

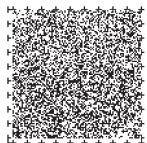
こうこうせい せだい わかもの へん
高校生世代・若者編



ヤングケアラーって なんだろう？

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。

※ 若者とは、18歳からおおむね30代までの方をいいます。



ヤングケアラーとは

ヤングケアラーとは、^{かぞく}家族のために、^{ふたん}負担の大きい^{おお}家事や^{かじ}お世話、^{せわ}気遣い^{きづか}などを^{にちじょうてき}日常的にしている^こ子ども・^{わかもの}若者のことです。

※若者とは、18歳からおおむね30代までの方をいいます。

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}障害や^{びょうき}病気のある^{かぞく}家族に代わり、家事をしている



^{かぞく}家族に代わり、^{おな}幼いきょうだいの^{せわ}世話をしている



^{びょうき}病気や^{しょうがい}障害のあるきょうだいの^{せわ}世話や^{みまも}見守りをしている



^め目を離せない^{はな}家族の^{かぞく}見守りや^{こえ}声かけなどの^き気づかいをしている



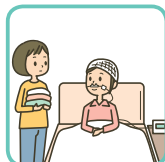
に^{ほんご}日本語が^{にがて}苦手な^{かぞく}家族や^{しょうがい}障害のある^{かぞく}家族の^{つうやく}通訳をしている



^か家計を支えるために^{ろう}労働をして、^{しょうがい}障害や^{びょうき}病気のある^{かぞく}家族を助けている



^{アルコール}・^{やくぶつ}薬物・^{ギャ}ギャンブル問題を^か抱える^{かぞく}家族に^{たいおう}対応している



^{がん}・^{なんびょう}難病・^{せいしんしつかん}精神疾患など^{まんせいてき}慢性的な^{びょうき}病気の^か家族の^{ぞく}看病をしている



^{しょうがい}障害や^{びょうき}病気のある^{かぞく}家族の^み身の回りの^{せわ}世話をしている



^{しょうがい}障害や^{びょうき}病気のある^{かぞく}家族の^{にうよく}入浴や^{かいじょ}トイレの^か介助をしている



このほかにも、^{こころ}心が^ふ不安定な^{あんてい}家族の^{かぞく}話や、^{はなし}ぐちを^き聞いたり、^{きもち}気持ちを^お落着かせたりすることも^{せわ}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、

- 父親や母親が病気だったり、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
- 祖父や祖母が高齢で介護が必要だったり、病気や障害があったりすること
- 父親や母親が外国の人で、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。



学校に行ったり、自分のやりたいこと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、勉強したり、遊んだり、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人が周りに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んですね。



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（高校生調査）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？



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

きづいてほしい、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。
- 本当にづ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。

