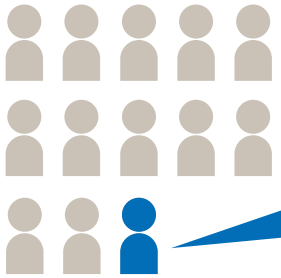
相談してみよう

●家族　●親せき　●担任の先生　●保健室の先生
●その他の学校にいる大人の人　●スクールカウンセラー
●スクールソーシャルワーカー　●保健センターの人
●地域の人、近所の人（民生・児童委員）　●ケアマネジャー
●ヘルパー　●お家にかかわっている大人の人
●児童センターの人　…など

ヤングケアラーの割合



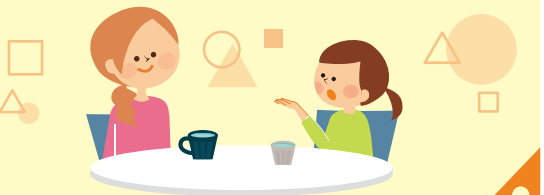
小学4年～6年生の
13人に1人
（7.5%）

令和5年品川区生活の実態調査
（ヤングケアラー調査）

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・祝日をのぞく）
子ども家庭支援センターに勤務



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 2F
時間：月曜日～金曜日（年末年始・祝日をのぞく）
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**

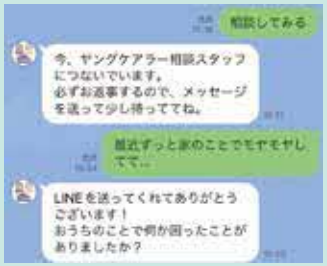
品川区ヤングケアラーサポート LINE

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**

相談日時：月曜日～金曜日（年末年始・祝日をのぞく）
午前11時から午後８時

※メッセージはいつでも送れます。
※LINEで相談できるのは品川区に住んでる人です。
※内緒で相談できます。



その他のご相談先はこちら

（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

Shinagawa City 品川区

ヤングケアラーってなに？

小学生用

ヤングケアラーとは？

ヤングケアラーとは、
大人のように家事や家族のお世話などを
いつもしている子どものことです。

例

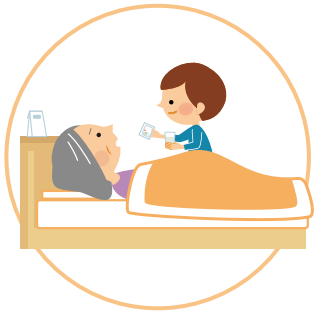
目のはなせない家族の見守りや声かけなどをしている。

日本語が話せない家族や、障害のある家族のために通やくをしている。

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。

心が不安定な家族の話を聞いている。

病気や障害のある家族のために、買い物・料理・掃除・洗たく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、看病をしている。

他にも、いろいろな種類のことをしています。

ヤングケアラーの気持ち

困っていること

- 宿題をする時間がなくて、先生におこられる
- 友達と遊ぶ時間がなくて、さみしい
- 学校にいるときも、家のことが心配
- 友達に知られたくない
- 私のこともみてほしい
- 特別あつかいされたくない
- 何を相談していいかわからない　…など

いいこと

- 家族の役にたててうれしい
- 家事ができるようになって楽しい
- きょうだいのお世話はいやではない

…など

ヤングケアラー経験談

ぼくは中学生のころから病気のお母さんのお世話をしてきました。お母さんの体はどんどん動かなくなり、家事ができなくなったので、ぼくが代わりにやっていました。
辛いことも多かったけれど、お母さんのために頑張ってきました。

悩んでいるときに大人に話を聞いてもらったことがあって、心がすっと楽になったんだ。みんなも一人で悩まないでほしいな！

私が小さいころに、お母さんがこころの病気になりました。お母さんが辛そうで、私はとても心配で不安でした。たくさん悩みましたが、だれに話したらいいのか分からなくて、いつも一人で悩んでいました。

相談できるところがたくさんあるよ。どんなお話でも大丈夫だから、安心してお話ししてみてね！

あなたのお話も聞かせてね！