

令和7年度ヤングケアラー実態調査結果

令和8年2月

長野県県民文化部こども若者局次世代サポート課

1 調査概要

(1) 調査目的

本調査は、県内のヤングケアラーのケアの実態や、日常生活への影響、支援ニーズ等を把握し、ヤングケアラーの早期発見と支援策の検討を行うことを目的とする。

(2) 調査対象・回収数

① 生徒・学生、学校及び県民を対象に調査を実施した。回答数の内訳は下表のとおりである。

調査種別	調査対象	回答者数
高校生・大学生等	高校生	10,335名
	大学生・短期大学生	450名
高校・大学等	高校	84校
	大学・短期大学	13校
県民	長野県に在住する18歳以上	400名

(3) 調査方法

①高校生・大学生等及び高校・大学等には、無記名式のアンケート調査で、WEB環境（実施の手引き等に記載されたURL、二次元コードから案内）から任意で回答を依頼した。

■高校生・大学生等：各学校を通じて調査概要を配布して依頼。

■高校・大学等：各学校へ調査概要を電子メールにて送付して依頼。

②県民については、民間企業（サーベイリサーチセンター）に登録しているインターネットモニターに依頼した。

(4) 調査期間

①令和7年11月17日～令和7年12月26日

②令和7年11月26日～令和7年11月28日

【本調査におけるヤングケアラーの定義】

本調査におけるヤングケアラーとは、「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」をいう。(以下はヤングケアラーのイメージ (例))



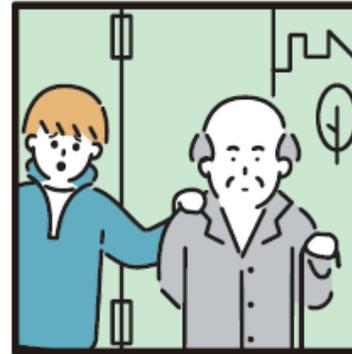
障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

出典：「こども家庭庁ホームページ「ヤングケアラーとは」

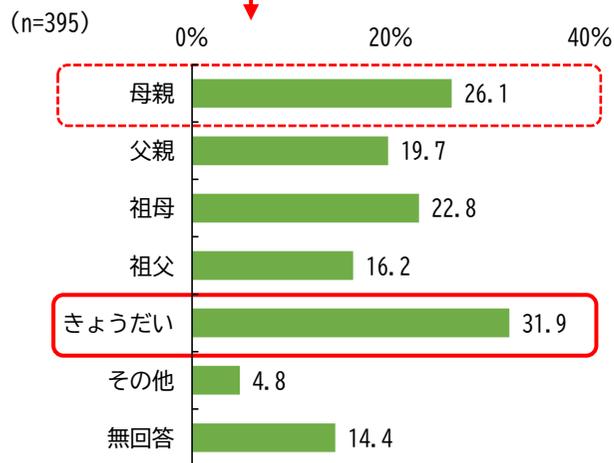
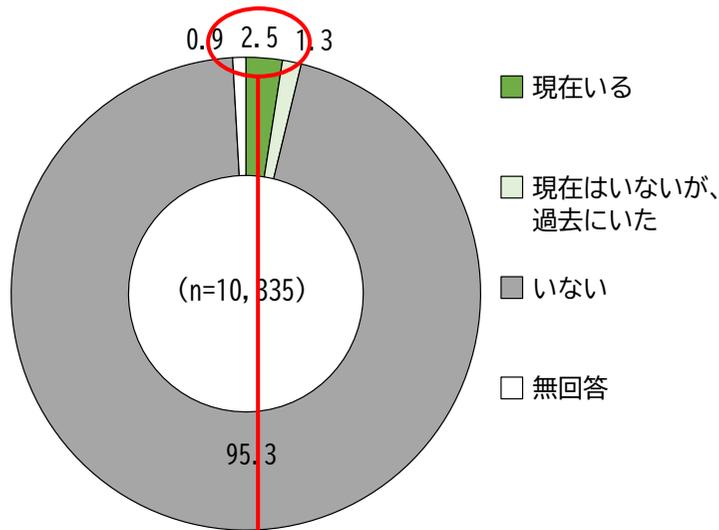
2 調査結果（高校生・大学生等編）

(1) お世話をしている人の有無とその家族

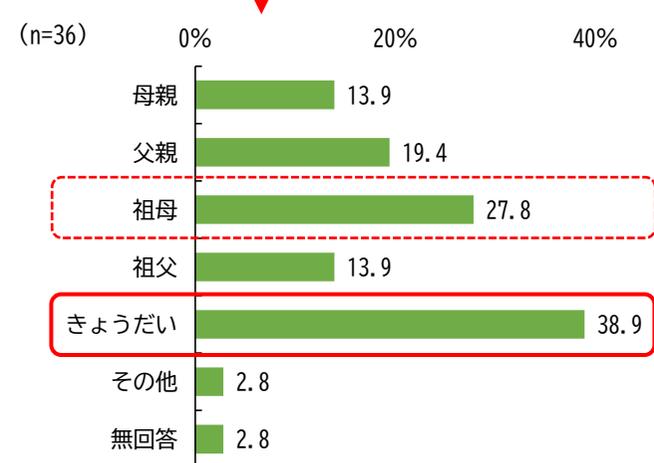
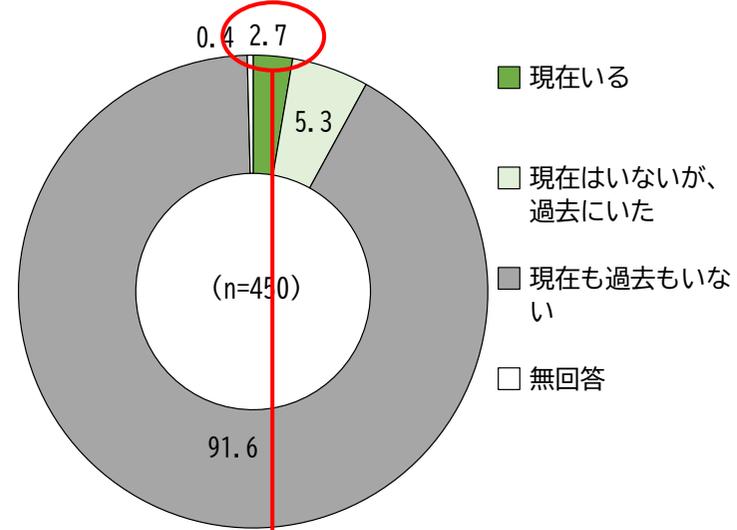
お世話をしている家族が「現在いる」と回答したのは、高校生で2.5%（「現在はいないが、過去はいた」が1.3%）、大学生・短期大学生（以下、「大学生・短大生」という）で2.7%（「現在はいないが、過去はいた」が5.3%）。

○お世話をしている家族のうち、最も多いのは、高校生、大学生・短大生ともに「きょうだい」が最も多く、次いで高校生が「母親」大学生・短大生が「祖母」が続いた。

【高校生】



【大学生・短大生】



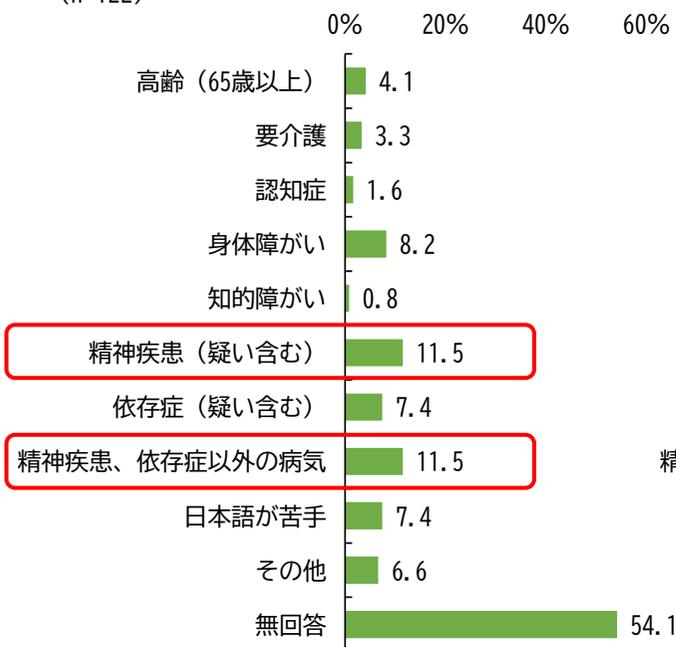
(2) ①お世話をしている家族の状況 (高校生)

お世話をしている家族が「いる」と回答した高校生にお世話をしている家族の状況について質問。

○両親の状況は「精神疾患 (疑いを含む)」「精神疾患、依存症以外の病気」、祖父母の状況は「高齢」、きょうだいの状況は「若い」が最も多かった。

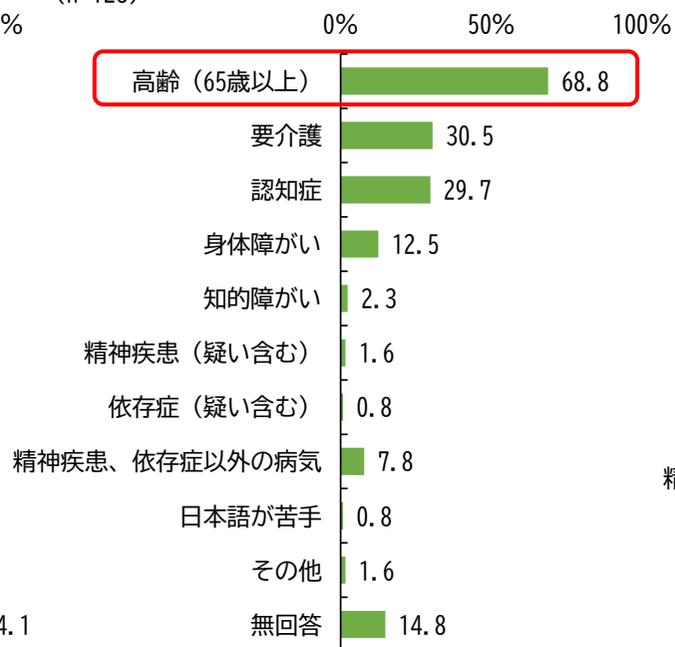
【高校生】(両親)

(n=122)



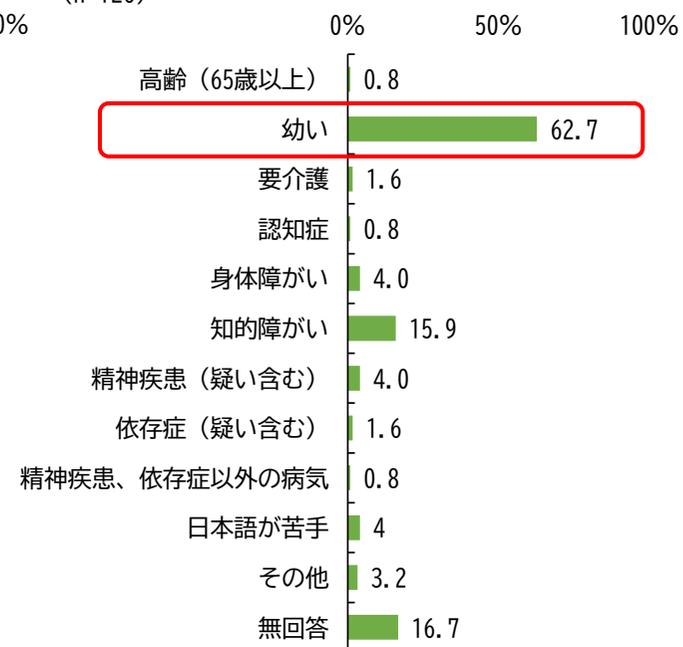
【高校生】(祖父母)

