

# ヤングケアラー経験談

僕は中学生のころから10年以上ずっと、病気の母のケアをしてきました。母の身体はどんどん動かなくなって、買い物も病院も一人では行けなくなりました。料理や洗濯などの家事もできなくなり、全面的な介護が必要になります。それが長年続いて、進学できなかったり、就職で苦労しました。仕事を辞めてしまったこともあります。



一人で抱えていると、もうダメだって諦めたくくなりますよね。僕もそうでした。でも、勇気を出して周りの人を頼ってみると、目の前に新たな道が見えてきました。進学、就職、転職の相談もできるので、諦めてしまう前にご連絡ください。全力でサポートします！

相談を受け付けています

## ヤングケアラーコーディネーター

毎週水曜日・木曜日・金曜日（年末年始・祝日を除く）  
子ども家庭支援センターに勤務



一緒に話そう、  
自分らしく  
生きるために。

## 相談先

### 品川区子ども家庭支援センター

住所：品川区広町2-1-36 第3庁舎4F

時間：月曜日～金曜日（年末年始・祝日を除く）

午前8時30分～午後5時

電話：03-5742-7193（ヤングケアラーサポート担当）

FAX：03-5742-7196

### 品川区ヤングケアラーサポートLINE



こんな時はLINEしてください。  
あなたの気持ちに寄り添います。

- 家族のことで悩んでいる
- 自分はヤングケアラーかもしれない
- 誰かにこの気持ちを聞いてほしい
- 就職や進学について悩んでいる
- 仕事や勉強とケアの両立が難しい

相談日時：月曜日～金曜日（年末年始・祝日を除く）

午前11時から午後8時

※相談者からのメッセージ送信は24時間できます。

※対象は、区内在住のヤングケアラー、保護者など

18歳から30代の若者ケアラーの相談も受け付けます。

※匿名で利用できます。

### いろいろな方法で相談ができます

- チャットでの相談
- オンラインでの相談
- 対面での相談



その他の  
ご相談先は  
こちら



ヤングケアラー  
情報サイト  
Yong carer portal



# ヤングケアラー ってなに？

大人用



（令和7年7月発行）

発行：子ども未来部 子ども家庭支援センター

# ヤングケアラー 若者ケアラーとは？

ヤングケアラー・若者ケアラーとは、  
家族のお世話や家事などを日常的に行っている子どもや  
概ね30代までの若者のことです。

例



病気や障害のある家族のため  
に、買い物・料理・掃除・洗濯  
などの家事をしている。



病気や障害のある家族の身の  
回りのお世話や、看病、介助  
をしている。



目の離せない家族の見守りや  
声掛けなどをしている。



日本語が話せない家族や、障  
害のある家族のために通訳を  
している。



心が不安定な家族の話を聞いて  
いる。



幼いきょうだいや、病気や障  
害のあるきょうだいのお世  
話・見守りをしている。

他にも、「通院に同行している」「依存症などの問題を抱える  
家族の対応をしている」「アルバイトなどで家計を支えている」  
といったケアの内容もあります。

## ヤングケアラー・若者ケアラーの気持ち

ヤングケアラー・若者ケアラーは、年齢やライフステージに見  
合わない責任を負うことが多くあります。そのため、その人自  
身の生活や健康に影響を及ぼすこともあります。また、この悩  
みは年齢やその時の環境によって変化します。さらに、ケアが  
終わったとしても、今までの負担の重さから自分の体調を崩し  
てしまう人、他人との付き合い方がわからないままの人など、  
生きづらさを抱えている人もいます。

### 学校・仕事のこと

- 遅刻や欠席、早退が多い
- 部活や宿題に割く時間がない
- 家庭と仕事との両立が難しい  
…など

### 友だちのこと

- 遊ぶ時間がない
- 話題についていけない  
(TVなどを見る時間が  
ないため)
- 友達に知られたくない  
…など

### 将来のこと

- 進学、就職への影響
- 今後のことについて  
考えられない
- 結婚や一人暮らしへ  
の不安 …など

### からだのこと

- 睡眠不足
- やる気がでない
- ストレスを感じる
- 疲労、体調不良  
…など



## ヤングケアラー・若者ケアラーへ

まずは、ひとりで抱え込まず、お話ししてください。  
「相談しても何も変わらない」と思うかもしれませんが、  
話をすることで、自分の中で整理できたり、他の人の  
考え方に触れたり選択肢が広がるかもしれません。  
してほしいことが明確な時は、その支援をしてくれる  
人や担当する機関に直接伝えてみてください。

「何を相談すればいいかわからない」

「どこに相談したらいいかわからない」

「ただ話を聞いてほしい」といった、

その **モヤモヤした気持ち** や

**あなたの将来への不安な気持ち** を

そのままお話ししてみませんか。

相談先はこちら

## 周りの大人ができること

ヤングケアラー支援には、正解はありません。  
ヤングケアラーの中には、自覚がない子や、相談しても意味  
がないと思っている子も多くいます。  
また、現時点では、相談するほどではなくても、ライフステー  
ジの変化や家族の状況によって、悩みが増えたり変化したり  
することもあります。  
「ヤングケアラーかもしれない」と思ったら、まずは、ヤン  
グケアラーの置かれている状況について確認をし、勝手に解  
決策を決めつけたり、家族を責めたりするのではなく、話を  
聞いてください。  
また、直接相談相手にならなくても、常に周りに気にかけて  
いる大人がいるということだけでも、その子に伝わり、困っ  
たときに話をしようと思うこともあるかもしれません。