

# や ん ぐ け あ ら ー ヤングケアラーって なんだろう？



もしかして、わたしだけが  
がんばりすぎてるの？



# 「ヤングケアラー」ってなんだろう？

まいにちのように、おとなの代わりに、  
いもうとやおとうとの世話をしたり、買物をしたり、  
せんたくやそうじをしている子どものことをヤングケアラーといいます。

## 港区こどもまんなか宣言

### すべての子どもが幸せを実感できる国際都市・港区へ

子どもは、まちの希望であり、未来を創造するかけがえのない存在です。  
すべての子どもは、一人ひとりの違いや個性、価値観が尊重され、自分らしく健やかに育ち、幸せに暮らせる権利を持っています。

多くの人が行き交い、多様な文化が調和する国際都市・港区において、すべての子どもが、未来への夢と希望を持ち、笑顔あふれる幸せな生活を送ることが、私たちの願いです。

区は、社会全体で子どもの人権を守り、すべての子どもが安全・安心と幸せを実感できる国際都市・港区を実現するため、次のことを宣言します。

#### 1 児童虐待のない港区を実現します。

区民、関係機関、地域が一体となり、児童虐待の未然防止、早期発見・早期対応の体制を強化するとともに、地域ぐるみの子育て支援を充実し、児童虐待ゼロに向けて不断に取り組みます。

#### 2 すべての子どもが尊重され、安全・安心が守られる港区を実現します。

国籍や文化の違い、家庭環境や障害の有無等にかかわらず、子ども一人ひとりの違いや個性、価値観を尊重し、あらゆる差別やいじめ、暴力から子どもを守ります。

#### 3 子ども一人ひとりの声を尊重する港区を実現します。

子どもの意見や考えに耳を傾け、子どもが多様な社会活動へ参画する機会を充実させることで、子どもとともに、子どもの視点を踏まえた区の施策やまちづくりを推進します。

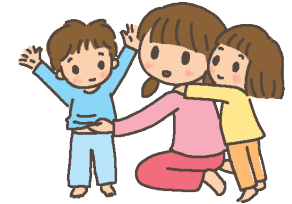
#### 4 すべての子どもが健やかに成長できる港区を実現します。

年齢及び発達に応じて多様な学びや体験の機会を充実させることで、子どもが能力を伸ばし、自分の強みを生かして今を最もよく生き、将来の可能性を広げられる環境をつくります。

令和7年9月1日 港区



しょうがいや病気のある家族に  
代わり、買物・料理・そうじ  
せんたくなどの家事をしている。



幼いきょうだいや、しょうがいや  
病気のあるきょうだいの世話や見  
まもりをしている。



しょうがいや病気のある家族の  
身の回りの世話をしている。



日本語が苦手な家族やしょうがい  
のある家族のために、通訳をして  
いる。



め  
目のはな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。



びょうき  
病気の家族の看病や身の回りの  
世話をしている。

# わたしの1日～わたしってヤングケアラー？～

わたしは、みな。小学校3年生。

おかあさんといもうととわたしの3人でくらしているよ。

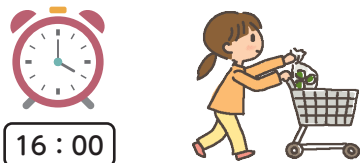
おかあさんは、こころの病気で毎日つらそう。

みなちゃんは、おかあさんやいもうとのことが大好きです。  
だから、できることを手つだっています。でもね、みなちゃんが  
いそがしいのは、みなちゃんのせいではありません。  
おかあさんがつかれていたり、病気だったりするので、  
みなちゃんは、たくさんのことをしているだけです。



