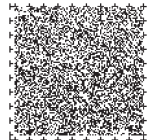


こうこうせい せだい いじょう へん
高校生世代以上編

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、
大人がするような家事や家族の世話などを
日常的にしている18歳未満の子どものことです。

※ ヤングケアラーと同じ状況にある18歳以上の
若者のことを、若者ケアラーといいます。
この冊子には、若者ケアラーにも役立つ情報が掲載されています。



ヤングケアラーとは

ヤングケアラーは、家族のために、大人がするような家事や家族の世話を日常的にしている18歳未満の子どものことです。

※ヤングケアラーと同じ状況にある、18歳以上の若者のことを、若者ケアラーといいます。

たとえば

ヤングケアラーはどんなお世話をしているの？



障害や病気のある家族に代わり、家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



病気や障害のあるきょうだいの世話や見守りをしている



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



日本語が苦手な家族や障害のある家族の通訳をしている



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



障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている



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、

- 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も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（高校生調査）より

かぞく せわ
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、手助けを
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？

もっと自由な
時間がほしいな…

進学できるか
不安だな…

就職したら
家族のお世話は
どうしたらいい
んだろう…

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、あなたにとってとても
大事なことです。
家族を大切にするのと同じように、
自分自身のことも大切にしましょう。

知ってる？

せたがやくこ じょうれい
『世田谷区子ども条例』

すべての世田谷区民が力を合わせ、子どもが健やかに育つことができるま
ちをつくることをめざして、世田谷区では「世田谷区子ども条例」を定めて
います。

「世田谷区子ども条例」には、区や学校、保護者、事業者、区民それぞれ
が、子どもの健やかな成長のために行う役割や、守らなければならない子
どもの権利について書かれています。

「世田谷区子ども条例」や子どもの権利について、
くわしいことはここから読むことができます。



ヤングケアラーの^{こえ}声

気づいてほしい、知ってほしい

- 大人の人たちには、少しだけ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、当たり前前ではないことを当たり前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に置いて、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？

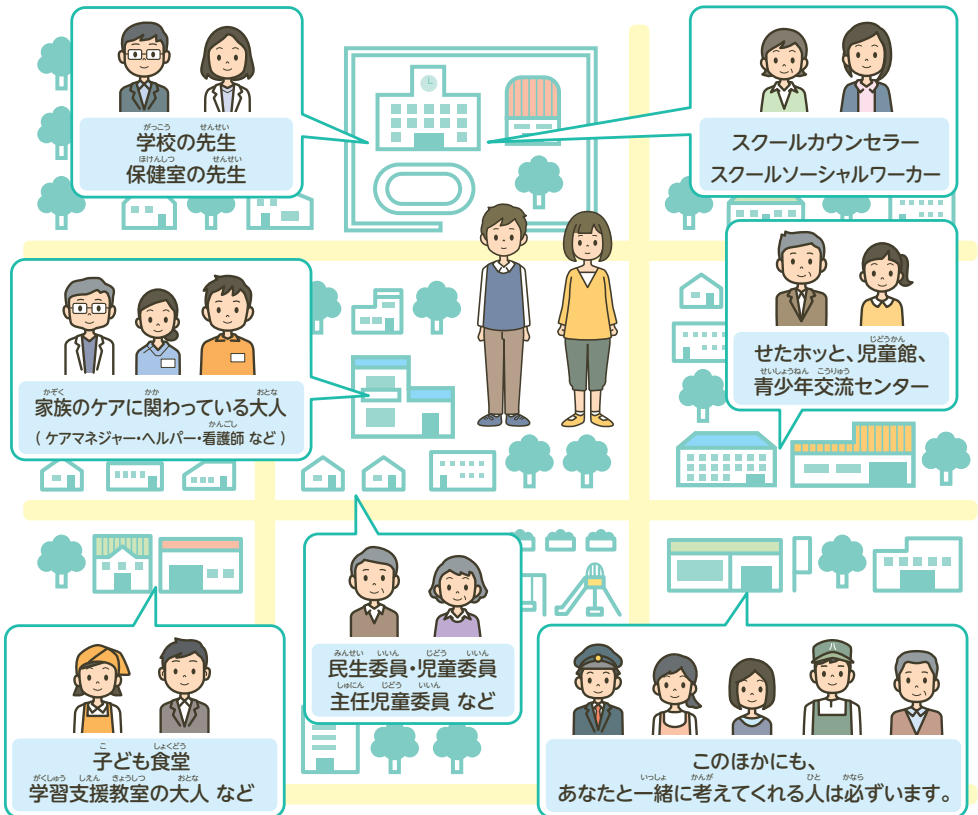
もし、家族のお世話で悩んでいる友達がいたら、ただ話を聞くだけでその人の支えになることもあります。「ヤングケアラーはこういう人」と決めつけるのではなく、友達のお考えや思いを大切にしましょう。そして、誰かの助けが必要なときは、信頼できる大人への相談をすすめてみましょう。

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。

私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思っていました。けれど、本当は自分一人で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。甘えるという恥ずかしいかもしれませんが、意外と周りはおたたく迎えてくれます。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。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 わかもの りよう い ばしょ しゅうかい 高校生・若者が利用できるおすすめのおすすめの居場所をご紹介します

