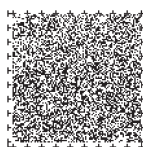


ちゅうがくせい へん
中学生編



ヤングケアラーって なんだろう？

ヤングケアラーは、家族のために、
負担の大きい家事やお世話、気遣いなどを
日常的にしている子ども・若者のことです。



ヤングケアラーとは

ヤングケアラーとは、家族のために、負担の大きい家事やお世話、気遣いなどを日常的にしている子ども・若者のことです。

たとえば

ヤングケアラーはどんなお世話をしているの？



しょうがい びょう き かぞく
障害や病気のある家族
に代わり、家事をして
いる



かぞく か おおき
家族に代わり、幼いきよ
うだいの世話をしている



びょう き しょうがい
病気や障害のあるきよ
うだいの世話や見守り
をしている



め はな かぞく み
目を離せない家族の見
守りや声かけなどの気
づかいをしている



にほんご にがて かぞく
日本語が苦手な家族や
しょうがい 障害のある家族の通訳
をしている



かけい ささ ろう
家計を支えるために労
働をして、障害や病気
のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャ
ンブル問題を抱える家
族に対応している



がん・難病・精神疾患
など慢性的な病気の家
族の看病をしている



しょうがい びょう き かぞく
障害や病気のある家族
の身の回りの世話をし
ている



しょうがい びょう き かぞく
障害や病気のある家族
の入浴やトイレの介助
をしている



このほかにも、心が不安定な家族の話や、ぐちを聞いたり、気持ちを落ち
着かせたりすることもお世話のうちに含まれます。



ヤングケアラーのふだんの生活はどんな様子？



どんな理由で家族のお世話をしているんだろう？

お世話をしている理由は、家族の状況によってそれぞれちがいます。

例えば、

- お父さんやお母さんが病気だったり、障害があったりすること
 - きょうだいが幼かったり、病気だったり、障害があったりすること
 - おじいさんやおばあさんが高齢だったり、病気や障害があったりすること
 - お父さんやお母さんが外国の人で、日本語をうまく話せないこと
- など、さまざまな理由があります。



友達と遊んだり、勉強したり、部活をしたりする時間はあるのかな？



学校生活などと両立しながら、家族のお世話をしているヤングケアラーが多いですね。でも、なかには、お世話を長時間していることで、遊んだり、勉強したり、自分のやりたいことをしたりする自由な時間がなかなかとれない人もいます。

もしかしたら、見えないところで家族のお世話をがんばっている友達がいるかもしれませんね。



家族のお世話をしていることについて、どう感じているのかな？

やりがいがある、充実していると感じている人もいる一方で、時間の余裕がない、精神的・体力的につらいと感じている人もいます。

お世話をしていることへの思いや感じ方は、みんな同じではないですね。



令和4年度世田谷区ヤングケアラーに関する実態調査結果（中学生調査）より

家族のお世話をがんばっているあなたへ

あなたが家族のお世話をしたり、お手伝いをしたりすることで、きっと家族の人も助かっています。でも、一人で抱え込んだり、がんばりすぎたりしてはいませんか？

もっと友達と
遊びたいな…

時間がなくて
宿題ができない…

高校に行けるか
不安だな…

勉強したり、遊んだり、休んだり、
自分の考えや意見を自由に話したり
することは、あなたが成長するため
にとっても大事なことです。
家族を大切にすると同じように、
自分のことも大切にしましょう。

知ってる？

『世田谷区子どもの権利条例』

子どもの権利があたり前に保障され、子ども自身が子どもの権利を実感できる文化と社会をつくり出し、発展させ、継承することをめざして、世田谷区では「世田谷区子どもの権利条例」を定めています。

「世田谷区子どもの権利条例」や子どもの権利について、くわしいことはここから読んでみてください。



こども家庭庁のサイトには、
ヤングケアラーのことがくわしく書いてあります。
ここから読んでみてください。



ヤングケアラーの声

気づいてほしい、知ってほしい

- 大人の人たちには、少しでも良いから気づいてほしいと思いました。「大丈夫？」の声かけでも救われることがあります。
- お世話が必要な家族がいて、その家族を看病するために自分のことを後回しにしている子どもがいることを知る必要があると思う。
- 親の負担を減らしたいと思って自らやっている人もいるということも理解してほしい。
- 本当につらい人は声を上げることができないというのを、まず理解して欲しいです。幼い頃から続けていると当たり前だと思ってしまうことがよくあります。私自身も、声を上げるのが難しい、当たり前ではないことを当たり前と思ってしまうことのつらさや悲しさを感じています。

