は、2025 年 11 月 5 日に国際学術誌「Scientific Reports」にオンライン掲載されました。

ヤングケアラーの心理的ストレスや感情面への影響を明らかにしたいという思いから本研究に取り組みました。コロナ禍とその後という異なる社会状況下において、彼らの心理状態の変化と、それに影響を与える要因をデータに基づいて具体的に示せたことは、大きな意義があると感じています。ヤングケアラーという存在が社会に広く認知され、彼らがより適切な支援を受けられる環境づくりに、本研究が少しでも貢献できれば幸いです。

牛 冰教授



王 子言
客員研究員

＜研究の背景＞

近年、日本におけるヤングケアラーへの社会的関心は徐々に高まりつつあります。しかし、日本を含むアジア諸国では、彼らが担うケアの負担が、健康や生活などに及ぼす影響について、十分に明らかにされていないのが現状です。

＜研究の内容＞

本研究は、2021 年（新型コロナウイルスのパンデミック期）と 2024 年における社会的状況の変化をふまえ、ヤングケアラーが抱えるケア負担が、心理的側面や感情的側面にどのような影響を及ぼすのかを明らかにすることを目的としました。

日本全国の 15～19 歳のヤングケアラー1,581 人を対象に、2021 年と 2024 年の 2 回にわたり、心理的なストレスの程度やケアに対する主観的反応（気持ちや考え方）を測定する指標『K6※2』および『PANOC-YC20※3』を用いたアンケート調査を実施しました。そして、ケア負担の実態とそれが自身の心理面や感情面にもたらす影響を分析しました。

その結果、ケアの種類が多いヤングケアラーほど高いストレスを感じる傾向がある一方で、同世代には得難いスキルを獲得し誇りを感じるなど、ポジティブな認知や精神的成長を得ている可能性が示唆されました。

また、経年的な比較では、2021 年の方が 2024 年よりもヤングケアラーの心理的ストレス程度が高い傾向が見られました。これは、パンデミック下のロックダウンによって孤立が深まり、ソーシャルネットワークや外部支援が制限されたことで、ストレスの増大につながったと考えられます。

さらに 2024 年には、ケア経験によって得られる気持ちや考え方に対するポジティブ・ネガティブ両面の感情が、2021 年よりも強く表れました。これは、ケア負担が継続する中で、社会におけるヤングケアラーへの認識が徐々に深まり、支援が広がったことで、彼ら自身が自分の役割をより前向きに捉え、成長を実感する機会が増えたためと考察されます。

なお、ヤングケアラー全体の約 20%が、ポジティブな感情が低くネガティブな感情が高い「高リスク群」に該当しており、心理的・感情的に特に支援が必要な層が一定数存在することも明らかになりました。

＜期待される効果・今後の展開＞

本研究の成果から、ヤングケアラーのケア経験にはポジティブな側面とネガティブな側面の両方が存在することを踏まえた上で、個々の状況に応じた支援の構築が重要であることが示唆されました。具体的には、介護技術の指導やピアサポートに加え、感情的サポートや学業上の配慮など、多面的な支援体制の整備が求められます。さらに、パンデミックなどの危機的状況下においては、孤立を防ぎ、メンタルヘルスケアや直接的サポートを継続的受けられる環境を保障する政策的措置が不可欠です。

＜用語解説＞

※1　ヤングケアラー（Young Carers）:「子ども・若者育成支援推進法（2024 年）」の改正に基づいて、ヤングケアラーのことを「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」と定義されている。

※2　K6（Kessler 6-Item Psychological Distress Scale）: 不安や抑うつといった「心のつらさ」（心理的ストレス）の程度を測る質問尺度のこと。6 つの質問項目から構成されており、点数が高いほど心のつらさが強くなることを示す。

※3　PANOC-YC20 (Positive and Negative Outcomes of Caring)：ヤングケアラーのケア経験に関する「ポジティブな側面（例：成長の実感、スキルの習得）」と「ネガティブな側面（例：友人関係の悩み、将来への不安）」を、それぞれ 10 項目（合計 20 項目）で測定する質問尺度。

＜掲載誌情報＞

【発表雑誌】Scientific Reports
【論 文 名】Care burden and outcomes in young carers during and after the COVID-19 pandemic: psychological distress and cognitive–emotional aspects
【著　　者】Ziyan Wang & Bing Niu
【掲載 URL】https://doi.org/10.1038/s41598-025-22652-5

【研究内容に関する問い合わせ先】
大阪公立大学大学院経済学研究科
牛 冰（ぎゅう ひょう）
TEL：06-6605-2738
E-mail：niubing@omu.ac.jp

【報道に関する問い合わせ先】
大阪公立大学 広報課
担当：久保
TEL：06-6967-1834
E-mail：koho-list@ml.omu.ac.jp