發佈：2024-02-16, 週五 11:00
點擊數：10165



「年輕照顧者」其實一直存在我們身邊，只是以往沒有特定的名稱，也因此對此問題的研究與關注相對稀少，往往每個狀況都以個案來理解，缺乏對問題全面且系統性的調查與了解。何謂年輕照顧者？簡單來說，就是他們承擔了通常由成年人負責的家務和家庭照顧。對他們來說，過上像個孩子那樣的生活並表現得像個孩子並不容易，在朋友關係、學校生活、升學以及就業活動方面可能會遇到種種困難。這些年輕照顧者所負擔的工作包含：為家庭中有殘疾或生病的成員購物、做飯、打掃、洗衣等家務；

代替家人照顧年幼或生病身障的兄弟姐妹；

關注不能離開視力範圍的家人，提供照顧和支持；移民家庭中

為不熟習居住國語言的家庭成員提供翻譯服務；必須

工作以支持家庭經濟，並幫助有殘疾或生

Phoca PDF

病的家庭成員；

協助應對有酗酒、藥物或賭博問題的家庭成員

等等，狀況多而複雜。事實

上照顧的定義很廣，在英國，政府甚至將

傾聽家人的故事並安慰他們稱為情感護理，列入照護清單。

根據日本政府2021年公告的調查結果（委託三菱UFJ

研究顧問以及日本總合研究所），6.5%的小學生，5.7%的中學生，

4.1%高中生和6.2%

大學生是所謂的年輕照護者。而在這些小學生中學生和高中生之中。需要照顧的對象，比例最高的都是兄弟姐妹，而大學生則是需要照顧母親的比例最高。

年輕照顧者問題之所以不容易被發現，因為問題本身根源於家庭內部極為隱密，不願為人所知的「家務事」。因此社福機構，醫療單位，以及學校等機關對此問題長期以來並未有足夠認識，而地方政府對現狀也未能充分掌握。在「年輕照顧者」為成為一個受到關注的名詞或類別時，社會認知度低，因此即便身邊有需要支援的小孩，周遭的大人也不容易察覺。而即便察覺，輔導與支援這些年輕照顧者的窗口並不明確。這些都是年輕照顧者深陷困境無法得到幫助的原因。

創辦Yancle

公司輔導年輕照顧者的宮崎成悟社長用他自己的經歷，說明了年輕照顧者面臨的種種困境。他從中學時期就要照顧因神經系統病變而逐漸萎縮癱瘓的母親，深刻了解難以開口求助的痛苦。大學時代三五好友要聚會，他總藉口說要打工。但事實上一週打工只有一天，其實主要是「需要照顧

Phoca PDF

家人」這樣的話說不出口，因為怕破壞了朋友間的氣氛。慢慢的因為活在謊言下太辛苦，也就漸漸和朋友疏遠。上課時總是從後門悄悄進入，中午則總是在人群稀少的大樓樓梯間吃飯，一下課便立刻回家。「究竟自己的人生優先還是母親的人生優先？」這個問題，對於宮崎成悟這樣的年輕照顧者而言，是一個無法簡單回答的沈重問題。畢業求職時又面對了另一種煩惱。一般人在面試時總會提及自己在學生時代參加什麼社團，留學或者在大公司實習的經驗，但自己在照顧家人的部分卻無法被認可為「努力的經驗」，反而被認為一事無成。

即便年輕照顧者長期存在，日本與其他歐美國家比較，年輕照顧者的支援政策起步較晚。年輕照護者的概念是由靜岡大學的三富紀敬於2000

首次以英國為研究個案，引進日本的。自2014

年以來，由支援團體「日本照護者聯盟年輕照護者項目」展開的活動，使得年輕照護者的社會認知迅速擴大。支持青少年照護者方面，日本算是較晚開始的國家。但短時間內確實吸引來自多方面的關注。由於此問題涉及教育與社會福利政策問題，

2021年3

月厚生勞動省（相當於衛福部和勞動部）與文科省（相當於教育部）共同組成年輕照顧者支援團隊，由厚生勞動省副大臣與文科省副大臣為共同議長，推動社福、照護、醫療以及教育界的合作

。

2021年5

月該合作團隊的報告書中，指出了因應年輕照顧者問題所應有的準備與未來政策方向。事實上畢竟這個計畫剛起步，因此報告書內容上不夠充分與深入。底下筆者透過該報告中的要點，綜合其他相關專業人士的看法與意見，希望能清楚呈現日本社會關於年輕照顧者，現階段的討論重點。

