相談してみよう

●家族　●親戚　●担任の先生　●保健室の先生
●その他の学校の先生　●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

中学生の**20**人に**1**人（5%）

高校生世代の**20**人に**1**人（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**火**曜日・**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

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**

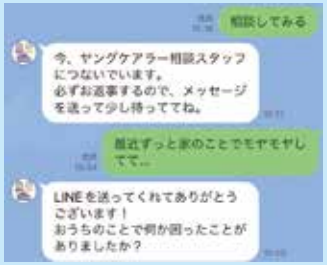
品川区ヤングケアラーサポートLINE

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**

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。



その他のご相談先はこちら

（令和８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？

中・高校生用

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

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。

ヤングケアラーの気持ち

ヤングケアラーは、「お手伝い」の範囲を超えて、大人と同じような大きな「責任」を負うことが多くあります。そのため、自分の時間が作りにくくなったり、学校のことや友だちとの時間に集中できなくなったり、気づかないうちに疲れてしまうことがあります。

そして、たとえ家族のお世話が終わったとしても、「ちゃんとしなきゃ」「がんばらなきゃ」という気持ちが強く心に残ることで体調が悪くなったり、しんどさを抱えることもあります。

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
- 部活を休まないといけない
- 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ったので、僕が代わりにやっていました。部活を休んだり、なかなか遊ぶ時間がなかったり、大変なことや辛いことも多かったけれど、母のために頑張ってケアをしてきました。

母のことで悩んでて、あるとき大人に話を聞いてもらったことがありました。そうしたら、心がすっと楽になりました。勇気がいるかもしれないけど、辛くなったらまわりの大人に頼ってみることをオススメします！

私が小学生のころに母が心の病気になりました。いつも落ち込んでいたり悲しんでいたり、毎日とても辛そうでした。そんな母をみていることも、自分のことや母のことを誰にも相談できないことも、毎日頑張らないといけないことも、とても大変でした。本当は学校や遊びも楽しみたいし、自分のことも考えたい。自分のことやお母さんの病気のことを誰かに相談したいなって毎日モヤモヤしていました。

一人で悩んでいませんか？気持ちがいっぱいいっぱいになっていないかな …？家族のことや自分のこと、モヤモヤしていることでも、どんなことでも話してみてください。あなたを支えてくれる人は必ずいます！

あなたのお話も聞かせてね！