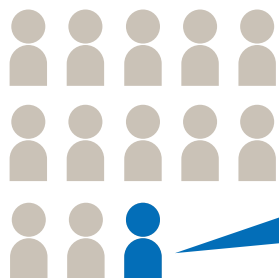


相談してみよう

- 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ひと ● スクールカウンセラー
- スクールソーシャルワーカー ● 保健センターのひと
- 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ひと
- 児童センターのひと …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

毎週火曜日・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 4F

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



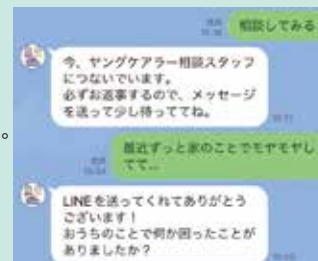
こんな時はLINEしてください。
あなたの気持ちに寄り添います。

- 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
品川区に住んでいる人です。
※内緒で相談できます。



その他の相談先はこちら



（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

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、
おとな かに かぞく せわ
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。

れい
例



め
目のはなせない家族の見守り
こえ
や声かけなどを行っている。



にほんご はな
日本語が話せない家族や、障
がい かぞく しょう
害のある家族のために通やく
をしている。



びょうき しょうがい かぞく
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。



びょうき しょうがい かぞく み
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。



おさな
幼いきょうだいや、病気や障
がい びょうき しょう
害のあるきょうだいのお世
話・見守りを行っている。



こころ ふ あんてい かぞく はなし き
心が不安定な家族の話を聞
いている。

ほか いろいろな種類のことをしています。

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。



なや
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、心がずっと
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わからなくて、
いつも一人で悩んでいました。

相談
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、
安心して話してみてね！



あなたのお話も聞かせてね！

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いやではない
- …など