ひつよう おも 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？

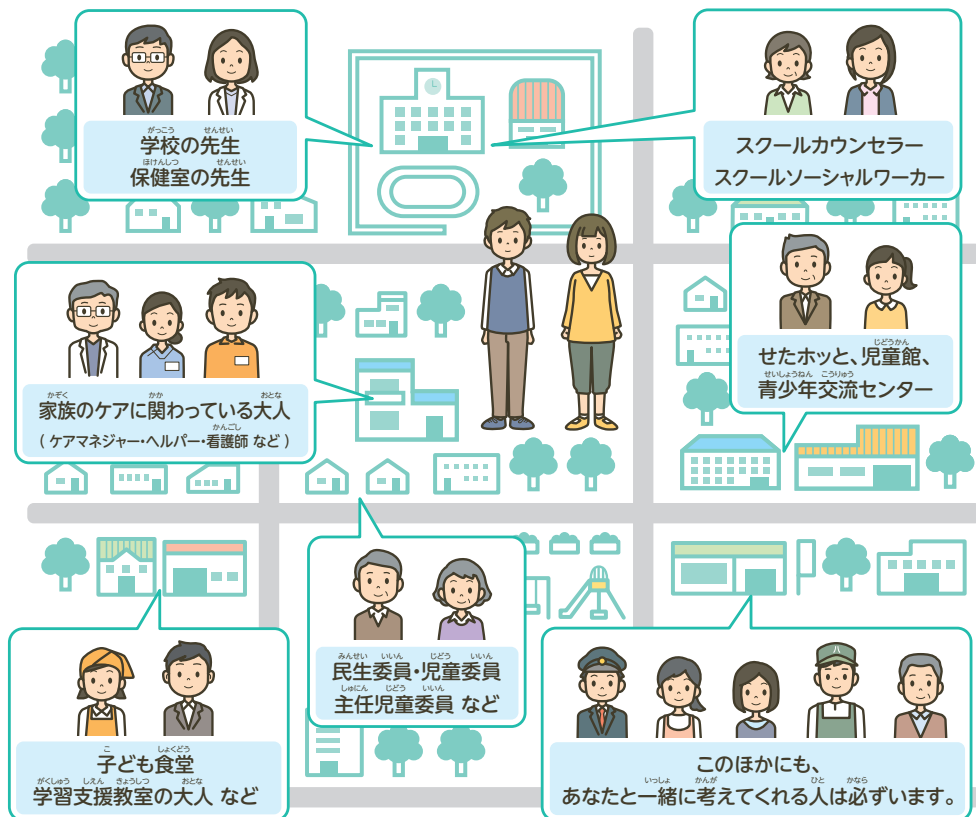
もし、家族のお世話で悩んでいる友達がいたら、ただ話を聞くだけでその人の支えになることもあります。「ヤングケアラーはこういう人」と決めつけるのではなく、友達の考えや思いを大切にしましょう。そして、誰かの助けが必要なときは、信頼できる大人への相談をすすめてみましょう。

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。



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。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と思っていました。けれど、本当は自分一人頑張る必要なんてない。周りに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、意外と周りにはあたたかく迎えてくれます。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なってしまうのだろう…」と不安な気持ちでしたが、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です。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。



こうこうせい せい だいい わかも の りよう い ばしょ しょうかい 高校生世代・若者が利用できるおすすめのお場所をご紹介します

せいしんねんこうりゅう 青少年交流センター

ちゅうこうせい せい だいい ちゅうしん しょうがくせい せい だいい わかも の りよう しせつ
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できる施設です。

いけのうみ せいしんねんこうりゅう 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)

のげ せいしんねんこうりゅう 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
「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)

きぼうがきせいしんねんこうりゅう 希望丘青少年交流センター(アップス)

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「朝日新聞社前」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

小学校5年生から24歳までの女性のための居場所です。
運営するスタッフの女子大生と一緒にしゃべりをしたり、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♪



太子堂2-16-7
世田谷区役所 三軒茶屋分行舎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

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

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。



上北沢3-5-7
(岡さんのいえTOMO)
「上北沢駅」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)

You cafe - ゆうカフェ -

15才(中学卒業後)～24才の女の子のための居場所です。
スマホを見たり、勉強したりマイペースに過ごすことができます。悩みはソーシャルワーカー、心理士、助産師へ相談したり、食品や日用品のお持ち帰りもできます。誰かと話したい時、ちょっと寂しい時、悩んだり困ったりしている時には、気軽に立ち寄ってくださいね。



北沢2-39-6 (COS下北沢1F)
「下北沢駅」徒歩5分

☎ 03-5787-5585

週3回 午後1時～午後7時
(祝日・年末年始除く)



ホームページ



Instagram

じどうかん 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。ひとりになっても誰かと話したい時など、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 なや 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
心がつらいとき、悲しいとき、だれかに聞いてほしいとき、
とき そうだん はな
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、きっと少しだけこころ かる
心が軽くなりますよ。



なや
悩みがあるが、どうしていいかわからない・気持ちを聞いてほしい…

メルクマールせたがや（メルク）

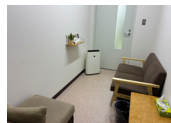
なん い かか かつ か ぞく たいよう こうにんしん リ し せんもん
何らかの生きづらさを抱えた方やその家族を対象に、公認心理師などの専門スタッフによる
相談や訪問、安心して通える利用登録制の居場所などをやっている世田谷区の若者支援機関
です。