(n=128)



【高校生】(きょうだい)

(n=126)



(2) ②お世話をしている家族の状況（大学生・短大生）

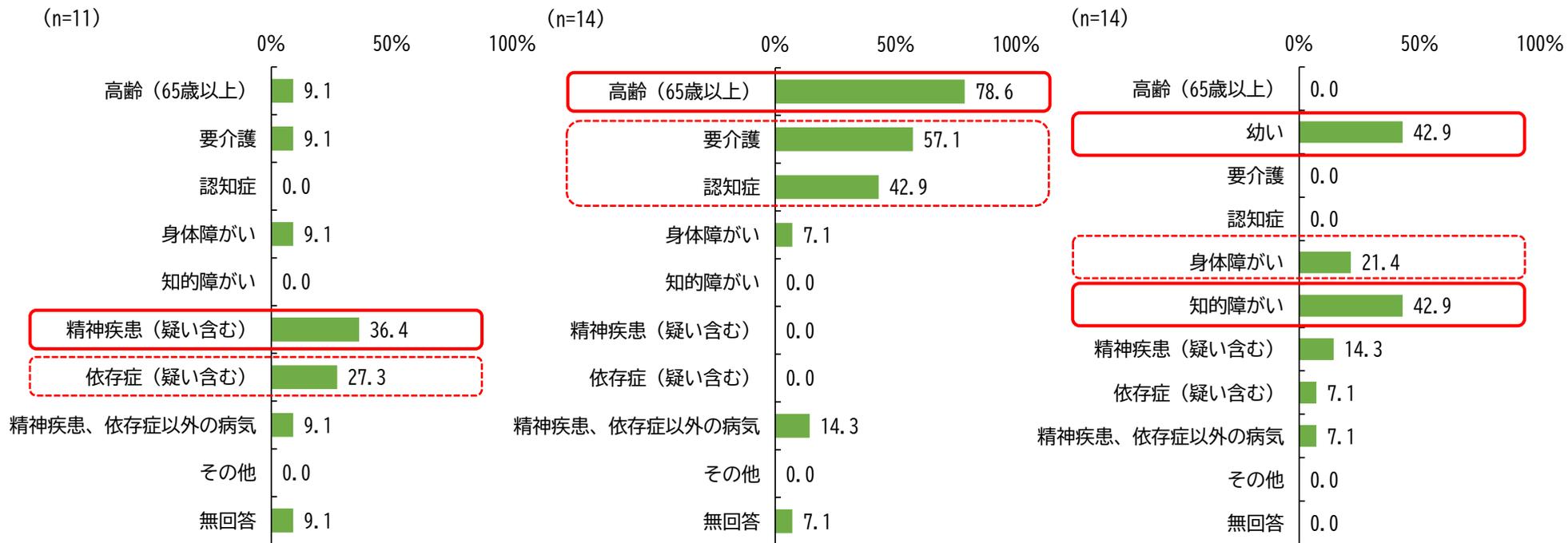
お世話をしている家族が「いる」と回答した大学生・短大生にお世話をしている家族の状況について質問。

○両親の状況は「精神疾患（疑いを含む）」、祖父母の状況は「高齢」、きょうだいの状況は「若い」「知的障がい」が最も多かった。

【大学生・短大生】（両親）

【大学生・短大生】（祖父母）

【大学生・短大生】（きょうだい）

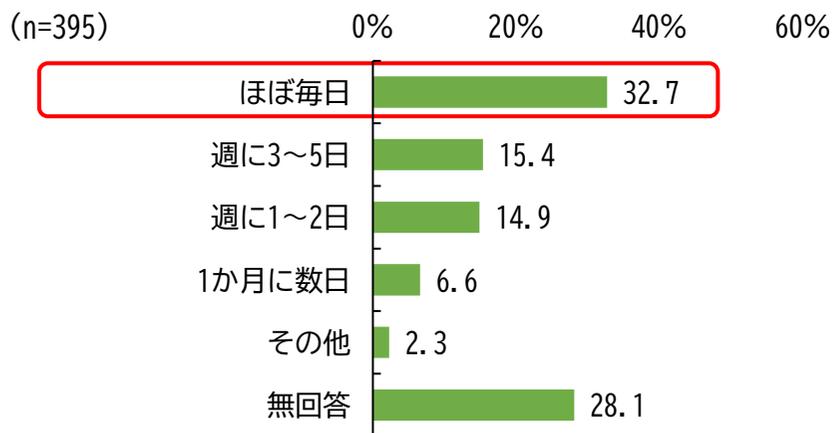


(3) お世話の頻度（日数）

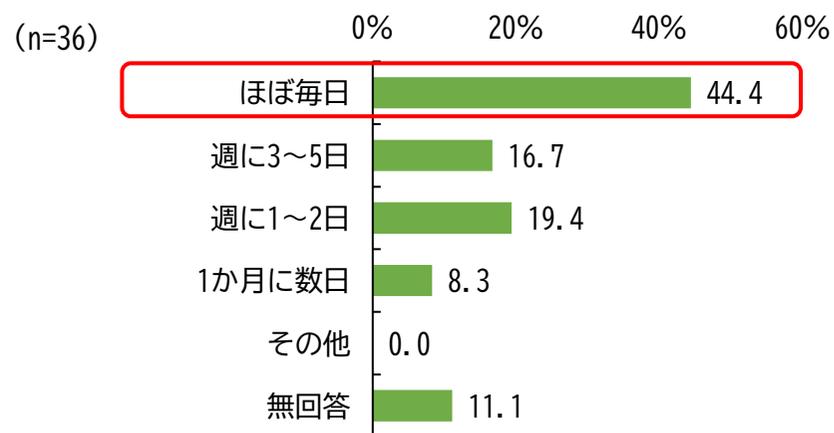
お世話をしている家族が「いる」との回答者に、お世話の頻度（日数）について質問。

○高校生、大学生・短大生ともに「ほぼ毎日」が最も多かった。

【高校生】



【大学生・短大生】

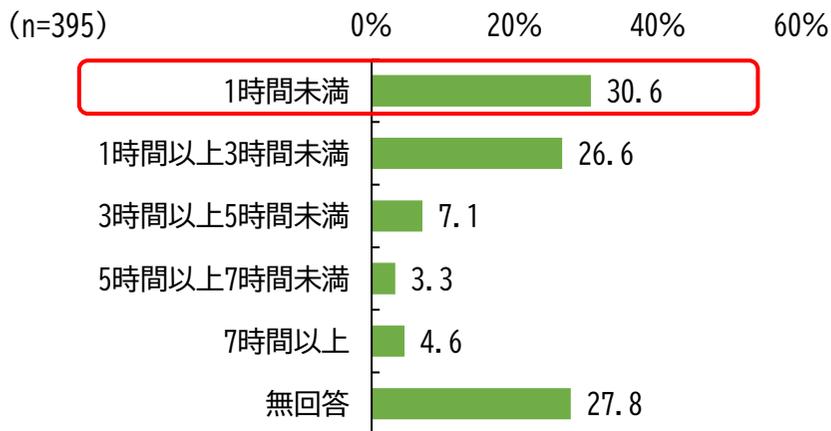


(4) お世話の頻度（時間）

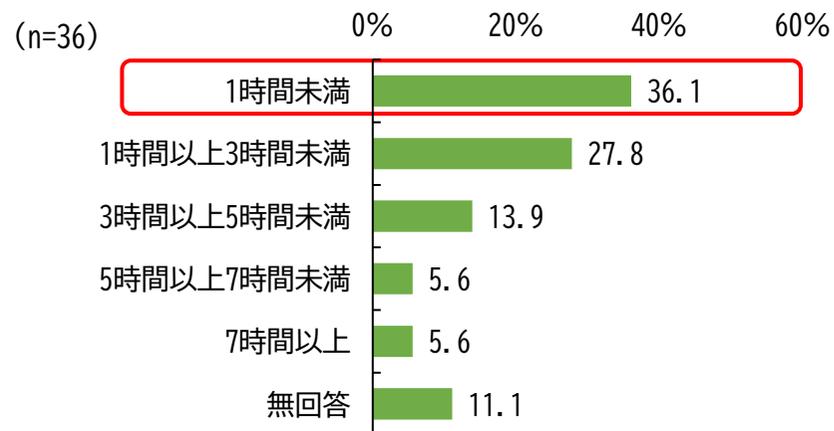
お世話をしている家族が「いる」との回答者に、お世話の頻度（平日の時間）について質問

○高校生、大学生・短大生ともに「1時間未満」が最も多かった。一方で7時間以上も高校生で4.6%、大学生・短大生で5.6%いた

【高校生】



【大学生・短大生】



(5) お世話を一緒にしている人

お世話をしている家族が「いる」との回答者に、誰と一緒にお世話をしているかについて質問。

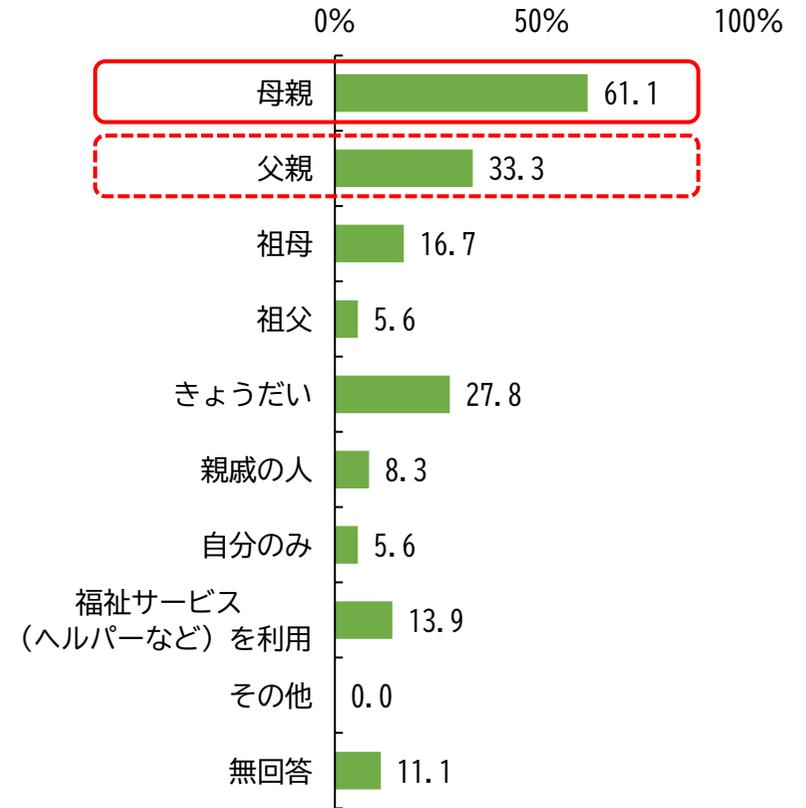
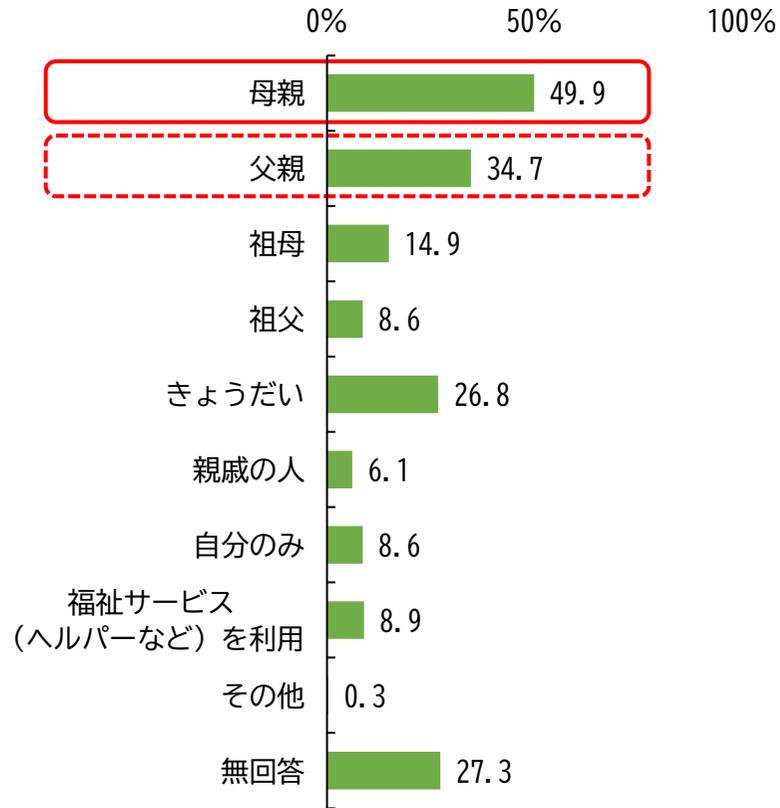
○高校生、大学生・短大生ともに「母親」が最も多かった。自分のみは高校生で8.6%、大学生・短大生で5.6%であった

