

## 【研究成果のご報告】

修了年度	2025年度
所属	兵庫教育大学大学院学校教育研究科 人間発達教育専攻 臨床心理学コース
氏名	沓脱大志
指導教員	池田龍也 講師

研究題目	若者ケアラーの統制感とケア反応の関連および ソーシャルサポート期待による類型化の試み
------	---

本研究の概要	
<p>1. はじめに：なぜ「若者ケアラー」に注目したのか</p> <p>日本では少子高齢化が進む中で、家族の介護・ケアを担う人の属性が多様化しています。その中で、18歳からおおむね30代後半までの若年層を「若者ケアラー」と呼びます（青木, 2018）。この時期は進学、就職、結婚などの人生の重要なライフイベントが集中しますが、家族のケア（身体介護、家事、感情的サポートなど）を担うことで、自身の将来選択の自由が制限されたり、深刻な精神的負担を抱えたりする現状があります。これまでの支援は、主に「代わりに家事・介護を行う」といった代替ケアが中心でした。しかし若者ケアラーが抱える心の負担軽減やどのようなニーズがあるのかは、まだ十分に明らかにされていません。そこで本研究では以下の2つの研究を行いました。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>研究1：統制感がケアに対する肯定的・否定的反応に及ぼす影響はあるか？</li><li>研究2：若者ケアラーが求めるサポート期待から、どのような類型（グループ）が抽出されるか？</li></ul> <hr/>	
<p>2. 研究の方法</p> <p>分析対象者：2,000名に調査を行ったところ、18歳以上40歳未満で1年以上家族のケアを継続しているのは203名でした。そのうちIMC項目を通過した61名（男性24名、女性37名、平均年齢32.28歳、SD = 4.88）を分析対象者としました（有効回答率30.0%）。</p> <p>調査方法：インターネットによるアンケート調査</p> <p>調査時期：2025年5月初旬～下旬</p> <p>使用指標：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>フェイスシート：年齢、性別、主な収入源、ケアの対象者、ケアの負担、サポートの利用有無、家族構成、ケア開始年齢、ケアの受け手の疾患・障害の種別を問う。</li><li>PANOC-YC20 (Becker &amp; Becker, 2012; 王訳, 2023)：ケアに対する肯定的・否定的反応を測定。</li><li>日本語版統制感尺度 (Togari &amp; Yonekura, 2015)：状況をコントロールできるという信念を測定。</li><li>ソーシャルサポートチェックシート (独自作成)：家族、専門家、友人、同じ立場の人、対話型AIに求める支援を調査。</li><li>IMC項目 (Oppenheimer et al., 2009)：不注意回答のスクリーニング用で設置。</li></ul> <p>分析方法：研究1ロバスト回帰分析、研究2潜在クラス分析</p>	

※潜在クラス分析とは：アンケートの結果から、似たような考え方や特徴を持つ人たちをグループに分ける統計手法のことです。

倫理的配慮：筆者の所属機関にて倫理審査委員会の承認を得て実施。

### 3. 研究の結果と考察

#### 研究① 統制感は必ずしも心の負担を軽減しない可能性

これまで中高年介護者を対象とした研究では、統制感が高いほど、介護に充実感を感じやすいと報告されてきました（西村他，2012）。しかし本研究では、若者ケアラーにおいて統制感とケアの肯定的・否定的反応との間に有意な関連は見られませんでした。この結果の背景として、中高年介護者はすでにキャリアや人間関係のある程度確立した上でケアを開始することが多いのに対し、若年層は自身の人生経験が浅く、他者比較や長期的な展望の中で状況を整理しにくいいため、日々のケアに追われ「当たり前」として受け止めてしまう可能性が考えられます（澁谷，2018）。その結果、統制感を感じていても、それがケア感情に結びつきにくいことが示唆されます。