「孤独を感じる」「家族や友達との関係に悩んでいる」など、生きづらさを感じていたらメル
クへ。スタッフが丁寧にお話を聞き、一人ひとりに寄り添いながら、一緒に考えます。

たいし どう せた が や く やくしよさんげんぎややのちようしや
太子堂2-16-7 世田谷区役所三軒茶屋分庁舎5F
さんげんぎや や えき 徒歩3分

☎ 03-3414-7867 / FAX 03-6453-4750

月～土曜日午前10時～午後6時（日曜日・祝日・年末年始除く）



ケアに伴う生活の困りごとについて相談したい…

ぷらっとホーム世田谷（ぷらっと）

せいかつ しんがく ひ よう ぱらっ じ りつ せいかつ こま なや そうだん
生活や進学にかかる費用のこと、働くこと、自立のことなど、生活の困りごとで悩んでいたらご相談ください。どん
なサポートが必要か一緒に考え、あなたやあなたの家族が安定した生活を送れるようお手伝いします。

たいし どう せた が や く やくしよさんげんぎややのちようしや
太子堂2-16-7 世田谷区役所三軒茶屋分庁舎5F
さんげんぎや や えき 徒歩3分

☎ 03-5431-5355 / FAX 03-5431-5357

☎ 03-3419-2611 〈生活福祉資金〉

☎ 03-6805-2787 〈受検生チャレンジ支援貸付〉

FAX 03-6453-2811

月～金曜日午前9時～午後5時（土・日・祝日・年末年始除く）



はたら 働くことに悩んだら…

せたがや若者サポートステーション（サポステ）

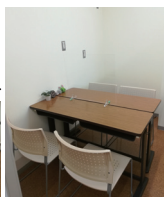
「働きたいけど何から始めたらいいのかわからない」「今の自分の状況で働けるか不安」など働くことに不安や悩みを
抱えている方々をサポートする就労支援機関です。

個別相談、各種セミナー、職場体験などのプログラムを通じて、一人ひとりの「働きたい」を
サポートします。

たいし どう せた が や く やくしよさんげんぎややのちようしや
太子堂2-16-7 世田谷区役所三軒茶屋分庁舎5F
さんげんぎや や えき 徒歩3分

☎ 03-5779-8222

火～土曜日午前10時～午後6時（日・月曜日・祝日・年末年始除く）



ほかに、あなたを支えるさまざまな相談窓口があります。
ひとりでがんばらないで、少しでも相談してみませんか？

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、あなたの気持ちを言葉にすることや、希望を叶えていくことのお手伝いをします。

☎ 050-1706-5807

✉ setagaya.ycc@youngcarerjapan.com

月～金曜日 午前9時30分～午後6時30分



世田谷区ヤングケアラーさぼーとるーむ（LINE相談）

家族のこと・学校のこと・進学や就職のこと・

友だちのことなど、どんなことでもお話しができます。

元ヤングケアラーの人たちがお返事します。

※二次元コードを読み込んで、友だち登録してください。



子ども家庭支援センター

子ども家庭支援センターは、各地域の総合支所の中にある、18歳未満の子どもや子育て家庭の不安や悩みに関する総合相談窓口です。一人で悩まず、いっしょに考えていきましょう。

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

月～金曜日 午前8時30分～午後5時 ※祝・休日、年末年始をのぞく

せたがや子どもテレフォン

18歳未満の方が学校のことや家庭のことなどについて相談できる、夜と休日の相談窓口です。

☎ 03-5451-1211

月～金曜日 午後5時から午後10時

土、日、祝日 午前9時から午後10時 ※年末年始をのぞく



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。

☎ 0120-810-293 (無料)

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



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
- ごはんを食べさせてくれない
- 家族にいやなことを言われた
- 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だち登録してください。※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。



東京都若者総合相談センター

若者のさまざまな悩みに対する無料の相談窓口です。専門の窓口や支援機関へつないだり、情報提供を行っています。匿名でも相談できます。





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.2444

