

# ヤングケアラーって なんだろう？



あなた自身や、周りの友達の  
SOSに気づくために



# 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。

年齢及び発達の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れます。

令和7年9月1日 港区

# 「ヤングケアラー」とは

家族の介護や家事、きょうだいの世話など、本来は大人が中心になってすることを日常的に担っている子どもや若者のことです。

## たとえば

障害や病気のある家族に代わり、買物・料理・掃除・洗濯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。



# 私の日常～だれに相談すればいいんだろう～

私は中学3年生のミナ。両親とおじいちゃんと弟と一緒に住んでいます。お父さんは、仕事で朝早くから夜遅くまで働いています。お母さんは、私が小学生の時に交通事故にあい、高次脳機能障害(※1)があります。おじいちゃんは、3年前に脳こうそくになって、一人で立ち上がったり、歩いたりすることが難しく、家の中でも手助けが必要です。12歳の弟にはダウン症という障害があります。日中は、特別支援学級に通い、放課後は学童クラブに行ってお夕方6時頃家に帰ってきます。

6:00 お父さんは、もう仕事に行っている。私は、お母さんの様子を見に行ってお、朝の声かけをする。



6:15 私は、朝食の準備をする。

6:40 私は、おじいちゃんがベッドから車いすへ移動するを手伝う。

7:00 私は、弟を起こして、着がえや学校に行く準備を手伝う。

7:30 弟の送迎バスが来た。

8:00 私は、弟を見送ったら、大急ぎで学校へ向かう。

15:30 部活に入りたかったけど、今は、家族のことが大事。

23:00 本当は、少しゆっくりしたいけど、明日のテスト勉強をしないと！



22:00 弟と一緒に風呂に入った後、ベッドに連れていく。あとは、洗濯だけ。もう少しだ！

19:30 おじいちゃんがベッドへ移動するのを手伝う。

18:30 お母さんが弟の食事を手伝っている間に、私も急いでご飯を食べる。弟の連絡帳を確認して、明日の持ち物を準備しないと。

17:00 お母さんは、料理の途中で次に何をやるのか手順がわからなくなるので、私も一緒にご飯をつくる。



16:00 さあ、買物をして早く家に帰ろう。

## 翌日

結局、疲れてテスト勉強ができなかった。どうしよう。学校で、区の相談窓口が書いてあるチラシが配られた。みなとっこLINEチャンネルって、気持ちをつぶやいてもいいんだ。



## ミナさんは、LINEで今の気持ちをつぶやきました

## 数日後

ミナさんはLINEのやり取りの後、ヤングケアラー支援コーディネーター(※2)と電話で話してみることにしました。

何かサポートできるかもしれないので、保護者の方ともお話していいですか？



ヤングケアラー支援コーディネーター

相談したら、なんだか少しほっとした。

お父さん、お母さんの笑顔が増えた気がする。

あの時、勇気を出して相談してよかった。



※1 高次脳機能障害とは…病気や交通事故などで脳がダメージを受け、「考える・覚える・気持ちをコントロールする」などの力に支障が出る状態のことです。

※2 ヤングケアラー支援コーディネーターとは…ヤングケアラーに関する相談を受け、関係機関や民間団体と連携して適切な支援をしたり、ヤングケアラーに関する意識啓発をしています。

ヤングケアラーに関する  
港区の取組について

ヤングケアラーに関する港区の取組はホームページでも紹介しています。



あなたが  
家族のために  
家事や家族の世話を  
することは

料理が上手に  
なったり



掃除が手早く  
できるようになったり



弟や妹に絵本を読むと、  
よろこんでくれたり



自分にとって、  
うれしいこともあるよね

でも、ときどき  
こんなこと  
思うことはないかな？

一人でゆっくり静かに  
すごしたいな



学校の帰りに、  
友達と遊びたいな



買物や料理が  
めんどくさいな



しんどいな、やりたくないな、めんどくさいな  
こんな気持ちになってもいいんだよ

# もしかしたら、私や友達はヤングケアラー？ ヤングケアラーチェックシート

私は  
もしかして



友達は  
もしかして



## 自分自身のことで 当てはまることはありますか？

- 学校や部活の欠席、遅刻、早退が増えた
- 家族からの急な電話で早退することがよくある
- 家事をしていて、宿題、課題の提出が間に合わない
- 授業中に疲れて寝てしまうことが多い
- 友達と遊びに行く機会が少なくなった
- 日常的に保育園や幼稚園まで弟妹を送り迎えしている

## 友達のこと 当てはまることはありますか？

- 学校や部活の欠席、遅刻、早退が増えた
- 急に早退することが増えた
- 宿題や準備物を忘れていることが多い
- 授業中に寝ている姿をよく見る
- 遊びに誘っても断られることが多くなった
- 保育園や幼稚園まで弟妹を送り迎えしている姿をよく見る

もし、ひとつでも当てはまることがあったら、思い切って相談してみませんか

# 一人で悩まずに、まずは相談してみよう 我慢していることはないで

# すか？

つかれたよ

つらいよ



もっと、こんなふうになればいいのに  
おうちの人、学校の先生、スクールカウンセラーだけでな

…って気持ち、相談してみませんか？  
く、ほかにもあなたの話を聞いてくれるところがあります。

## 区の相談先

### ●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

※港区に住んでいる18歳未満の子どもなら誰でも相談ができます。



### ●LINEで話をしたいとき

みなとっこLINEチャンネル

※港区に住んでいる18歳未満の子どもなら誰でも相談ができます。



港区公式LINE

登録  
方法

- 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。

## 区外の相談先

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）

● 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 港区南青山五丁目7番11号  
港区子ども家庭総合支援センター 1・2階

### 〈アクセス〉

- 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
- 都営バス 渋88「南青山六丁目」下車4分
- ちいばす 青山ルート「南青山六丁目」下車5分
- 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