必要だと思うこと

- お世話についての悩みは、家族にも話しにくいし、他人に簡単に話せることじゃないと思うから気づいてあげようとするのが大事。何もなさそうに見えても、悩みを抱えているかもしれないことを頭置いて、人と接することが必要だと思う。
- ヤングケアラーに対して、「すごいな」や「えらいな」という感想を持つだけではなく、身近にそういう人がいた時にしっかり寄り添える人になるべきだと思う。
- 自分から相談できない人もいますので、周りの誰かが気づき、悩みなどの話を聞いてあげることが必要だと思います。
- 同じ悩みを抱えている人が思いを共有できる場がほしいです。
- ヤングケアラーが立ち止まれる時間がちょっとでもあれば、ケアラー自身が自分の意志を持ってこの先どうしたいとか少しは考えられると思うので、そういう時間を作ることが大事な気がします。

令和4年度世田谷区ヤングケアラーに関する実態調査結果（中学生・高校生世代調査）より

あなたの周りの人がヤングケアラーだったら？

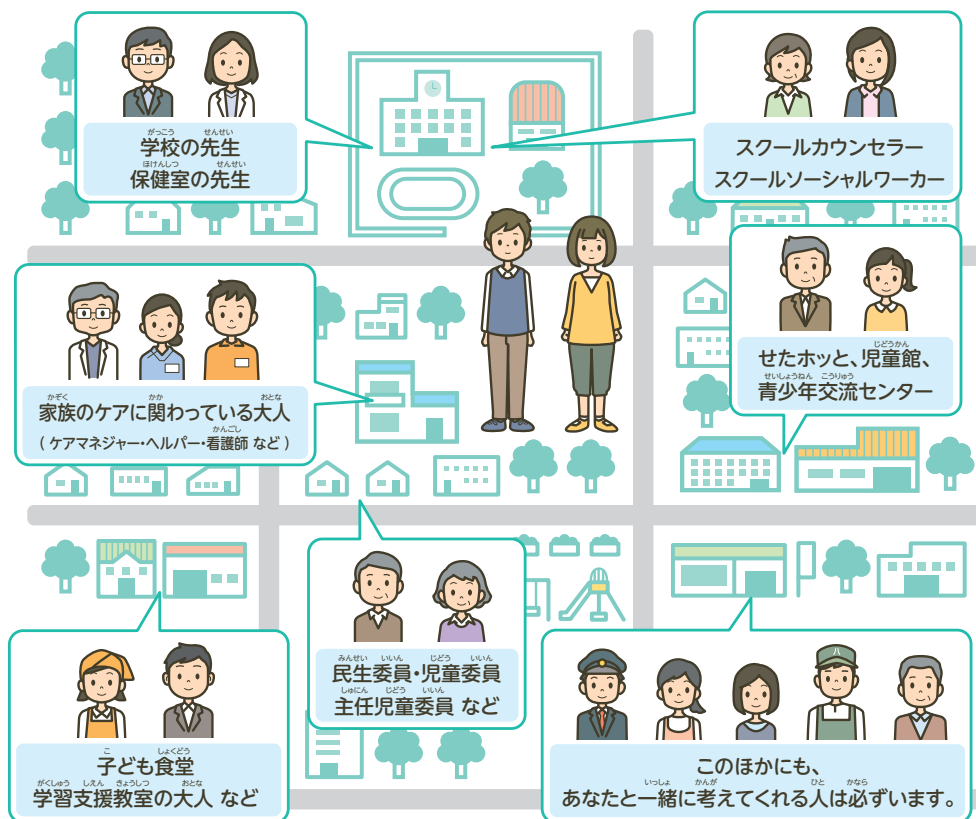
もし、家族のお世話で悩んでいる友達がいたら、ただ話を聞くだけでその人の支えになることもあります。「ヤングケアラーはこういう人」と決めつけるのではなく、友達の考えや思いを大切にしましょう。そして、誰かの助けが必要なときは、信頼できる大人への相談をすすめてみましょう。

信頼できる周りの大人に話してみよう

家族のお世話のこと、家族と自分の関係のこと、学校のこと、友達のこと、自分の進路や将来のこと……全部一人で悩んだりがんばったりすることは、だれにとっても大変なことです。