Phoca PDF

發佈：2024-02-16, 週五 11:00
點擊數：10165

第一，早期發現與掌握

如先前所述，這些年輕照顧者往往由於家庭內部的敏感問題，以及本人或家人缺乏自覺意識等原因，使得需要支援的情況不易被表露出來。在進行支援時，首先需要福利、護理、醫療、教育等各個領域的協同合作，及早發現潛在的照顧者。需要注意的是，有些孩子可能會覺得羞於讓他人知曉家庭狀況，或者將照顧家人視為生活的意義，覺得理所當然。因此，在提供支援時，首先要充分聆聽孩子的感受，瞭解是否需要支援，以及他們需要何種支援。

學校的教職員往往是接觸這些年輕照顧者的第一線工作者。學校的教職員與孩子接觸時間較長，比較容易察覺日常變化。學校能做的，例如定期召開家長會等活動，與家長接觸，與相關人員共享訊息。另外，學校需要與所在之社區合作，提高整個社區對這些年輕照顧者的關注程度。政府需要針對各個學校實施培訓，培養早期發現青少年照顧者的能力。例如，當年輕照顧者透露自己的狀況後，在交不出作業或遲到時就不會被毫不留情地責備，而是教育工作者能夠理解孩子「可能有特殊原因」。各地方政府可以舉辦教育委員會與福利、護理、醫療等部門合作的培訓，例如舉辦研修會，促進學校輔導員、學校社會工作者以及其他教職員對青少年照顧者概念的理解。醫療與社福機構、兒童委員、兒童食堂以及學習支援等組織，這些與孩童有直接接觸的單位，都是學校能合作的對象。

時常被政府諮詢的Yancle
的社長宮崎成悟，更具體的說明早期察覺的困難以及因應之道。他提到一個非常重要的觀點，也就是年輕照顧者必

Phoca PDF

須依年紀區分兩類，因為他們所面臨

問題性質不同。首先是18

歲以下的年輕照顧者。年齡越小，對於護理方面的知識瞭解就越少，因此很難意識到自己處於「提供照顧」的狀態。所以，一個青少年的孩子正在照顧父母時，很少會主動採取「這是照顧，我要在網上瞭解照顧方法」這樣的行動。長期以來，他們與同一屋檐下共同生活，家人對他們來說就像自己的一部分。當看到這個與自己有著長期共同生活的家庭成員，因病或障礙而生活困難時，他們會不假思索地伸出援手，這就是他們的狀態。因此，對於他們來說，照顧是生活的一部分，他們通常不會考慮為此採取措施。換言之，他們很難客觀地看待自己，也很難向他人發出求救訊號。

如果這種情況持續下去，可能會導致學校頻繁缺席（「不登校」問題），社會孤立，而且本人可能會在不自覺之間出現心身不適。為了早期發現，第三方意識到當事人的變化是至關重要的。如果瞭解到這一點，當接觸到這類人時，或許可以意識到「也許這個人是年輕照顧者？」從而協助他們。

然而就18歲以上的「青年照顧者」而言，他們比18

歲以下的照顧者更具有知識，具有

「我在進行照顧」的認知。18

歲以上的照顧者感到孤立是很常見的。與周圍能夠自由選擇未來道路的人相比，青年照顧者無法自由選擇未來道路，因此會感到「為什麼只有我？」而感到孤立。此外，他們在社會上獲取所需技能的機會也受到限制，這也會對之後就業產生巨大影響。即使已經就業，與他人相比，時常感受到自己的自由受到限制，且照顧工作所造成的空白會成為二度就業的障礙。

Phoca PDF

發佈：2024-02-16, 週五 11:00
點擊數：10165

宮崎社長認為，由於社會對於「照顧」仍然存在許多負面印象，這也是造成有此困擾卻很難向周圍尋求幫助的原因。例如日本社會常見「照顧者殺人」（介護殺人）這樣的新聞，也就是照顧者不堪勞累折磨，而殺死受照顧的家人。如果照顧工作是社會普遍能夠理解的狀態，讓照顧者理解自己處境是多種家庭形式的一種，沒有必要隱藏或不好意思，才能更容易向他人尋求幫助。而企業也不得不接受正在從事照顧工作的人。這樣一來，為了照顧工作而離職將不再存在，而且照顧人員的不足也會在一定程度上得到緩解。