6:00

わたしはあさ6時におきる。  
おかあさんは仕事でつかれているし、  
病気でくすりをのんでいるので、  
あさはおきられないんだ。



16:00

夜ごはんのざいりょうを買いに行く。

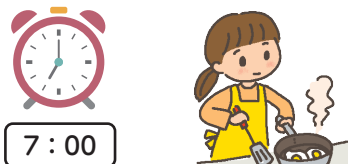


17:00

メニューを考えるのがたいへん  
だから、おべんとうを買って  
いもうとといっしょに食べた。



23:00



7:00

あさおきられないおかあさんの  
代わりに、あさごはんをつくって、  
せんたくをして、いもうとの  
きがえを手つだってあげなきゃ。



15:30

ともだちにドッジボールに  
さそわれたけど、  
買物もしなきゃいけないから  
いそいでかえる。



18:00

いもうととおふろに入ってから、  
せんたくものをたたんだ。



22:00

しゅくだいをしないといけない。  
でも、ねむくてできない。



8:00

ちこくしないように、学校まで走る。



14:00

あさからやることがたくさんで  
つかれちゃった。  
じゅぎょうちゅうもねむいな。



20:00

おかあさんが仕事からかえってきた。  
つかれていたみたいで、  
おべんとうを食べて、くすりを  
のんだらすぐにねちゃった。



21:00

おさらやコップをあらって、  
いもうとをねかせる。

# 家族の世話を<sup>かぞく</sup>して、こんな<sup>きも</sup>気持ちになったことない？

好きな本を  
読む時間が  
ほしい

ともだちと  
遊びたい

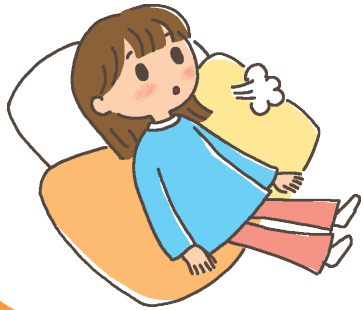


つかれてねむい



話をきいて  
ほしい

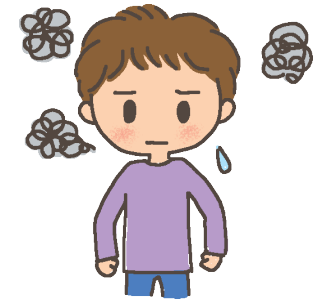
ひとりで  
すこし休みたい



なんだか  
不安

さみしい

気持ちが  
モヤモヤする



学校に  
行きたい

集中して  
勉強したい



こんな<sup>きも</sup>気持ちになってもいいんだよ。それは、さぼっている わけじゃない。がんばりすぎているサインかもしれないね。

# ひとりでがんばらなくていいよ

みなちゃんは、ひとりでいろんなことをしていたね。

でもね、<sup>かぞく</sup>家族のためでも、ひとりでがんばらなくていいんだ  
みんなもつかれたとき、かなしいとき、つらいときは、「たす  
<sup>はな</sup>だれかに話していいんだよ。ちかくにいるおとなはね、みんなは、ひとりじゃないよ。

よ。

けて」っていい。

<sup>はなし</sup>な話をきいてくれるよ。



じどうかん  
児童館のひと



おうちのひと



がっこう  
学校のせんせい



こ  
子ども食堂のひと



いつもい  
行く  
みせ  
お店のひと



すくーる  
スクール  
かうんせらー  
カウンセラー



みんせい いん じどう いん  
民生委員・児童委員



くやくしょ  
区役所のひと



いしや  
お医者さん

がんばりすぎているあなたの

# 話を聞いてくれるところがあるよ

つかれたよ

つらいよ



## 名前を言わなくてもそうだんできます

- ヤングケアラーについてそうだんしたいとき

港区子ども家庭支援センター  
ヤングケアラー支援コーディネーター

☎ 03-5962-7211

【受付時間】 月～金 / 8:30～17:00 (日・祝日・年末年始を除く)

- 家族のこと、学校のことなどについてそうだんしたいとき

港区子ども家庭相談ダイヤル

☎ 03-5962-7215

【受付時間】 月～金 / 8:30～18:00 土 / 8:30～17:00  
(日・祝日・年末年始を除く)

- そのほかにもそうだんできるところがあります

こどもの人権110番

こどもの人権問題に関する専用相談電話

☎ 0120-007-110 ※通話料無料

【受付時間】 平日 / 8:30～17:15

(土・日・祝日・年末年始は休み)

24時間子供SOSダイヤル

クラスでいじめを見たりされたり、学校に行くことやお友達との関係に不安があったりしたら、ひとりで悩まずにいつでも電話でそうだんできます。

☎ 0120-0-78310 ※通話料無料

【受付時間】 24時間受付(年中無休)

ひとりでなやまずに、まずはそうだんしてみよう

● <sup>あ</sup>会って話せるところもあるよ <sup>はな</sup>

# 港区立子ども家庭支援センター



〒107-0062 <sup>みなとく</sup>港区 <sup>みなみあおやま</sup>南青山五丁目 <sup>ごちようめ</sup>7番 <sup>ばん</sup>11号 <sup>ごう</sup>

<sup>みなとく</sup>港区 <sup>かていそうごうしえんせんたー</sup>子ども家庭総合支援センター <sup>かい</sup>1・2階

## 〈アクセス〉

- <sup>とうきょうめと</sup>東京メトロ <sup>ろざんざせん</sup>銀座線・<sup>はんざいもんせん</sup>半蔵門線・<sup>ちよだせん</sup>千代田線「<sup>おもてびんどう</sup>表参道駅」<sup>でぐち</sup>B3出口 徒歩3分
- <sup>とえいばす</sup>都営バス 渋88「<sup>みなみあおやま</sup>南青山六丁目」下車4分
- <sup>ちいばす</sup>ちいばす <sup>あおやま</sup>青山ルート「<sup>みなみあおやま</sup>南青山六丁目」下車5分
- <sup>ちいばす</sup>ちいばす <sup>あおやま</sup>青山ルート「<sup>せいなんしょうごう</sup>青南小学校」下車6分

ヤングケアラーってなんだろう？

令和8年3月発行

刊行物番号 2025250-4840

発行 <sup>みなとく</sup>港区 <sup>かていしえん</sup>子ども家庭支援部 <sup>みなとく</sup>子ども家庭支援センター

<sup>みなとく</sup>港区 <sup>みなみあおやま</sup>南青山五丁目 <sup>ばん</sup>7番 <sup>ごう</sup>11号