

# 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？



# 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。

年齢及び発達程度に応じた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

# 「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おうちのことや、家族のお世話をいつもしている子どものことです。

## たとえば

障害や病気のある家族に代わり、買い物・料理・そうじ・せんたくなどの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



日本語が第一言語でない家族や障害のある家族のために通訳をしている。



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。



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。



障害や病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の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。



アルコール・薬物・ギャンブル問題をかか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。



# わたしの1日～わたしってヤングケアラー？～

わたしは、ミナ。小学校5年生。  
お母さんと妹とわたしの3人でくらしているよ。  
お母さんは、こころの病気で毎日つらそう。

ミナさんが思っていること

昨日もお母さん

つかれていたけど、  
大丈夫かな。

妹は、泣いていたけど、  
ちゃんとバスに  
乗れたかな。

いつもつかれて  
元気がでないな。



6:00



わたしは朝6時に起きる。  
お母さんは仕事でつかれているのと、  
病気の薬を飲んでるので、  
朝は起きられないんだ。



16:00



早く、夜ご飯の食材を買いに行こう。  
でも、夕方のスーパーは  
混んでるだろうな…。



17:00



メニューを考えるのが大変だから、  
お弁当を買って  
妹といっしょに食べた。



23:00



やっと、わたしの時間だ。  
宿題をしたいけど、ねむくてできない。



7:00



朝起きられないお母さんの代わりに、  
朝ご飯をつくって、せんとくを  
して、妹の着がえを手伝って  
あげなきゃ。



15:30



友達ちにドッジボールに  
さそわれたけど、  
買物に行くからことわった。



18:00



妹とお風呂に入って、そのあと、  
せんとくものをたたむ。



22:00



お母さんが起きてきた。  
今日も仕事が大変だったと  
泣きながら話してくれた。でも、  
わたしには、どうすることも  
できなくて、むねがくるしい。



8:00



わたしは、大きいそぎで学校に走っていく。



14:00



朝からやることがたくさんで  
つかれちゃった。  
授業中もねむいな。



20:00



お母さんが仕事から帰ってきた。  
つかれていたみたいで、  
お弁当を食べて、  
薬を飲んだらすぐにねちゃった。



21:00



お皿やコップを洗って、  
妹をねかせる。

# みなさんの気持ちについて、いっしょに

# 考えてみよう

みなさんの気持ちについて、みんなは、どう思う？感じたことを書いてみてね。

とち  
友だちにドッジボールに  
さそわれたけど、  
かいもの  
買物に行くから  
ことわった。



ほんとう  
本当は、友だちと  
あそびたかった。



そうだね。みんなといっしょに  
あそびたいよね。

はや  
早く夜ご飯の食材を  
かい  
買いに行こう。  
でも、ゆうがた  
夕方スーパーは  
こ  
混んでるだろうな…。



かあ  
お母さんといっしょに  
スーパーに行きたいな。



そうだね。  
ひとり  
一人だとさびしい時もあるよね。

いと  
妹とお風呂に入って、  
そのあと、  
せんたくものを  
たたむ。



ひとり  
お風呂は一人で  
入りたいな。