【高校生】

【大学生・短大生】

(n=395)

(n=36)



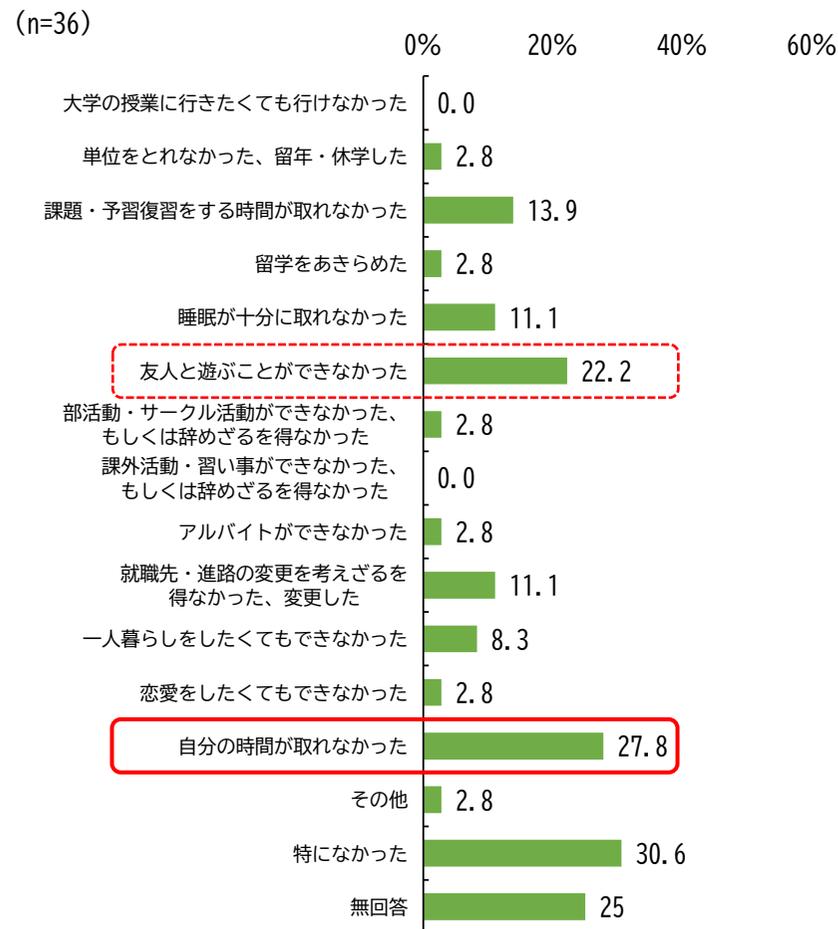
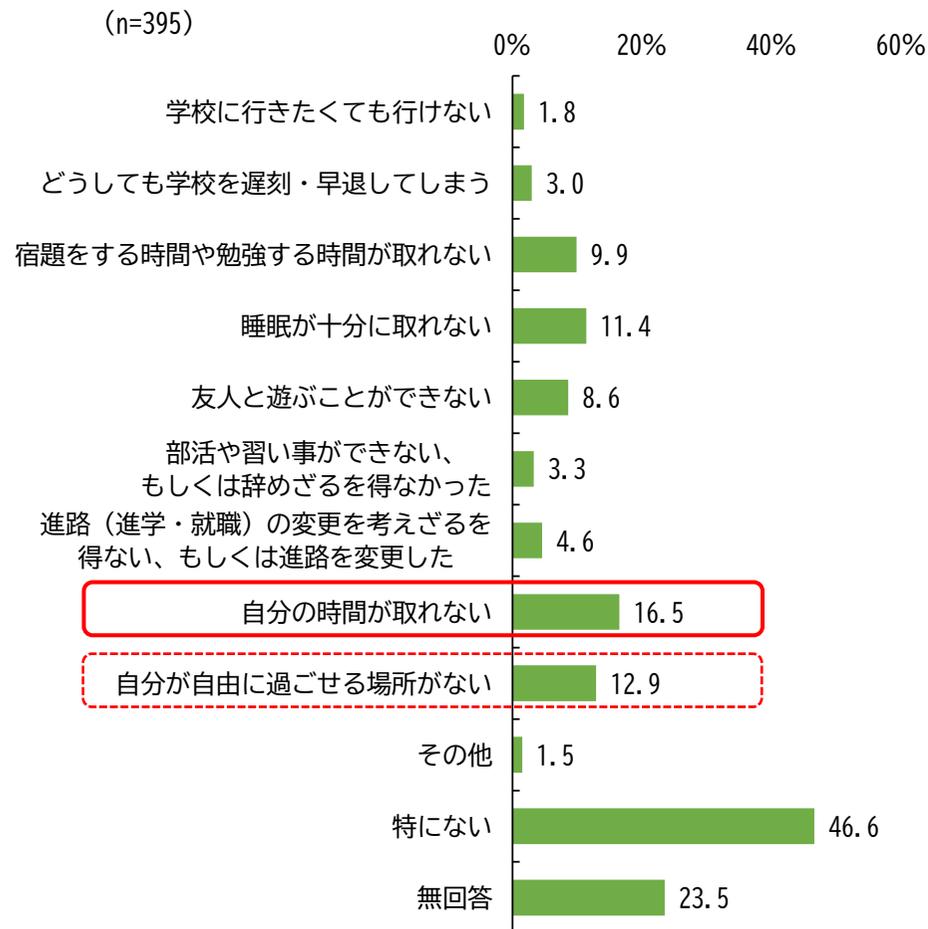
(6) お世話をしていることによる家や学校での生活に対する影響

お世話をしている家族が「いる」との回答者に、お世話による影響について質問。

○高校生、大学生・短大生ともに「特にない（なかった）」を除くと「自分の時間が取れない（取れなかった）」が最も多かった。

【高校生】 やりたいけど、できていないこと

【大学生・短大生】 やりたかったができなかったこと、あきらめたこと



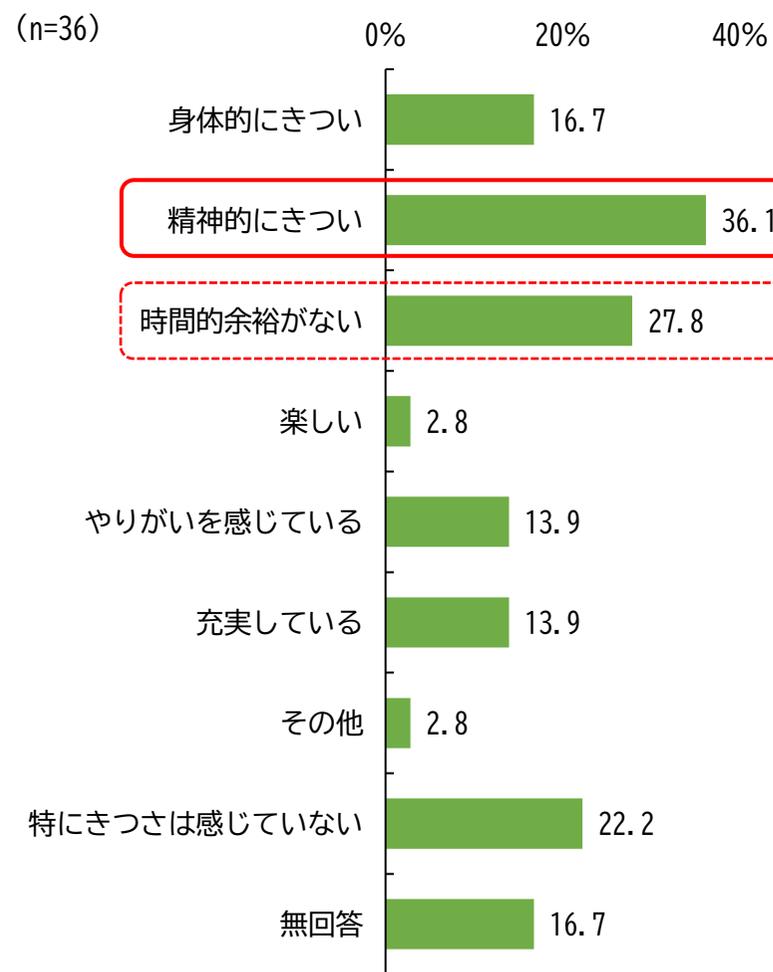
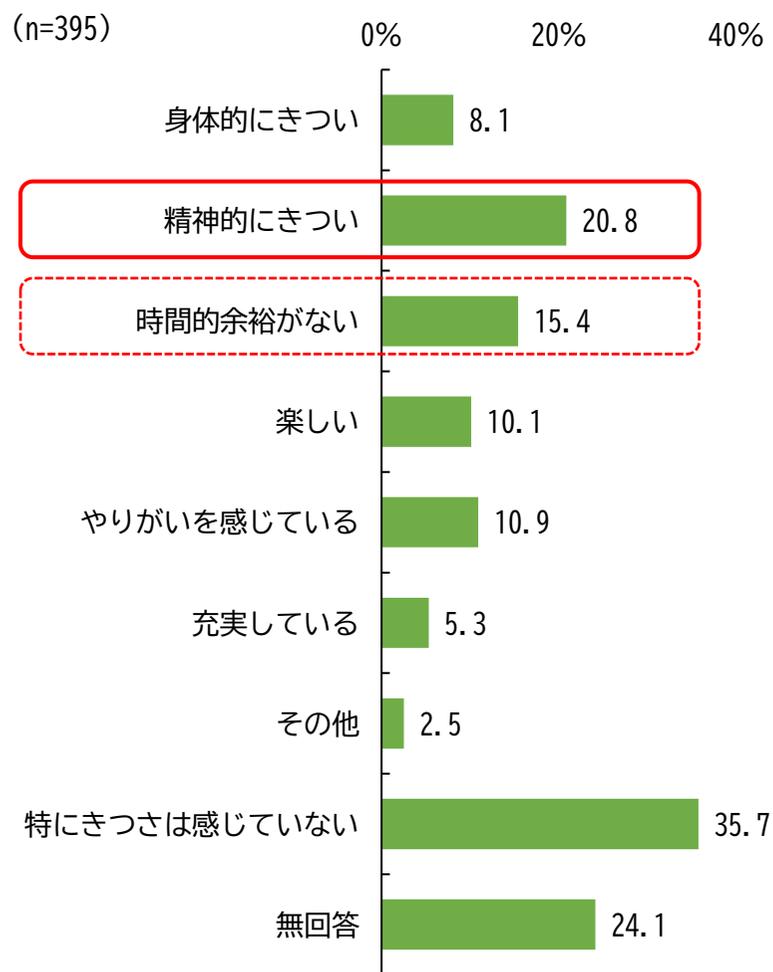
(7) お世話することの大変さ

