

# 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1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ありませんよね。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。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・金曜** (年末年始・祝日を除く)  
子ども家庭支援センターに勤務



みやざき せいご  
**宮崎 成悟**  
元ヤングケアラー



こばやし あゆな  
**小林 鮎奈**  
元ヤングケアラー  
看護師兼公認心理師



# 相談先

## 品川区子ども家庭支援センター

住所：品川区二葉 1-7-15  
時間：月曜日～土曜日 (年末年始・祝日を除く)  
午前 8時30分～午後 5時  
電話：03-6421-5237 (子育てサポート担当)  
FAX：03-6421-5238

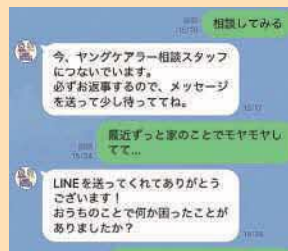
## 品川区ヤングケアラーサポートLINE

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

相談日時：月曜～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。



その他の  
ご相談先は  
こちら

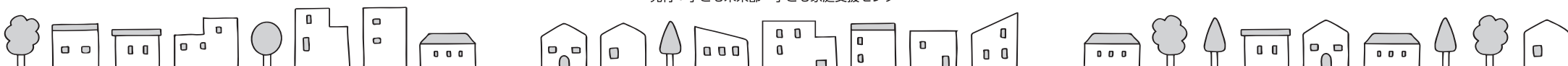


ヤングケアラー  
情報サイト



大人用

# 「ヤングケアラー」 ってなに？



## 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、本来大人が担うと想定されている家事や家族のお世話などを日常的に行っている18歳未満の子どもや若者のことです。

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。

### 学校のこと

- 授業についていけない
- 遅刻や欠席、早退が多い
- 部活に割く時間がない
- 宿題をする時間がない  
…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、お話してください。  
「相談しても何も変わらない」と思いかもかもしれませんが、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** 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、まずは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。