自分のことや家のことを人に話すのは、とても勇気がいると思います。でも、話を聞いて、寄り添って、あなたやあなたの家族のことを助けてくれる人は必ずいます。

あなたが「話してみたい」と思ったタイミングで大丈夫です。信頼できる周りの大人に話してみませんか。

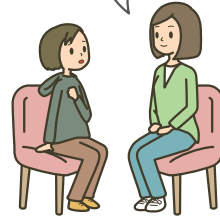


スクールカウンセラーとは？

スクールカウンセラーは、子ども
の心の悩みや心配ごとと一緒に考え
てくれる専門家です。

区立中学校では、週に2～3日、
各学校の教育相談室で相談がしま
す。気になることがあったり、イラ
イラするような時は、スクールカウ
ンセラーに話してみましよう。

一人で心配していると苦しいよね。
これから一緒に考えていきましょう。



スクールソーシャルワーカーとは？

スクールソーシャルワーカーは、
子どもや家庭の困りごとを助けるた
めのさまざまな方法を知っていま
す。子どもと家庭の生活がより良
くなるための手助けをしています。

区立中学校では、先生がスクール
ソーシャルワーカーにつないでくれ
ます。まずは先生やスクールカウ
ンセラーに相談してみましよう。

あなたや家族の役に立つ方法を
考えるために、お話を聞かせて
ください。



子どもSOS相談フォーム

区立中学生に配られているタブレットから、いつでも相談することができます。

困っていることや悩んでいることを教えてください。

あなたが話を聞いてほしいと思っている人に、話を聞いてもらえるように伝えます。

ひとりで悩まないで、一緒に考えていきましょう。



先輩ヤングケアラーの声



Mさん

体の病気の母のケア

10年以上ずっと病気の母のケアをしてきました。

僕が中学生のころに母は病気になりました。そして、僕が高校生になると、母は買い物や掃除、料理などの家事ができなくなり、代わりに僕が家事をしていました。母の病状は悪化して、あるとき寝たきりになってしまい、僕はそれから毎日介護をしていました。そのことを誰にも話せずにいました。誰もわかってくれないだろうと思ったからです。でも、大人になった今言えるのは、あなたの「苦しい」を受けとめ、支えてくれる大人はきっと周りにたくさんいます。



Aさん

こころの病気の母のケア

私が小学生のころに、お母さんがこころの病気になりました。

た。お母さんはいつもたくさん悩んで、たくさん苦しんでいました。

お母さんはどうしちゃったんだろう…？

私はどうしたらいいの…？

私もいつも悩みながらお母さんの話を聞いていました。自分のことも家のことも、一人で頑張らないといけなかったと思っていました。

けれど、本当は自分一人が頑張る必要なんてない。周りの頼れる大人がたくさんいます。

もしあなたが悩んでいたら、どんなことでも誰かに頼ってみてください。あなたは一人じゃない。



Sさん

障害のあるきょうだいのケア

小さい頃から、弟に違和感を感じてきました。落ち

着きがない、会話がかみ合わない時があるなど…振り返ってみると、そんな弟を気にしたり、親を気遣ったり、自分が子どもらしくいられなかったことに気付きます。

でも今は、似た悩みを持つ人と話したり、親と自分だけが過ごす時間を積極的に作ったりと、周りに甘えるようにして楽になりました。甘えるというの恥ずかしいかもしれませんが、意外と周りはおたたくて迎えてくれます。ちょっとでも、吐き出してみませんか。



Kさん

認知症の祖父のケア

僕は大学時代に認知症を持つ祖父の介護をしていました。

身体も不自由だったため、食事やトイレなど、生活の全てを介助しましたが、祖父の病状は悪くなっていくばかり。「このまま介護が続けば自分の人生はどうになってしまうのだろう…」と不安な気持ちでいましたが、僕はその思いを一人で抱え込み、悩み続けました。誰かに家族のことを話すのは勇気がいりますが、その思いを受け止めてくれる人は必ずいるはず。あなたがつらいときくらい、その苦しさを誰かに手放してみてください。





中学生が利用できるおすすめの居場所をご紹介します

青少年交流センター

中高生世代を中心とした小学生から39歳までの若者が利用する施設です。

池之上青少年交流センター(いけせい)

屋外コートや屋上テニスコート、卓球台があり、いろいろな運動ができることが魅力です！音楽室ではダンスやバンド活動もできます。



代沢2-37-18
「池ノ上駅」徒歩3分



ホームページ

☎ 03-3413-9504
月～日曜日午前9時～午後10時
(6月以外の毎月第2日曜日・年末年始除く)



X (旧Twitter)