お世話をしている家族が「いる」との回答者に、お世話をするに大変さを感じているかについて質問。

○高校生では「特にきつさは感じていない」が最も多く、次いで、「精神的にきつい」「時間的余裕がない」が続いた
大学生・短大生では「精神的にきつい」が最も多く「時間的余裕がない」が続いた

【高校生】

【大学生・短大生】



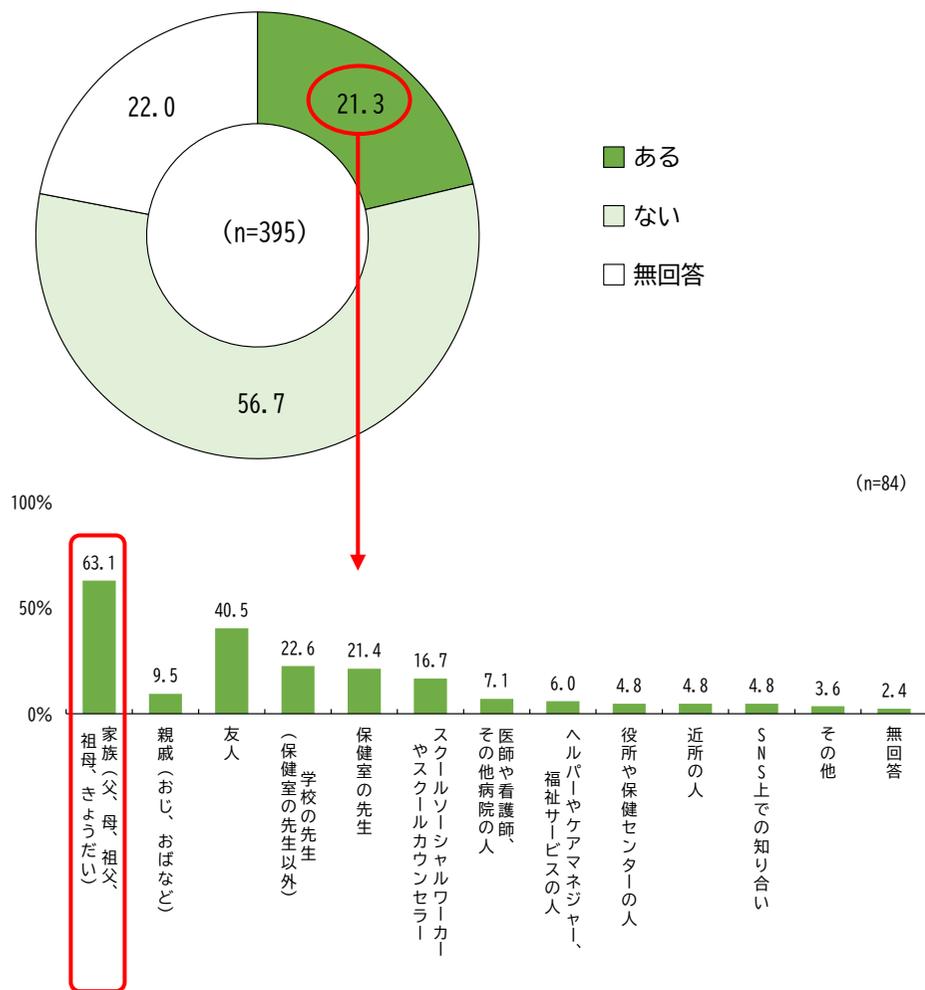
(8) ①相談したことの有無（相談相手）

お世話をしている家族が「いる」との回答者に、お世話をしている家族のことや悩みを相談したことがあるかについて質問。

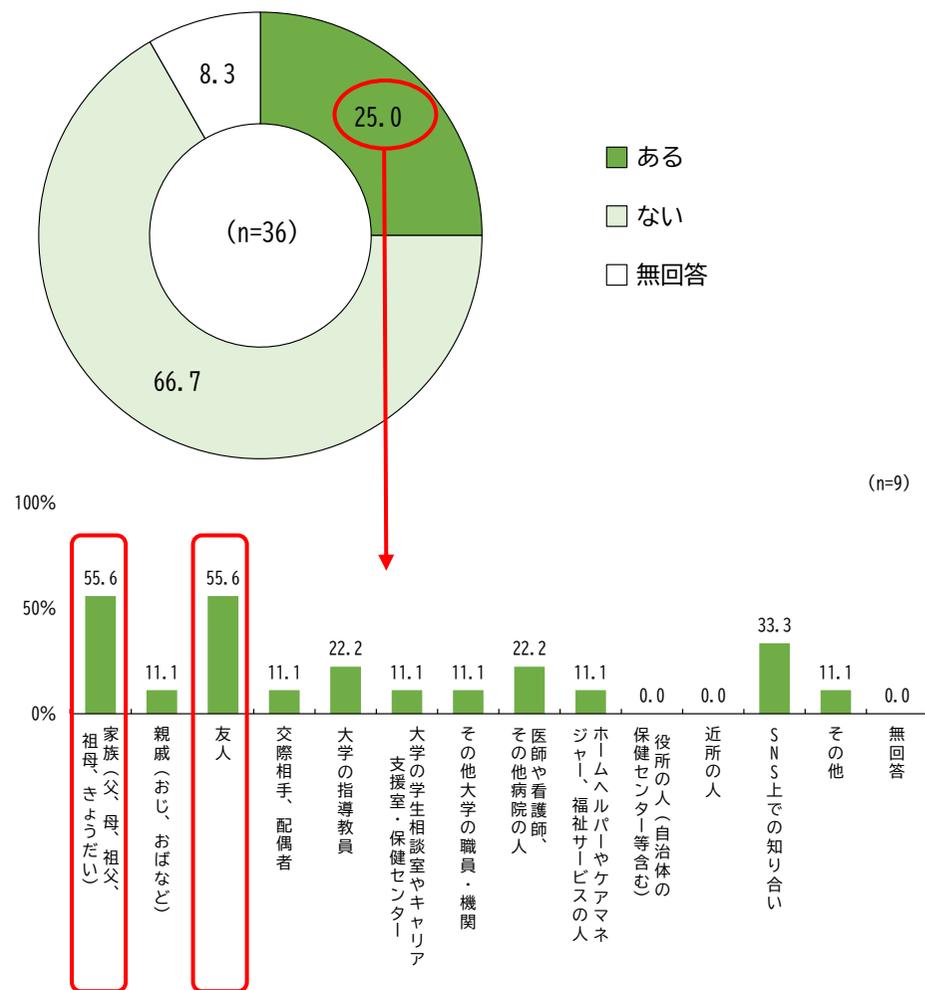
○高校生、大学生・短大生ともに「ない」が最も多かった。

「ある」場合の相談相手は、高校生では「家族(父、母、祖父、祖母、きょうだい)」が、大学生・短大生では「家族(父、母、祖父、祖母、きょうだい)」 「友人」が最も多かった。

【高校生】



【大学生・短大生】



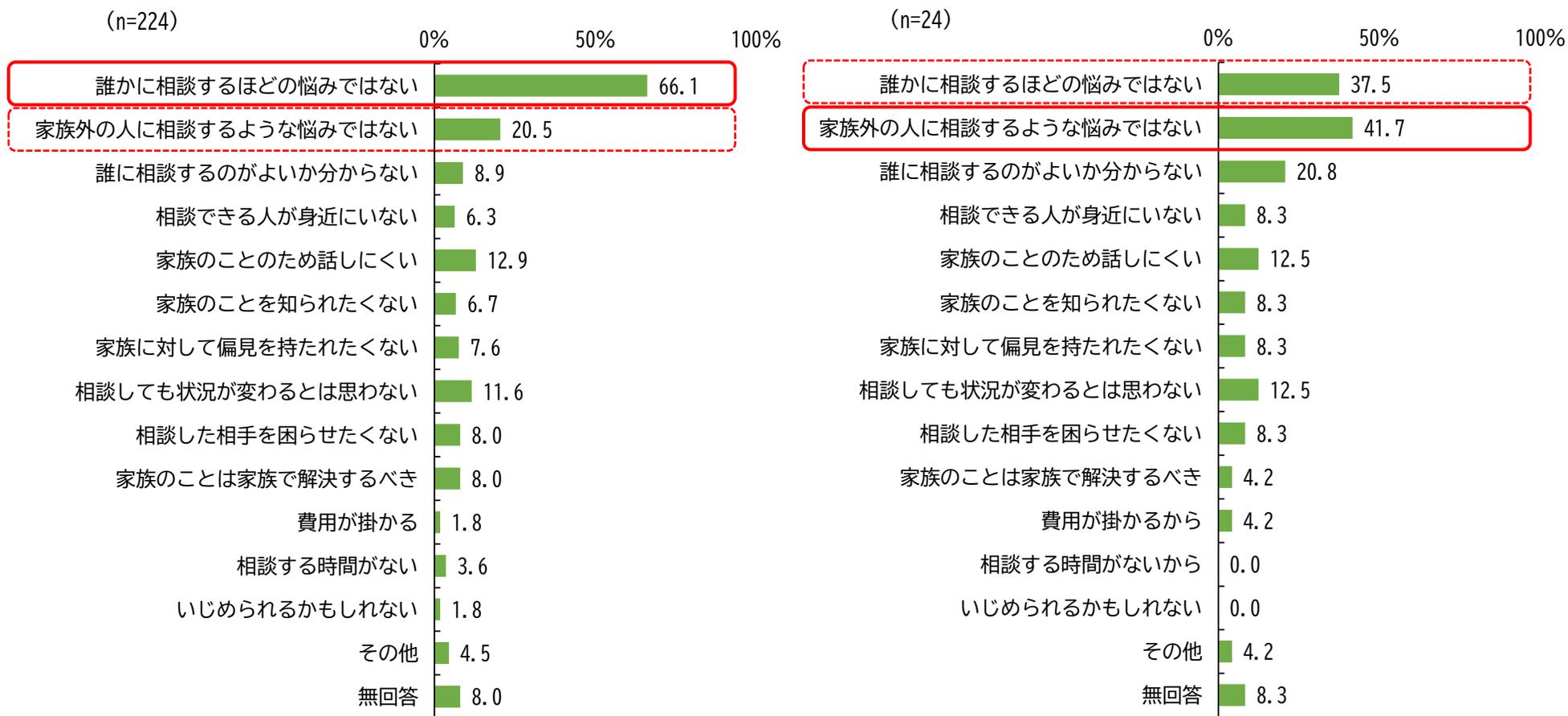
(8) ②相談したことの有無（相談していない理由）

お世話をしている家族が「いる」との回答者でお世話をしている家族のことや悩みを相談したことがない人に、お世話をしている家族のことや悩みを相談しない理由について質問。