#### 研究② サポートニーズは大きく「2つのグループ」に分かれる

潜在クラス分析を用いてサポート期待から分類すると、以下の2つのタイプが抽出されました。

- ・グループ1：積極的に専門的・多様な助けを求める層（約57%）

専門家からの病気・介護知識の提供、同じ立場の者との交流、AI相談など、あらゆる情報・情緒的サポートを積極的に求めるグループです。これは、van der Werf et al. (2020) が指摘するように、ケアラーが家族の疾患情報を強く求める傾向と一致し、専門知識の重要性を反映しています。

- ・グループ2：外部の助けをあまり求めない層（約43%）

家族・友人・専門家からの支援をほとんど必要としない傾向が強いグループです。こうした背景には単に支援を求めないという訳ではなく、「相談しても無駄」「家族のことを他人に知られたくない」といった諦めや心理的障壁が想定されます（本田，2024）。

両クラス間で年齢や性別による有意な差はみられませんでした。

### 4. 本研究の限界と展望

IMC項目により約7割が分析から除外されました。今後は質問項目の精選を含めて、より回答しやすい調査になるよう工夫が必要です。またケア負担を「時間」のみで評価したため、疾患の重症度、周辺症状、医療従事者からの情報提供状況などの多角的な要因を考慮できておりません。今後の研究では、これらの点を詳細に取り入れることが必要です。

本研究の成果は、人生の転換期にある若者ケアラーという特定の集団に対して、従来の介護者研究が強調してきた「統制感」の効果が限定的であるという独自の心理的特性、および支援ニーズの有無が二極化する可能性を明らかにした点にあります。特に支援が届きにくい、あるいは支援につながりにくい若者ケアラーの存在をデータとして示せたことは、今後の支援方法を検討する上で基礎資料となることを期待しています。

最後に、本調査にご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

誠にありがとうございました。

## 5. 引用文献

- ・青木 由美恵 (2018). ケアを担う子ども (ヤングケアラー)・若者ケアラー——認知症の人々の傍らにも —— 認知症ケア研究誌, 2, 78 - 84.  
[https://doi.org/10.24745/jdcr.2.0\\_78](https://doi.org/10.24745/jdcr.2.0_78)
- ・本田 真大 (2024). ヤングケアラー・きょうだい児の援助要請の心理と支援 子育て支援と心理臨床, 24, 35 - 39.
- ・Oppenheimer, D. M., Meyvis, T., & Davidenko, N. (2009). Instructional manipulation checks: Detecting satisficing to increase statistical power. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 867 - 872.  
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.03.009>
- ・澁谷 智子 (2018). ヤングケアラー——介護を担う子ども・若者の現実—— 中公新書
- ・Togari, T., & Yonekura, Y. (2015). A Japanese version of the Pearlin and Schooler's Sense of Mastery Scale. *Springer Plus*, 4(1), 399.  
<https://doi.org/10.1186/s40064-015-1186-1>
- ・西村 昌記・中野 いずみ・渡邊 祐紀・木村 勇介 (2012). 家族介護者の充実感に関連する要因——ソーシャル・サポートと介護統制感の効果—— 東海大学健康科学部紀要, 18, 21 - 26.  
[https://opac-t.time.u-tokai.ac.jp/iwjs0018opc/p021-026.\\_?key=0QZCTY](https://opac-t.time.u-tokai.ac.jp/iwjs0018opc/p021-026._?key=0QZCTY) (2025年11月12日閲覧)
- ・van der Werf, H. M., Paans, W., Emmens, G., Francke, A. L., Roodbol, P. F., & Luttik, M. L. A. (2020). Expectations and Prospects of Young Adult Caregivers Regarding the Support of Professionals: A Qualitative Focus Group Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4299.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17124299>
- ・王 子言・牛 冰・山野 則子 (2023). 日本のヤングケアラーのケア役割とケアに対する肯定的否定的反応の関係——国際指標 PANOC-YC20 を用いた実証分析—— 医療経済研究, 35(1), 3 - 21.  
<https://doi.org/10.24742/jhep.2023.03>