野毛青少年交流センター (のげ青)

みんなで調理を楽しめる厨房や、ゲーム、おしゃべりなどさまざまな活動をするためのスペースがたくさんあります。宿泊することもできます！



野毛2-15-19
「等々力駅」「上野毛駅」徒歩15分
バス「野毛公園前」「野毛二丁目」徒歩5分



ホームページ

☎ 03-3702-4587
火～日曜日午前9時～午後9時
(7・8月以外の月曜日・年末年始除く)



X (旧Twitter)

希望丘青少年交流センター(アプス)

本格的な音楽スタジオや多目的ホールがあり、バンドや楽器、ダンスの練習にはうってつけの場所となっています！



船橋6-25-1-3F
バス「朝白新聞社前」徒歩2分
「千歳船橋駅」「八幡山駅」徒歩20分



ホームページ

☎ 03-6304-6915
月～日曜日午前9時～午後10時
(毎月第3火曜日・10月第3日曜日・年末年始除く)



X (旧Twitter)

あいりす

「あいりす」は、中高生世代を中心とした小学校5年生から24歳までの女性が安心して利用できる居場所です。

運営がスタッフの女子大生と一緒におしゃべりをしたり、ネイルや手芸、カードゲームをしたり好きなことをして過ごせます♪

2～3か月に1回程度、みんなでやりたいことを決めてイベントも行っています。



太子堂2-16-7 世田谷区役所 三軒茶屋分庁舎5F 会議室2
「三軒茶屋駅」徒歩3分

※ あいりす直通：080-7194-7180
※ 開室時間外：子ども・若者支援課

☎ 03-5432-2585
月～日曜日 毎週月・木曜日 原則午後3時30分～午後8時
(祝・休日・年末年始除く)



Instagram



X (旧Twitter)

たからばこ

「たからばこ」は大学生スタッフが中心となって運営する小学校5年生から中高生世代のための居場所です。

ふらっときて大学生スタッフと一緒におしゃべりをしたり、勉強やゲームをしたり、好きなことをして過ごせます。

月2回、無料・予約不要の食事イベントを実施しています。3～4か月に1回程度、大学生が企画したイベントも行っています。



上池袋3-5-7 (岡さんのいえTOMO)
「上池袋駅」徒歩5分

☎ 03-5432-2585

第1・3水曜日 午後5時～午後8時
第2・4・5水曜日 午後3時～午後8時
(祝・休日・年末年始除く)



Instagram



X (旧Twitter)

児童館

児童館は、中高生世代の皆さんも体を動かして遊んだり友達とおしゃべりを楽しんだりできる場所です。ひとりになりたし時や誰かと話がしたい時など、いつでも来ることができます。すべての児童館で、「ティーンズタイム」や「ティーンズプロジェクト」を実施するなど、中高生世代の意見を取り入れた活動を行っています。



利用案内

午前9時30分～午後6時

※ 中高生支援館は、週2回、午後7時まで開館しています。

※ 休館：月曜日・第2、4日曜日・年末年始・国民の休日(5月5日除く)



中高生支援館 (プレスボ)

区内には25の児童館があり、そのうち5館は、「中高生支援館 (プレスボ)」として、特に中高生世代の活動に力を入れています。中高生支援館は、開館時間を延長して、中高生専用時間を設けたり、中高生向けの設備が充実しています。

池尻児童館 ☎ 03-3422-0411 ※水・土は7時まで
代田児童館 ☎ 03-3469-6095 ※水・土は7時まで
玉川台児童館 ☎ 03-3709-4163 ※水・土は7時まで
喜多見児童館 ☎ 03-3417-9151 ※水・土は7時まで
粕谷児童館 ☎ 03-3305-7171 ※水・土は7時まで



こま 悩 な はな そうだんさき 困ったとき・悩みを話したいときの相談先

こころ かな き とき そうだん
心がつらいとき、悲しいとき、だれかに聞いてほしいとき、どんな時でも相談し
てください。だれかになやみを話してみると、きっと少しだけ心が軽くなりますよ。

こ わかも の 子ども・若者スマイルサポーター

わざわざ人に相談するほどでもないけれど、家族のことで悩んだり心配したり、家族と
自分の未来がぼんやりしていて不安だなと思うことはありませんか。私たちは、あなたの
気持ち（きもち）を言葉（ことば）にすることや、希望（きぼう）を叶えていくことのお手伝い（てつだい）をします。