○高校生では「誰かに相談するほどの悩みではないから」が、大学生・短大生では「家庭外の人に相談するような悩みではない」が最も多かった。

【高校生】

【大学生・短大生】



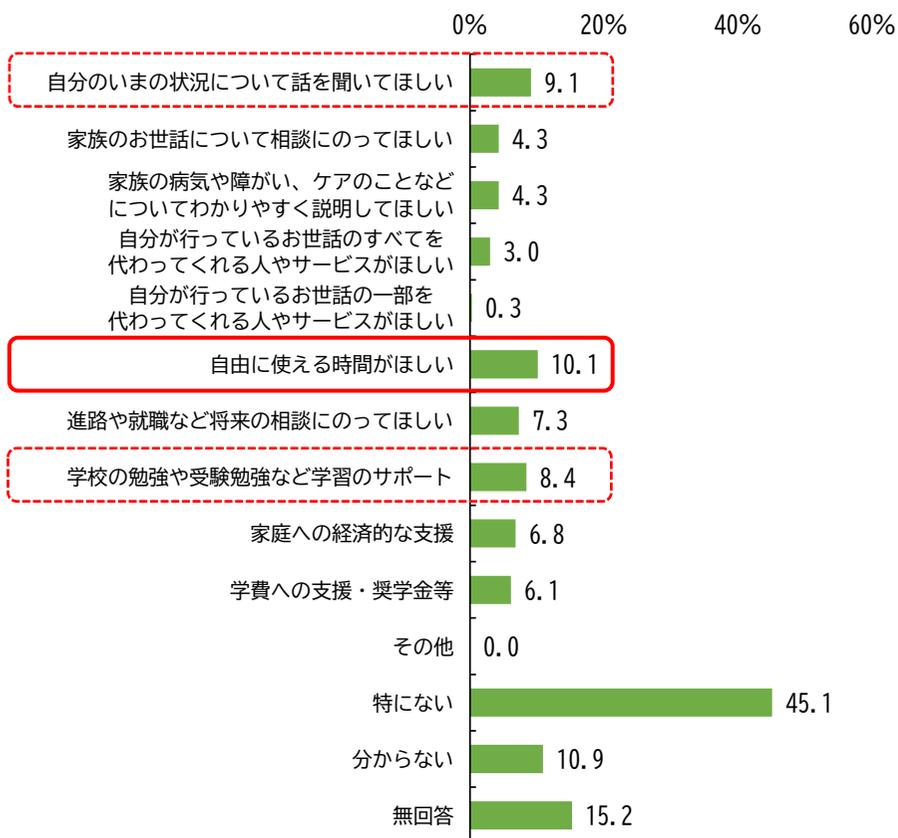
(9) 周囲に期待する支援

お世話をしている家族が「いる」との回答者に、学校や大人に助けてほしいこと、必要な支援について質問。

○「特にない」を除いて、高校生では「自由に使える時間がほしい」が、大学生・短大生では「自分のいまの状況について話を聞いてほしい」が最も多かった。

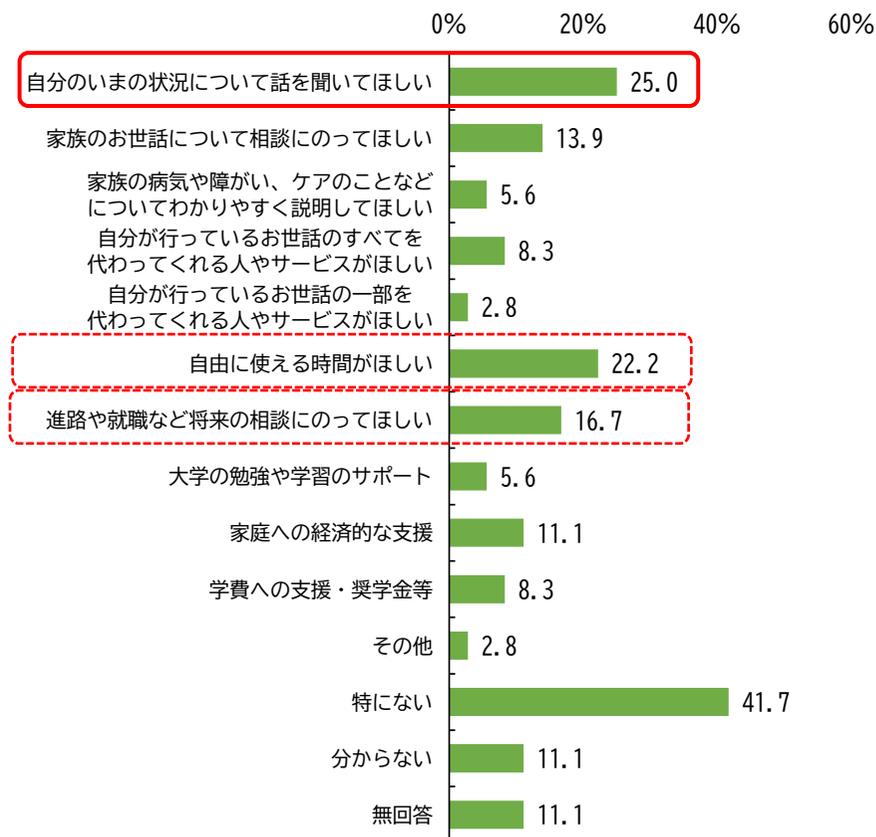
【高校生】

(n=395)



【大学生・短大生】

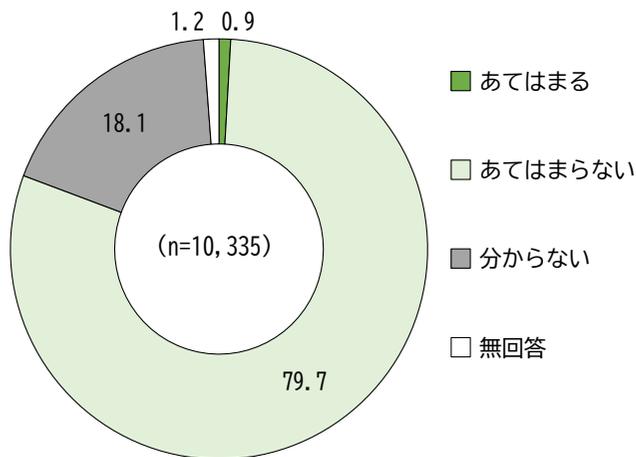
(n=36)



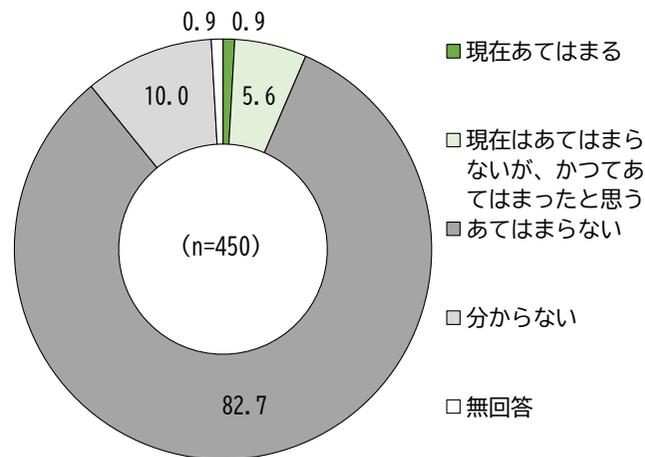
(10) ヤングケアラーであることの自覚度

○「ヤングケアラーである」と自覚している（あてはまる）高校生は0.9%、大学生・短大生は「現在あてはまる」が0.9%、「現在はあてはまらないが、かつてあてはまったと思う」が5.6%となっている。

【高校生】



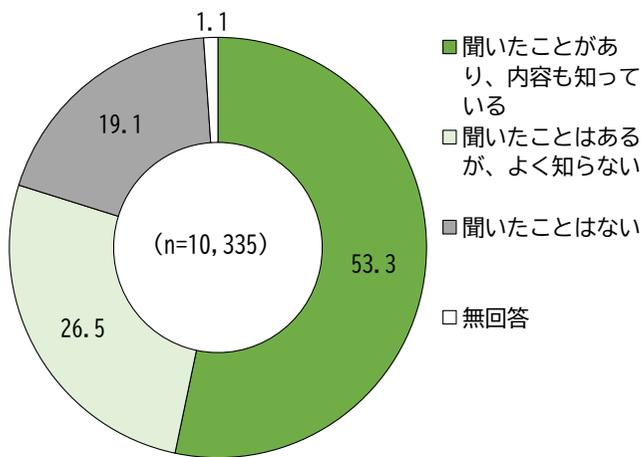
【大学生・短大生】



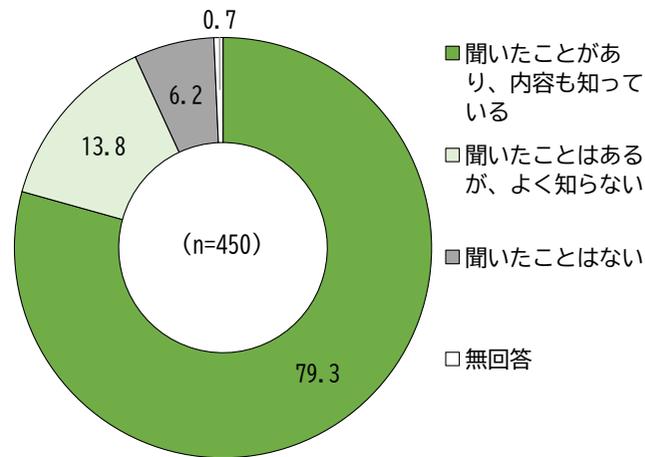
(11) ヤングケアラーの認知度

○ヤングケアラーという言葉、「聞いたことはない」と回答したのは、高校生で19.1%、大学生・短大生では6.2%となっている。

【高校生】



【大学生・短大生】



(12) ヤングケアラーの自覚度と生活への影響度

お世話をしている家族が「いる」との回答者の、ヤングケアラーの自覚度と生活への影響度を取りまとめた。

○高校生では、「ヤングケアラーの自覚」があり（あてはまる）、「やりたいけど、できていないこと」がある（あり）と回答した人は、全体の6.4%となっている。大学生・短大生では、「ヤングケアラーの自覚」があり（あてはまる）、「やりたかったができなかったこと、あきらめたこと」がある（あり）と回答した人は、全体の5.6%となっている。

【高校生】 やりたいけど、できていないこと

高校生	あり	なし	その他	無回答
あてはまる (n=40)	6.4	3.6	0.6	0.6
あてはまらない (n=164)	10.0	24.1	0.8	10.8
分からない (n=155)	13.9	21.6	0.3	7.5

【大学生・短大生】 やりたかったができなかったこと、あきらめたこと

大学生・短大生	あり	なし	その他	無回答
現在あてはまる (n=2)	5.6	0.0	0.0	0.0
現在はあてはまらないが、かつてあてはまったと思う (n=13)	22.2	8.3	0.0	5.6
あてはまらない (n=12)	11.1	11.1	2.8	11.1
分からない (n=8)	5.6	11.1	0.0	5.6

