

あなたのこと、  
家族のこと、  
話せるだけでほっとする



## 知ってる？

ヤングケアラー、  
若者ケアラーのこと

## ヤングケアラー・若者ケアラーが いつもしていること

幼いきょうだいの  
世話をしている

身体的なケアをしている  
(看病・見守り・トイレの介助など)

精神的なケアをしている  
(話し相手になる・愚痴を聞くなど)

買い物・料理・洗濯  
などの家事をしている

家族の通訳をしている

家計を支えるために  
労働をし支えている

※おおむね30代までの家族のケアをしている人のことを「若者ケアラー」といいます

▼引換券は見せるだけでもOK

キトリ ✕

2024  
**2/12**  
(月・祝) クリームソーダ カレー

**引換券**

キトリ ✕

2024  
**3/20**  
(水・祝) クリームソーダ たこ焼き

**引換券**

# しながわケアラズ喫茶は、

日常で家族のケアをしているヤングケアラーや若者ケアラーのための居場所です。  
YouTubeによるオンライン開催と、品川区大崎にあるカフェで計3回開催します。

ケアの悩みや自分のことを話してもいいし、

カードゲームをしたり、本を読んでも、そこにいるだけでも大丈夫。

開催しているヤングケアラーコーディネーターのセイゴとアユナも、家族のケアをしてきた経験があります。



ヤングケアラーコーディネーター

宮崎 成悟 (みやざき せいご)

難病の母を介護してきた  
元ヤングケアラー



ヤングケアラーコーディネーター

小林 鮎奈 (こばやし あゆな)

心の病気の家族のケアをしてきた  
元ヤングケアラー

## オンライン開催

参加無料

2024

# 1/11 (木) 19:30 ~ 20:00 YouTubeライブ

しながわケアラズ喫茶～はじまりのLIVE～「ヤングケアラー、若者ケアラーってなあに？」

- 参加対象 / どなたでもご参加できます。
- 参加申込 / 右のフォームからお申し込みください。
- 参加方法 / お申し込みいただいたアドレスへ、開催日前日までに参加用URLをお送りします。当日こちらからお入りください。お申し込みフォーム▶



## 対面開催

参加無料

2024

# 2/12 (月・祝) 12:00 ~ 14:00

### みんなでのんびりゆっくり 手作りカレーを食べよう!

お菓子やジュースもあるよ!



参加無料

2024

# 3/20 (水・祝) 12:00 ~ 14:00

### みんなで楽しく たこ焼きパーティーしよう!

お菓子やジュースもあるよ!



- 参加対象 / 10代～30代くらいの子ども・若者ケアラーの方(わからない...そうかも?と思う方も大歓迎です)
- 参加申込 / 下のLINEからお申し込みください。友だち登録後、アンケートにお答えいただき、「2/12参加」「3/20参加」とメッセージをお送りください。
- 開催場所 / 大崎ブックカフェ (大崎駅から徒歩5分)  
〒141-0032 東京都品川区大崎2-7-11 小澤ビル1F
- 参加方法 / 当日、開催時間内に直接現地にお越しください。地図や詳細はこちら▶



しながわ  
品川区

# ヤングケアラー サポート LINE

ヤングケアラーや若者ケアラーが、気軽につぶやいたり相談などできるLINE窓口です。  
お返事をしているのは、元ヤングケアラーのセイゴとアユナです。  
家族のこと・学校や仕事のこと・進学や就職のこと・友達のことなど...  
どんなことでも気軽にお話しできます。



運

営 /



一般社団法人ヤングケアラー協会

※このイベントは品川区から委託を受けて一般社団法人ヤングケアラー協会が運営しています

お問い合わせ / 品川区子ども家庭支援センター 子育てサポート担当

TEL 03-6421-5237

FAX 03-6421-5238