☎ 050-1706-5807

✉ setagaya.ycc@youngcarerjapan.com

げつ きんようび ごぜん じ ばん ご こ し ばん
月～金曜日 午前9時30分～午後6時30分



せたがや く そうだん 世田谷区ヤングケアラーさぽーとーむ（LINE相談）

家族（かぞく）のこと・学校（がっこう）のこと・進学（しんがく）や就職（しゅうしょく）のこと・
友だち（ともだち）のことなど、どんなことでもお話し（はな）ができます。
元ヤングケアラー（もとやんぐケアラー）の人（ひと）たちがお返（へん）事（じ）します。

※二次元コード（にじげんコード）を読み込（よ）み込（こ）んで、友だち（ともだち）登録（どうろく）してください。



こ かてい し えん 子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センターは、各
地域（ちいき）の総合支所（そうごうししょ）の中（なか）にある、18
歳（さい）未満（みまん）の子ども（こども）や子育て家庭（こどもやこども育てかてい）
の不安（ふあん）や悩み（なやみ）に関する総合相談（そうごうさうだん）
窓口（まどぐち）です。一人（ひとり）で悩（なや）まず、いっ
しょ（いっしょ）に考（かん）えていきましょ（い）う。

せたがや子ども家庭支援センター ☎ 03-5432-2915
きたざわ子ども家庭支援センター ☎ 03-6804-7525
たまがわ子ども家庭支援センター ☎ 03-3702-2173
きぬた子ども家庭支援センター ☎ 03-3482-1415
からすやま子ども家庭支援センター ☎ 03-3326-6056

げつ きんようび ごぜん じ ばん ご こ し ばん
月～金曜日 午前8時30分～午後5時 ※祝・休日、年末年始（ねんまつねんし）をのぞく

こ せたがや子どもテレフォン

学校（がっこう）のことや家庭（かてい）のことなどについて相談（さうだん）ができる、夜（よる）と休日（きゅうじつ）の相談窓口（さうだんまどぐち）です。

☎ 03-5451-1211

げつ きんようび ごぜん じ ばん
月～金曜日 午後5時から午後10時

ど にち しゅうじつ ごぜん じ ばん
土、日、祝日 午前9時から午後10時 ※年末年始（ねんまつねんし）をのぞく



せたホッと

「せたホッと」は、世田谷区に在住・在学・在勤の18歳未満の人の権利をまもり、救済する機関です。

困ったとき、つらい・イヤだと感じた時は、「せたホッと」に話してみませんか？
電話でも、メールでも、無料で相談できます。あなたの秘密は必ず守ります。

月～金曜日 午後1時～午後8時

土曜日 午前10時～午後6時

※日曜、祝・休日、年末年始をのぞく

中学生も
相談できます



電話・FAX・メール

☎ 0120-810-293 (無料)

FAX 03-3439-6777

✉ ホットにきゅうさい

メール

(相談メール入力フォーム)



手紙・直接会う

〒156-0051

宮坂3-15-15 子ども・子育て総合センター3階

せたホッと あて

※直接会いたい場合は、事前に、
0120-810-293 (無料) にお電話ください。

世田谷区児童虐待通告ダイヤル

☎ 0120-52-8343 (無料) 24時間365日
子に やさしさ

こんなことがあったらすぐ電話してください。

- 家族から暴力を受けた
- 家族にいやなことを言われた
- ごはんを食べさせてくれない
- お父さんとお母さんのけんかがこわい

親子のための相談LINE

家族のことで悩んだ時に、18歳未満の子どもや保護者の方がLINEで相談することができます。

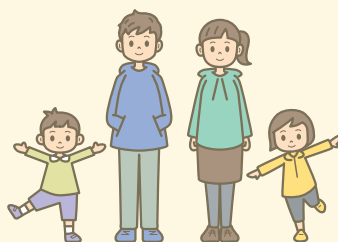
二次元コードを読み込んで友達登録してください。※こども家庭庁のアカウントにつながります



東京都多言語相談ナビ (TMCNavi)

東京都に住んでいる外国人が、生活で困っていることや知りたいことについて相談できます。通訳のサポートもします。





企画・発行

世田谷区子ども・若者部子ども家庭課

電話:03-5432-2569 FAX:03-5432-3081

監修

澁谷 智子 (成蹊大学 文学部 現代社会学科)

宮崎 成悟 小林 鮎奈 (一般社団法人 ヤングケアラー協会)

編集・デザイン

大進印刷株式会社

令和 8 年 4 月 広報印刷物登録番号 No.2443