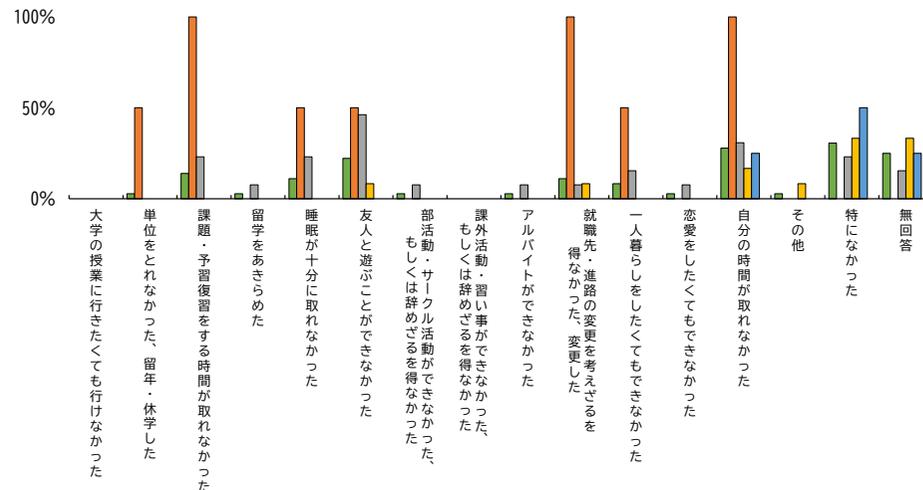
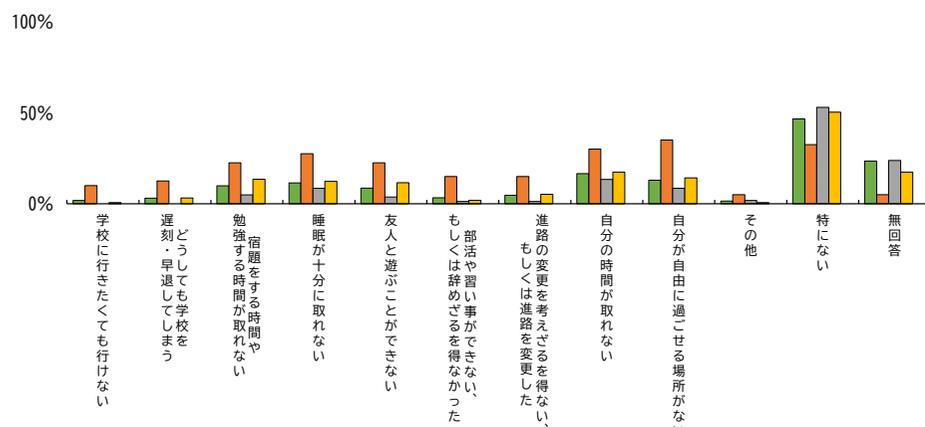
※無回答は除いて再集計

※無回答は除いて再集計

■ あてはまる (n=40) ■ あてはまらない (n=164) ■ 分からない (n=155) ■ 無回答 (n=36)

■ 現在あてはまる (n=2) ■ 現在はあてはまらないが、かつてあてはまったと思う (n=13) ■ あてはまらない (n=12)

■ 分からない (n=8) ■ 無回答 (n=1)



3 調査結果（高校・大学等編）

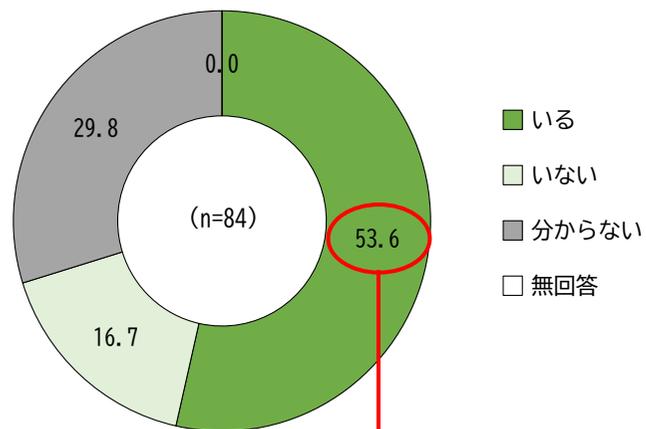
(1) ヤングケアラーと思われる生徒・学生の有無とその状況

学校に対し、ヤングケアラーに該当すると思われる生徒・学生がいるか質問。

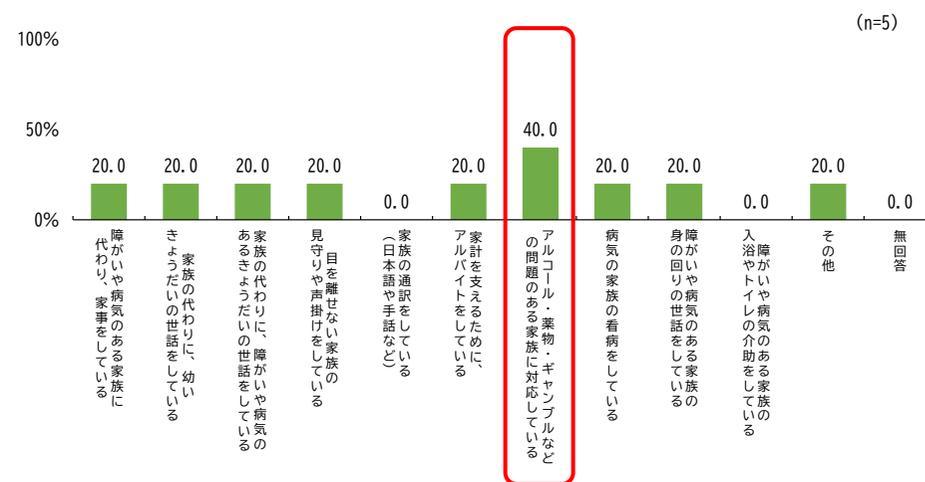
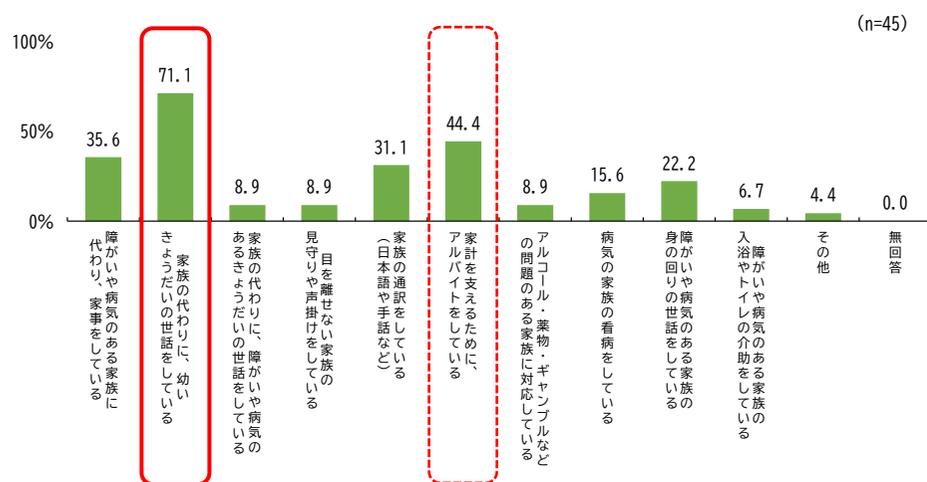
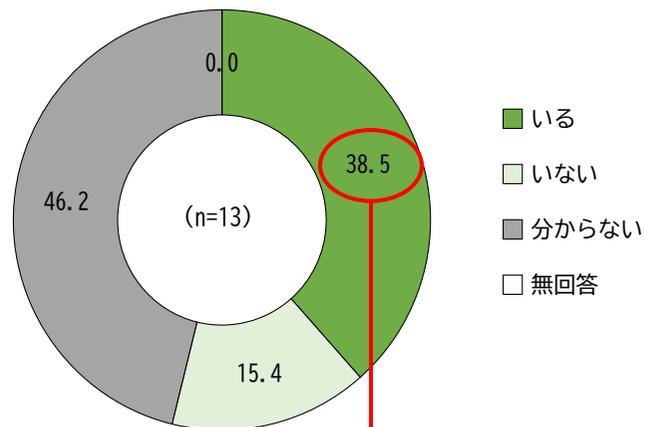
○「いる」は高校で53.6%、大学・短期大学（以下、「大学・短大」という）では38.5%であった

○また、ヤングケアラーと思われる子どもの状況については、高校では「家族の代わりに、幼いきょうだいの世話をしている」が、大学・短大では「アルコール・薬物・ギャンブルなどの問題のある家族に対応している」が最も多かった。

【高校】



【大学・短大】



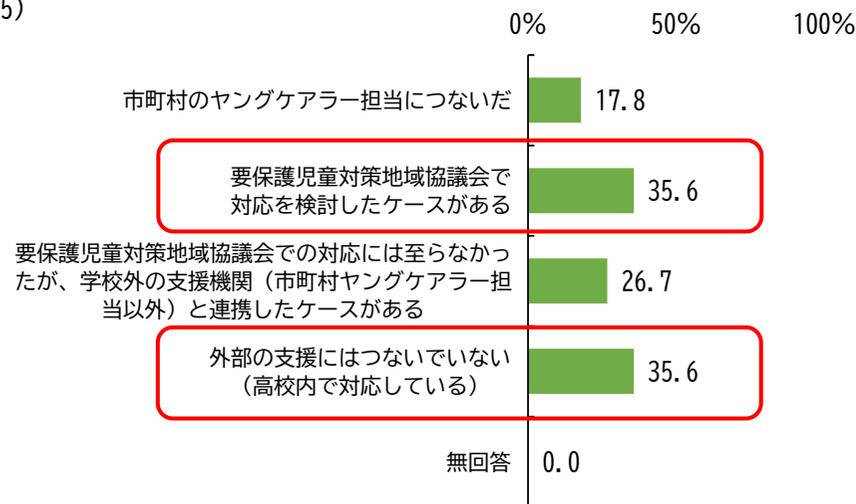
(2) 外部の支援へのつながりについて

ヤングケアラーと思われる子どもが「いる」と回答した学校に対し、該当者を学校以外の外部の支援につないだケースがあるかについて質問。

○高校では、「要保護児童対策地域協議会で対応を検討したケースがある」、「外部の支援にはつないでいない（高校内で対応している）」が、大学・短大で「外部の支援にはつないでいない（大学・短期大学内で対応している）」が最も多かった。

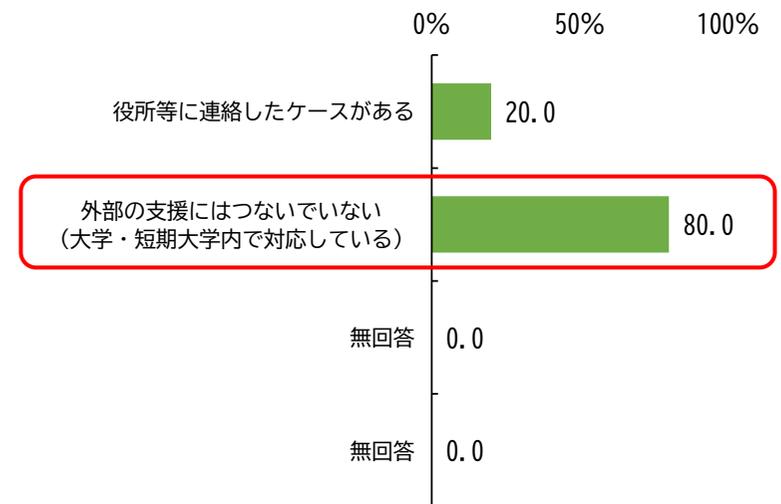
【高校】

(n=45)



【大学・短大】

(n=5)