第二、同儕支援與煩惱諮商

根據厚生省與文科省的委託調查報告顯示，六成以上的年輕照顧者沒有進行過相關諮詢，可見大多數沒有求助的經驗。目前在日本已經存在一定數量的支持團體，他們針對青少年照顧者提供諮詢與支持，以及在線上討論的服務。然而根據調查顯示，幾乎從沒有學生將「縣市政府或衛生中心」列為家庭照顧的諮詢對象。這表示對於孩子們來說，向政府等公共機構尋求諮商是心理上的一道高牆。如何與支持團體合作，開闢各式線上與實體諮詢管道是政府的課題。日本政府之前的做法是在學校設立社會工作者，輔導有需要的學生。然而，諮詢窗口本身可能就是一個很高的門檻。成蹊大學研究年輕照顧者的專家澁谷智子
教授提出了「中間支援場所」的作法。像英國實施的，讓在學的年輕照顧者們有一個能夠因為有趣而能玩耍的地方。一個可以安心放鬆，但當遇到麻煩時可以談談心事的場所。諮詢窗口過於制式化，反而會讓孩子們覺得很緊張。他們需要的是更多像在喝茶的同時，隨意地交流的地方。

宮崎社長也提到，自己生活所遭遇的種種苦痛，造成精神極大壓力，而真正讓他在精神上獲得改

Phoca PDF

發佈：2024-02-16, 週五 11:00
點擊數：10165

善，主要是參加同樣愛好音樂與流行的夜聚。那個場所裡面充滿文化與性別的多樣性，白天各自都有

煩惱，但

因為有共同嗜好，

而能分享喜怒哀樂，得到精神上的慰

藉。宮崎社長所創立的Yancle

社會企業，時常成為年輕照顧者得到安慰的場所。該公司與當事者進行面談，通過各種媒介分享自己的經歷，並在線上組成社群，提供訊息，相互打氣。通過這樣的業務，宮崎社長說，他們收到了許多參與者的正面反饋，參與者表示「眼前一片明亮」、「心情舒暢」、「感到安心，知道自己並不孤單」。

第三、重新審視社福服務條件與計畫的制定

為了確保年輕照顧者能夠保持像青少年一樣的生活，減輕或消除其照顧家庭的負擔，有必要從支持整個家庭的角度，進行福祉服務和護理計劃的制定。如前所述，針對青少年照顧者所照顧的家庭，已經有一定數量的醫療與福祉等機構、照顧支援專員、諮詢支援專員等專業人員參與。但中學和高中生與需要照顧的家庭成員同住時，在過去，福祉機構或專業人員會將這些孩子視為「照顧能力」的擁有者，並且與成年人照顧者同等對待。日本政府於是開始向地方自治體宣導，不能因為有了「照顧者」就將這些家庭排除在家庭福祉服務等服務對象。特別是在孩子成為主要的照顧者的情況下，不能將孩子視為「照顧能力」的持有者。以家庭視角出發的重要性促使日本政府於2023年4月成立「兒童家庭部」（こども家庭庁）

，將少子化政策，兒童政策與性別平等政策等統合在該部門。

Phoca PDF

發佈：2024-02-16, 週五 11:00
點擊數：10165

第四、提高社會認知度

如前所述，年輕照顧者是2000

年以後才引進的概念，因此並沒有在日本社會上有著很高的認知度。根據調查報告顯示，學校單

40%左右，另外有超過80%

的中學生和高中生表示「從未聽說過」。這顯示出對於年輕照護者自身的認知度需要提升。澁谷教授實際在埼玉縣的一所小學進行理解年輕照顧者的課程。方式是透過短劇展演，讓學生們更能理解年輕照顧者的狀況。短劇中，主要內容是講述這樣的故事：一位年輕照顧者，如何在照顧生病母親和有障礙弟

弟之下展開一天生活。老師們扮演年輕照顧者的角色，說母親身體不舒服所以代替她準備早餐、扔垃圾、照顧弟弟，然後因此而遲到了上學.....