たまには、  
ゆっくり一人で入りたいよね。

かあ  
お母さんが仕事から帰ってきた。  
つかれていたいみたいで、  
おべんとうを食べて、  
くすり  
薬をのんだらすぐに  
ねちゃった。



かあ  
お母さんのことが心配。  
でも…わたしも、ゆっくり  
やす  
休みたい。



かあ  
お母さんも心配。でも、自分も  
たいへん  
つかれて大変な時ってあるよね。

さら  
お皿やコップを洗って、  
いと  
妹をねかせる。



きょう  
今日は、食器を洗うのが  
めんどうだなあ。



なんかやる気が  
おきない時もあるよね。

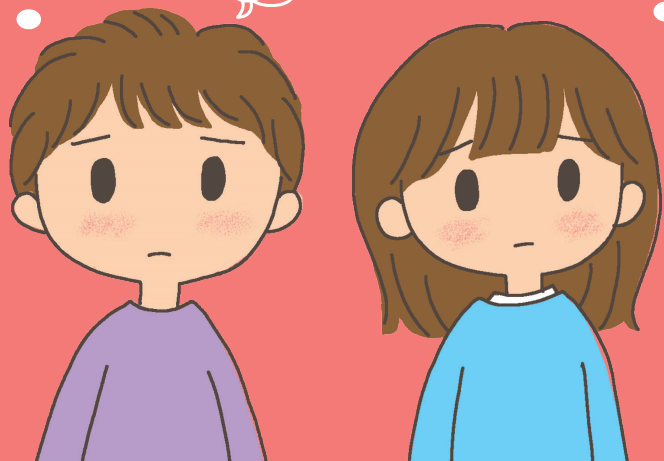
# あなたは、こんな気持ちにな ったことない？

ひとりで  
すこし  
休み  
たい

とも  
だちと  
あそ  
びたい

こころ  
心が  
モヤモヤする

つかれて  
ねむい



そんな気持ちになってもいいんだよ。それは、  
がんばりすぎているサインかもしれないね。

がんばりすぎているあなたへ…



ひとりで  
がんばらなくていいよ

つらいときは、だれかに話していい。  
話を聞いてくれるひとがいるよ。



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相談できます

### ●ヤングケアラーについて相談したいとき

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（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相談したいとき

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  
（祝日・年末年始を除く）

### ●メールで相談したいとき

みなと相談ねっと



### ●ラインで話をしたいとき

みなとっこLINEチャンネル

港区公式LINE



- ①港区公式LINEに登録
- ②港区公式LINE登録後、メニュー画面から「子ども・子育て」を選択し、その次のメニュー画面で「みなとっこLINEチャンネル」を選択します。

### ●ほかにも相談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

不安なことがあれば、一人で悩まずにいつでも電話で相談できます。

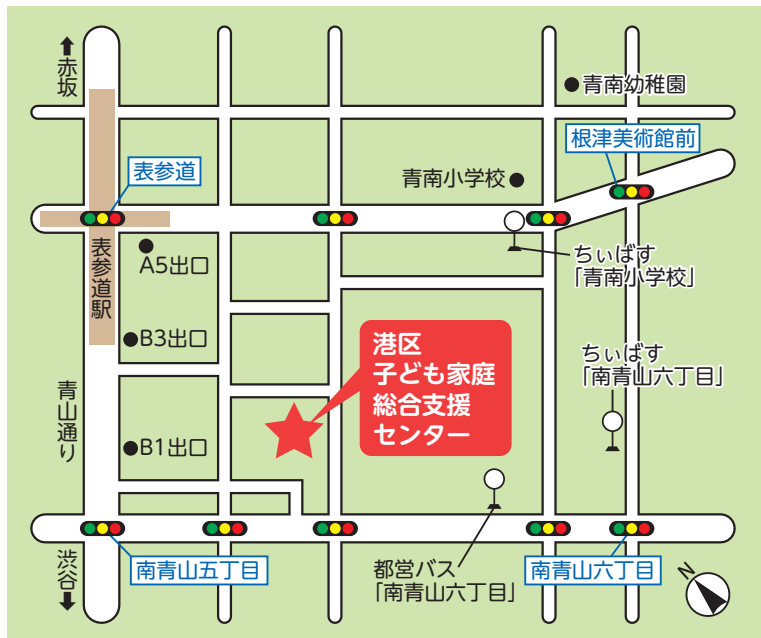
☎ 0120-0-78310 ※通話料無料

【受付時間】24時間受付（年中無休）

一人でなやまずに、まずは相談してみよう

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

# 港区立子ども家庭支援センター



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

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

## 〈アクセス〉

- <sup>とうきょう</sup> <sup>びんざせん</sup> <sup>ほんぞうもんせん</sup> <sup>ちよだせん</sup> <sup>おみてさん</sup> <sup>どうえき</sup> <sup>でぐち</sup> <sup>とほぶん</sup> 東京メトロ銀座線・半蔵門線・千代田線「表参道駅」B3出口 徒歩3分
- <sup>とえい</sup> <sup>しよ</sup> <sup>なみなみあおやま</sup> <sup>ろくちようめ</sup> <sup>げしや</sup> <sup>ぶん</sup> 都営バス 渋88「南青山六丁目」下車4分
- <sup>あおやま</sup> <sup>みなみあおやま</sup> <sup>ろくちようめ</sup> <sup>げしや</sup> <sup>ぶん</sup> ちいばす 青山ルート「南青山六丁目」下車5分
- <sup>あおやま</sup> <sup>せいなんしやうごう</sup> <sup>げしや</sup> <sup>ぶん</sup> ちいばす 青山ルート「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 港区子ども家庭支援部 子ども家庭支援センター  
港区南青山五丁目7番11号