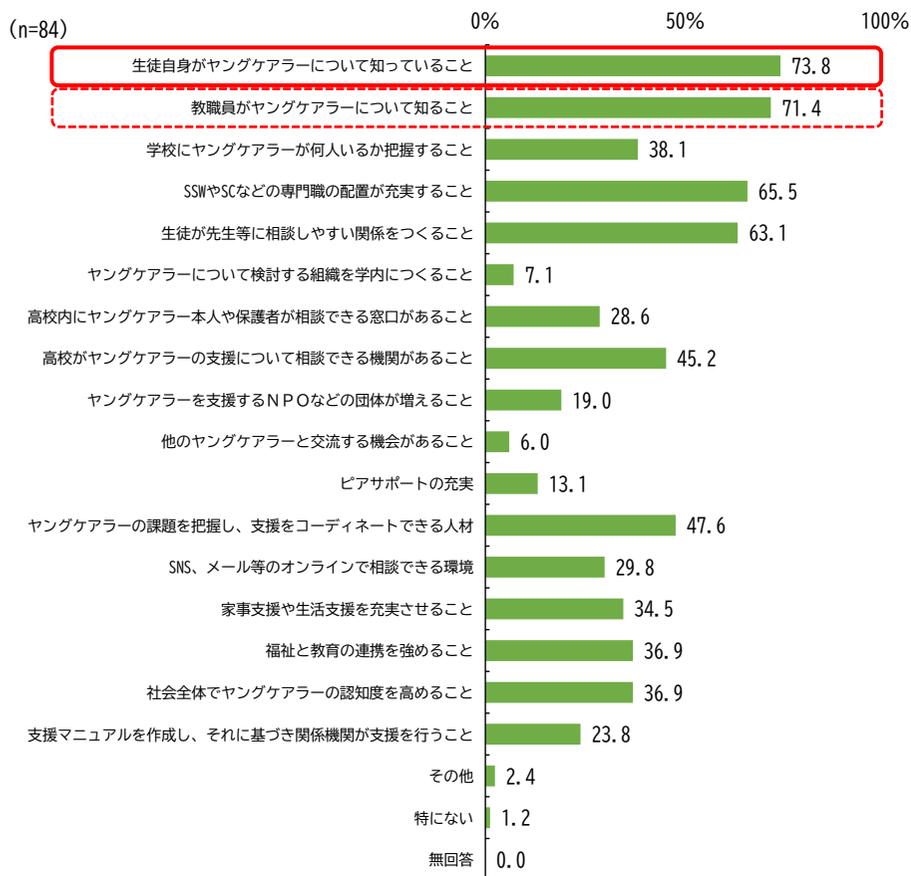


(3) ヤングケアラー支援に必要なこと

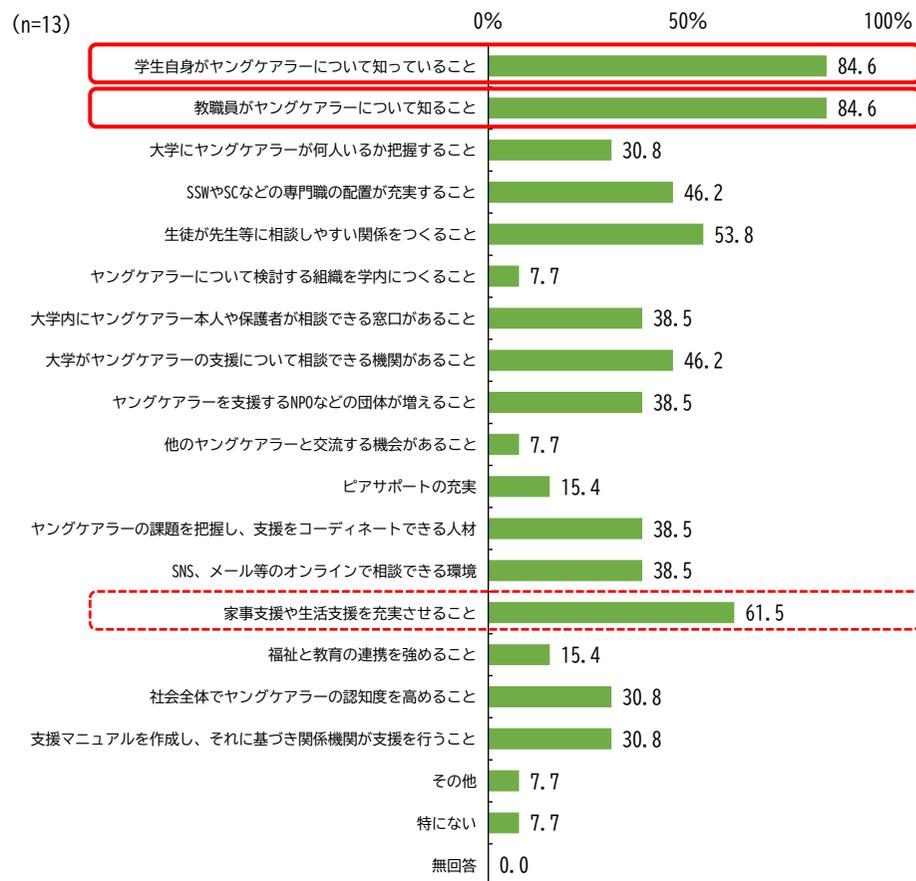
学校に対し、ヤングケアラー支援に必要と思うことについて質問。

○高校では「生徒自身がヤングケアラーについて知っていること」が、大学・短大では「学生自身がヤングケアラーについて知っていること」「教職員がヤングケアラーについて知ること」が最も多かった。

【高校】



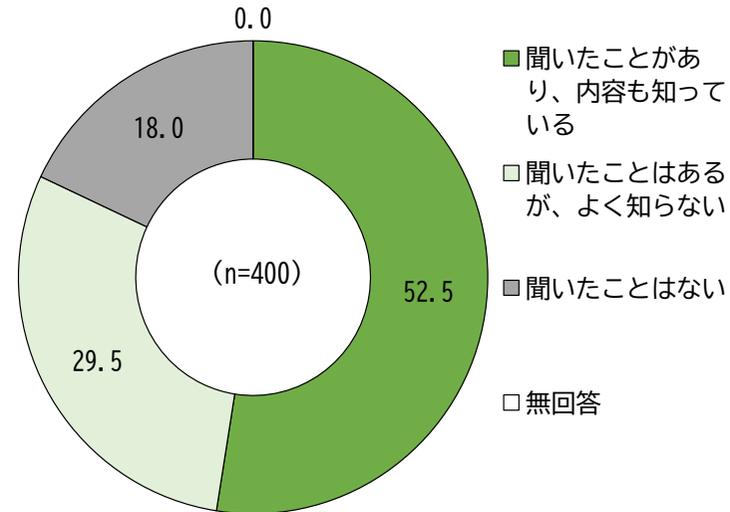
【大学・短大】



4 調査結果（県民編）

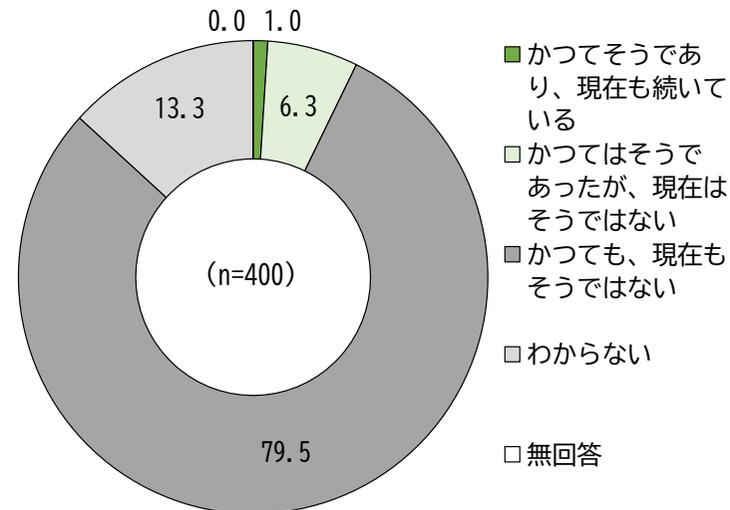
（1）ヤングケアラーの認知度

○ヤングケアラーという言葉、「聞いたことがあり、内容も知っている」が52.5%で最も多いが、「聞いたことはない」も18.0%となっている。



（2）ヤングケアラーであることの自覚度

○「ヤングケアラーである」と自覚しているかどうかについては、「かつてそうであり、現在も続いている」が1.0%、「かつてはそうであったが、現在はそうではない」が6.3%となっている。

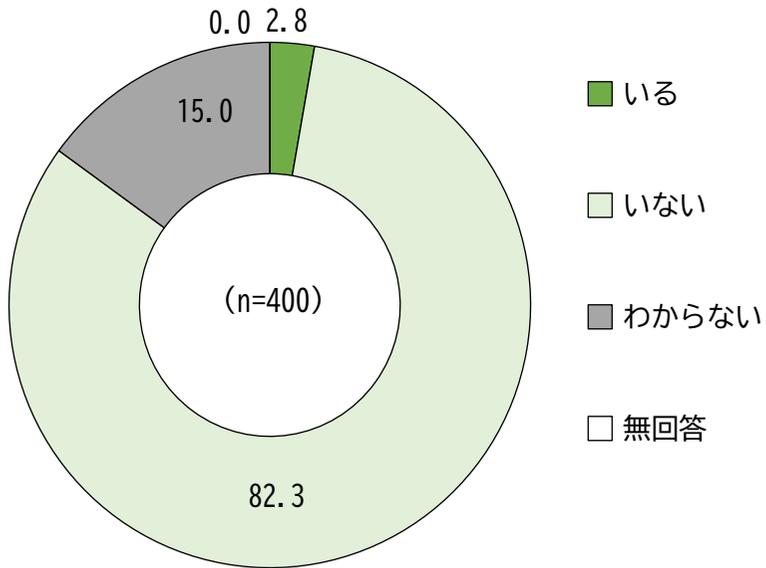


(3) 家族・親族、周囲（友人、知人やそのこども、こどものクラスメイト、隣近所のこどもなど）におけるヤングケアラーの有無

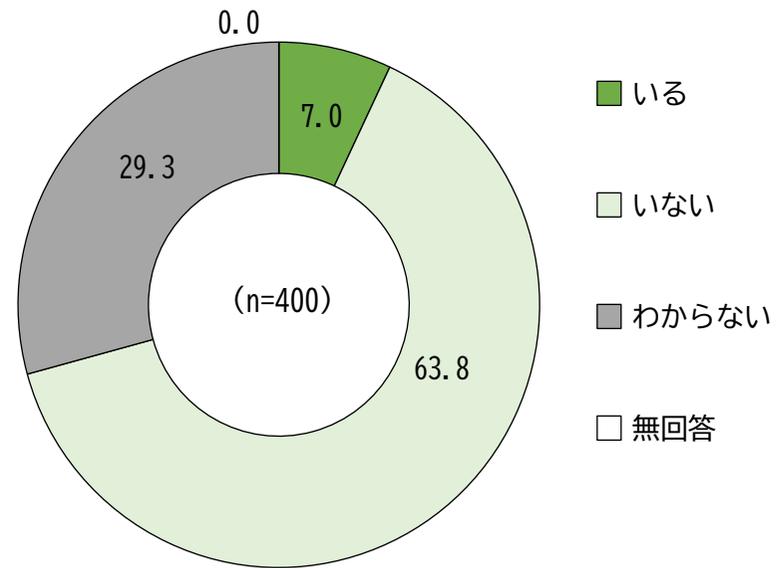
自分の「家族・親族」、または「友人、知人やそのこども、こどものクラスメイト、隣近所のこどもなど」にヤングケアラーがいるかどうか質問。