。然後，將這些孩子日常所面臨的事物進行了視覺化，例如食物、烹飪器具、藥品袋、垃圾袋、洗衣物、學習用具、玩具等，實際地讓在場的學生們拿起。這時候，學生們發現一個人是無法攜帶這麼多物品的，孩子們紛紛意識到了這看起來相當辛苦。

教導學生們

提高認知度後，很重要的

是知道身邊有朋友是照顧者時，該如何應對。

Phoca PDF

發佈：2024-02-16, 週五 11:00
點擊數：10165

如果朋友向自己坦承是位年輕照護者，其實這意味著自己備受信任。不過，無需覺得必須立即做些什麼。只要在朋友忘了功課之類的事情時，說句「怎麼了？」或者「如果需要幫忙，隨時告訴我」，就足夠了。這些簡單的關心之言可能能讓年輕照護者的心情好一些。

第五、鼓勵支援年輕照顧者的社會企業

當初宮崎成悟想要開創服務年輕照護者的公司時，幾乎每次都被告知：「你的想法很好，但這並不能成為一個商業項目。」在他苦惱不已的某一天，從朋友那裡聽說了將社會問題解決作為商業的「社會企業」這個詞。在網

上搜索後，他找到了「無國界日本」（ボーダレス・ジャパン）

主辦的社會企業家培訓課程「無國界學院」，於是參加了他們組織的商業比賽，最終贏得了比賽，於是正式著手創業，在「無國界集團」下創

立了Yancle。Yancle

主

要業

務是為年

輕照護者提供就業

和轉職方面的支持。對於在目前工作

場所感到困難的人們，Yancle

提供了靈活工作時間的公司推薦服務和職業轉換支持。與中高齡人群不同，年輕人在選擇工作時有很多選擇，因此他們無需勉強留在對自己不友善的工作環境中感到不適。

Phoca PDF

發佈：2024-02-16, 週五 11:00
點擊數：10165

另一方面，對於履歷有間斷的，該公司提供了利用照顧經驗進行再就業的支持。在個人自我介紹和求職動機中寫上照顧經驗原本可能會讓人覺得負面，但實際上從照顧經驗中所獲得的，在某些場合可以轉化為豐富經歷。透過該公司介紹的企業，基本上都對照顧有所理解並願意提供靈活工作制度。但由於求職者的需求各不相同，該公司並非只是進行企業的配對，而是幫助求職者順利轉移到他們志願所在的企業。

Yancle也常被邀請與厚生省等政府部門座談，協助政府解決年輕照顧者的問題。

第六、立法保護年輕照顧者

澁谷教授舉了澳大利亞與英國為例。在
澳大利亞，他們將25
歲以下的照護者稱為「青少年照
護者」，並為他們提供獎學金。2014年，英國通過了《2014
年兒童和家庭法案》。該法案要求地方政府瞭解其所在地區存在多少青少年照顧者。一旦發現，就需要進行評估，瞭解該青少年需要什麼支持，並提供支持。該法案的創新之處在於政府可以向孩子們和其家庭提供指引，告知他們有這樣的支持措施可供利用。然而，雖然英國看起來支持措施已經很完善，但實際上也存在問題。在支持青少年照顧者方面，實際上相當依賴民間團體。由於新冠疫情的影響，這些團體的運營情況惡化，導致員工被裁員，直接受影響的就是青少年照顧者們。在緊急時刻，很多相關人士及其家庭無法得到支援。民間團體具備靈活性，比政府機構更能迅速行動，這是其優點。但是一旦資金耗盡，他們本身就無法繼續運營。因此，政府和民間需

Phoca PDF

發佈：2024-02-16, 週五 11:00
點擊數：10165

要相

互合作，

共同建立支持體系

。同時也需要做出持久性的努力，而

非一時之舉。在日本，2020

年埼玉縣通過了全國首個「照顧者支援條例」，促使多個地方政府制定了類似的條例。該條例旨在尊重照顧者個人，並確保他們能夠過上健康、文化的生活。這些條例規定了地方政府的責任，以及居民、企業和相關機構等的角色，並規定了推進計劃和基本方針的制定等內容。

最後，學者們提醒，對年輕照顧者的關注，不能是一時的社會「熱點」。現階段的關注，隨著時間的推移，可能會逐漸被人遺忘。為了避免這種情況發生，需要完善支援體系，並且明確展示出年輕照顧者們因此得到的改善的證明。如果沒有清晰地呈現出改善前後的情況，那麼當有人質疑投入金錢、時間和人力是否值得時，可能會中斷對支援的資助。因此，希望政府和民間能夠合作，建立起確保成果得到繼承的機制。其實不止日本，包含台灣與韓國在內，高齡化和核心家庭化日益加劇，年輕照顧者的數量可能會進一步增加，這問題必須受到持續的關注，投入更多的心力研究解決之道。

Phoca PDF

發佈：2024-02-16, 週五 11:00
點擊數：10165

作者　陳柏宇　為新瀉縣立大學國際地域學部副教授

Phoca PDF