せいしんねんこうせい 青少年交流センター

せいこうせいだい せいしん せいしんねん せいしんねん
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。

いけの うみせいしんねんこうせい
池之上青少年交流センター(いけせい)

のげ せいしんねんこうせい
野毛青少年交流センター (のげ青)

きぼうがきせいしんねんこうせい
希望丘青少年交流センター(アックス)

屋外コートや屋上テニスコート、草球台があり、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。



みんなで調理を楽しむ厨房や、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！



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！



代沢2-37-18

「池ノ上駅」徒歩3分

☎ 03-3413-9504

FAX 03-3419-0889

月～日曜日午前9時～午後10時

(8月以外の毎月第2月曜・年末年始除く)



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

☎ 03-3702-4587

FAX 03-6809-8739

火～日曜日午前9時～午後9時

(7・8月以外の月曜・年末年始除く)



船橋6-25-1-3F

バス「朝白新開社前」徒歩2分

「千歳船橋駅」「八幡山駅」徒歩20分

☎ 03-6304-6915

FAX 03-6304-6916

月～日曜日午前9時～午後10時

(毎月第3火曜・10月第3日曜・年末年始除く)



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。

運営する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よ。

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 三軒茶屋分行舎5階

「三軒茶屋駅」徒歩3分

☎ 03-3795-2051

※開室時間外・子ども・若者支援課若者支援担当

☎ 03-5432-2585・FAX 03-5432-3050

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)



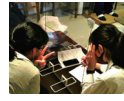
X(旧ツイッター)

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。

過ごし方は人それぞれ！自分がやりたいことをしてもいいし何もなくても大丈夫。ふらつきて大学生とおしゃべりと一緒に勉強やボードゲームをしてみたり、好きなことをして過ごせます。

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。



かみ沢3-5-7 高島さんのいえTOMO

「上北沢駅」徒歩5分

☎ 03-5432-2585・FAX 03-5432-3050

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)



X(旧ツイッター)

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たり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。ひとりになりたいたい時や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。



りよう案内

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 ※金・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 ※木・金は7時まで
- 粕谷児童館 ☎03-3305-7171 ※木・金は7時まで



こま 悩 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 とき
心がつらいとき、悲しいとき、だれかに聞いてほしいとき、どんな時でも
そうだん
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
かる
が軽くなりますよ。

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 マールセタがや (メルク)

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。

太子堂4-3-1 STKハイツ5F
「三軒茶屋駅」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…

ぶらっとホーム世田谷 (ぶらっと)

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、生活の困りごとにも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。

●ぶらっとホーム世田谷

太子堂4-3-1 STKハイツ3F 「三軒茶屋駅」徒歩3分

☎ 03-5431-5355 / FAX 03-5431-5357

月～金曜日午前9時～午後5時 (土・日・祝日・年末年始除く)



●ぶらっとホーム世田谷分室

太子堂4-3-2 DS三軒茶屋ビル2F

「三軒茶屋駅」徒歩3分

☎ 03-3419-2611 (生活福祉資金)

☎ 03-6805-2787 (住居確保給付金、受験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)

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。

太子堂4-3-1 STKハイツ4F

「三軒茶屋駅」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、少しだけ相談してみませんか？

🌸 せたホット

「せたホット」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、「せたホット」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

電話・FAX・メール

☎ 0120-810-293 (無料)

FAX 03-3439-6777

✉ ホットにきゆうさい

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

せたホット 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。



🌸 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



🌸 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 ☎ 03-3326-6155

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

LINEで相談したい



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とも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

こんなことがあったらすぐに電話してください

以下のようなことがあった18歳未満の方



世田谷区児童虐待通告ダイヤル

- 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

☎ 0120-52-8343 (無料)

子にやさしさ

24時間365日

同じ立場の人と話してみたい、つながりたい



ヤングケアラー当事者・元当事者同士の交流会、家族会

- 精神疾患の親を持つこどもの会
- 精神疾患の家族を持つ人の家族会
- 障害者のきょうだいの会
- ヤングケアラー・若者ケアラーのオンラインコミュニティ
- 家族のケアをしている中高生のオンラインコミュニティ など

こども家庭庁
ヤングケアラー
特設サイト



東京都の相談窓口



外国人相談窓口

東京都多言語相談ナビ (TMCAvivi)
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。



若者・家族の相談窓口

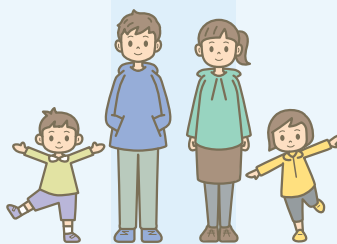
東京都若者総合相談センター
若者のさまざまな悩みに対する無料の相談窓口です。専門の窓口や支援機関へつないだり、情報提供を行っています。匿名でも相談できます。



就労相談

東京しごとセンター
一人ひとりの適性や状況を踏まえた就業相談や、仕事に役立つ知識・スキルを習得するためのセミナー、職業紹介を行っています。





企画・発行

世田谷区子ども・若者部子ども家庭課

電話:03-5432-2406 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5年9月 広報印刷物登録番号 No.2187