○家族・親族では「いる」が2.8%、周囲（友人、知人やそのこども、こどものクラスメイト、隣近所のこどもなど）では「いる」が7.0%となっている。

【家族・親族】



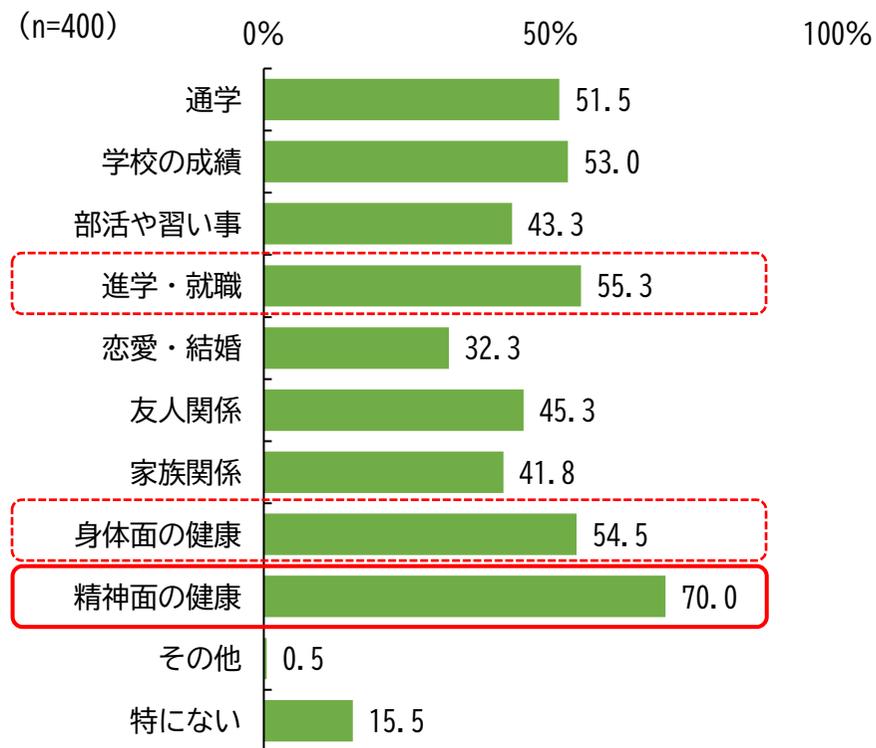
【友人、知人やそのこども、こどものクラスメイト、隣近所のこどもなど】



(4) ヤングケアラー当人への問題となりうる影響

ヤングケアラーにどのようなことに影響がでることが問題だと思うかについて質問。

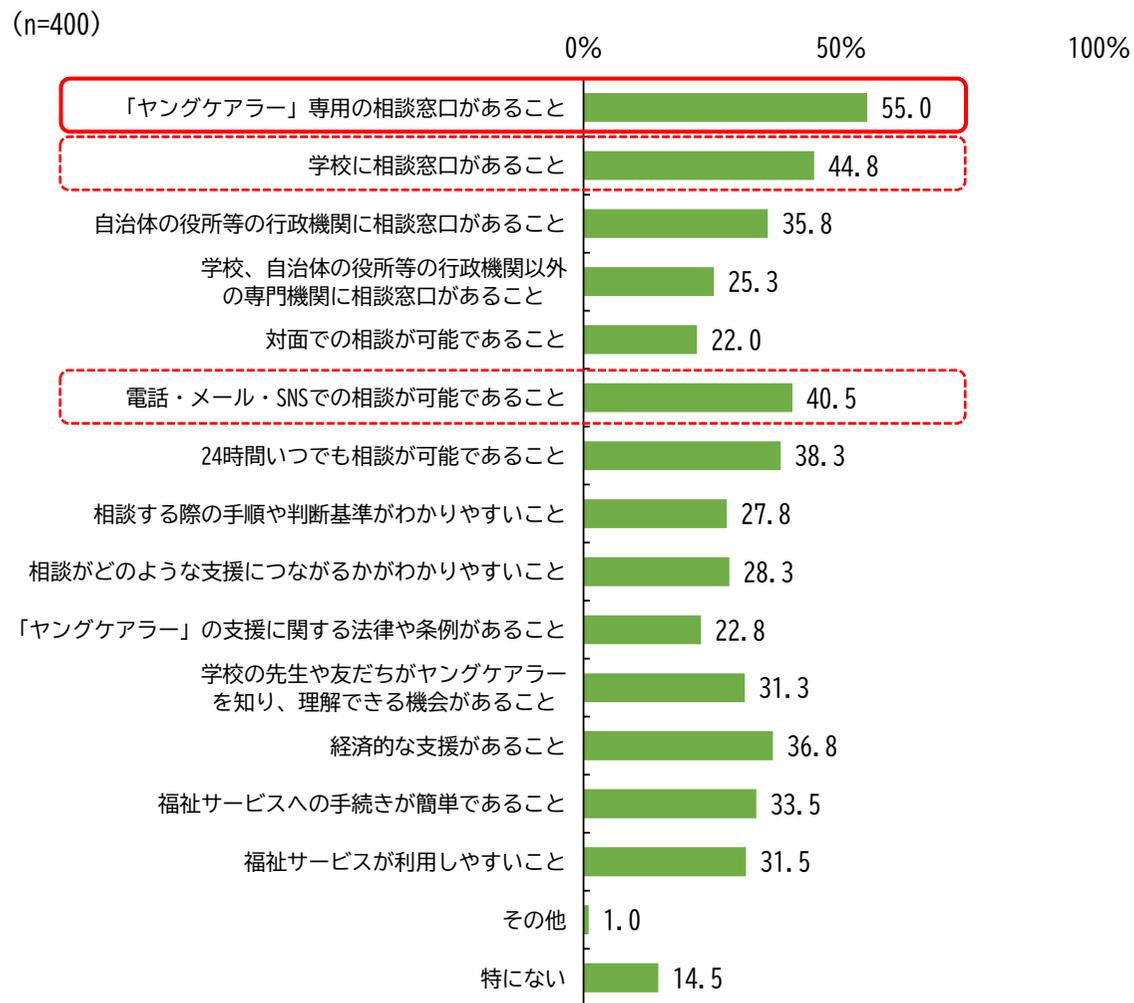
○「精神面の健康」が最も多く、ついで「進学・就職」「身体面の健康」となっている。



(5) ヤングケアラーが相談しやすい環境づくりにつながる仕組みや取組

ヤングケアラーと思われることも・若者がいる場合、どのような仕組みや取組があると相談しやすい環境づくりにつながるかについて質問。

○「ヤングケアラー」専用の相談窓口があること」が最も多く、ついで「学校に相談窓口があること」「電話・メール・SNSでの相談が可能であること」となっている。



5 総括

調査結果（高校生・大学生等編）

(1) お世話する人の有無とその家族

「高校生」「大学生・短大生」ともお世話をする人がいる割合に大きな差はなく、高校生で2.5%、大学生・短大生で2.7%となっている。

お世話をしている家族は、高校生、大学生・短大生ともに「きょうだい」が最多となっている。また、高校生では「母親」が、大学生・短大生では「祖母」が2番目に多くなっている。

(2) お世話をする家族の状況

お世話をしている家族の状況について、高校生では、両親が「精神疾患」「精神疾患、依存症以外の病気」、祖父母が「高齢」、きょうだいが「若い」が最も多くなっている。

大学生・短大生では、両親が「精神疾患」、祖父母が「高齢」、きょうだいが「若い」「知的障がい」が最も多くなっている。

(3) お世話の頻度（日数・時間）

高校生、大学生・短大生ともに、「ほぼ毎日」「1時間未満」が最も多くなっている。

(4) お世話を一緒にしている人

高校生、大学生・短大生ともに「母親」が最も多く、ついで「父親」「きょうだい」が続いている。

(5) お世話することによる家や学校での生活に対する影響

高校生、大学生・短大生ともに、「特にない（なかった）」が最も多いが、「自分の時間が取れない（取れなかった）」が次いで多くなっており、高校生では「自分が自由に過ごせる場所がない」、大学生・短大生では「友人と遊ぶことができなかった」が続いている。

(6) お世話することの大変さ

高校生では、「特にきつさは感じていない」が最も多くなっている一方、「精神的にきつい」「時間的余裕がない」が上位となっている。大学生・短大生では、「精神的にきつい」「時間的余裕がない」が上位となっており、「特にきつさは感じていない」は3番目となっている。

(7) 相談したことの有無

お世話している家族のことや悩みを誰かに相談したことがあるかについては、高校生、大学生・短大生ともに「ない」が最も多かった。

「ある」場合の相談相手は、高校生では「家族（父、母、祖父、祖母、きょうだい）」が、大学生・短大生では「家族（父、母、祖父、祖母、きょうだい）」「友人」が最も多かった。

相談していない理由としては、高校生、大学生・短大生ともに「誰かに相談するほどの悩みではない」「家族外の人に相談するような悩みではない」が上位となっており、ヤングケアラーが潜在化しやすい状況がうかがえる。

(8) 周囲に期待する支援

高校生、大学生・短大生ともに「特になし」が最も多くなっているが、「自分のいまの状況について話を聞いてほしい」、「自由に使える時間がほしい」が上位にあげられており、「経済的な支援」よりも相談できることや自由時間を求めていることがうかがえる。

(9) ヤングケアラーの自覚度

自分がヤングケアラーだと自覚している人の割合は高校生、大学生・短大生ともに全体の0.9%となっている。

(10) ヤングケアラーの認知度

年齢が高くなるにつれて、ヤングケアラーという言葉を知ったことがある割合は高くなる傾向にあり、「聞いたことがある」（「聞いたことがあり、内容も知っている」＋「聞いたことはあるが、よく知らない」）と回答したのは、大学生・短大生で93.1%、高校生で79.8%となっている。

(11) ヤングケアラーの自覚度と生活への影響度

高校生、大学生・短大生ともに、お世話をしている家族がいる人のうち、「ヤングケアラーの自覚」があり（あてはまる）、「やりたいけど、できていないこと（やりたかったができなかったこと、あきらめたこと）」がある（あり）と回答した人は、全体の6%前後となっている。

調査結果（高校・大学等編）

(1) ヤングケアラーと思われる生徒・学生の有無とその状況

高校では「家族の代わりに、幼いきょうだいの世話をしている」が最多で7割を超えており、大学・短大では「アルコール・薬物・ギャンブルなどの問題のある家族に対応している」が最も多くなっている。

(2) 当該生徒・学生の外部支援へのつなぎ

高校では、「要保護児童対策地域協議会で対応を検討したケースがある」、「外部の支援にはつないでいない（高校内で対応している）」が、大学・短大で「外部の支援にはつないでいない（大学・短期大学内で対応している）」が最も多くなっている。

(3) ヤングケアラー支援に必要なこと

高校、大学・短大ともに「生徒（学生）自身がヤングケアラーについて知っていること」「教職員がヤングケアラーについて知ること」が多くなっている。

調査結果（県民編）

(1) ヤングケアラーの認知度

“聞いたことがある”（「聞いたことがあり、内容も知っている」＋「聞いたことはあるが、よく知らない」）は82.0%となっている。

(2) ヤングケアラーの自覚度

自分がヤングケアラーだと自覚している人の割合は1.0%となっている。「かつてはそうであったが、現在はそうではない」と回答した人と合わせると7.3%となっている。

(3) 家族・親族、周囲におけるヤングケアラーの有無

家族・親族では「いる」が2.8%、周囲（友人、知人やそのこども、こどものクラスメイト、隣近所のこどもなど）では「いる」が7.0%となっている。

(4) ヤングケアラー当人への問題となりうる影響

「精神面の健康」が最も多く、ついで「進学・就職」「身体面の健康」となっており、「健康面」「学業面」への影響が大きいのではないかと考えている人が多いことがうかがえる。

(5) ヤングケアラーが相談しやすい環境づくりにつながる仕組みや取組

「ヤングケアラー」専用の相談窓口があること」が最も多く、ついで「学校に相談窓口があること」「電話・メール・SNSでの相談が可能であること」となっており、相談体制の充実が重要ではないかと考える人が多いことがうかがえる。