

ヤングケアラーって 知っていますか



子どもたちの
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ります。

令和7年9月1日 港区

ヤングケアラーとは

家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者のことです*。
*子ども・若者育成支援推進法より

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。



子どもが家族のためにして いること

「お手伝い」は、
子どもの成長にとって良い経験に ● ● ●▶
なることもあります。

でも、毎日や長期間にわたる
お手伝いをするようになると、
子どもは…

- 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…

- 弟や妹の世話をすることで、
面倒見がよくなったり…



- 祖父母の世話をすることで、
気遣いができるようになったり…

- 買物や料理がめんどくさいな…



- 学校の帰りに、友達と遊びたいな…

- 一人でゆっくり静かに過ごしたいな…

でも…こんなこと思っちゃいけないよね？

もしかしたら、一人で抱え込んで悩んでいるかもしれません。

また、**過度な負担**が、子どもにもたらす深刻な影響もあります。

過度な負担が 子どもにもたらす影響

子どもが「お手伝い」の範囲を超えて、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行うことがあります。その結果、子どもらしく過ごす権利が損なわれたり、心身の健康や進学、就労の機会が損なわれるなど、将来にわたって大きな影響をもたらす可能性があります。

- 学校に遅刻する、部活動に参加できない、宿題ができない等、学校生活に影響する
- 睡眠時間がとれない、疲れている、元気がない等、心や体に不調が出る
- 友人関係を作れない等、集団生活等に影響する
- 家族の金銭や服薬管理、役所や学校などの手続きをすることで、精神的な負担を感じる
- 家計を支えるために就職・アルバイトをすることで、部活動や進学をあきらめる等、人生における選択肢が狭まる

☑チェックシート こんな様子はありませんか？

ヤングケアラーの子どもには次のような様子がみられることがあります。

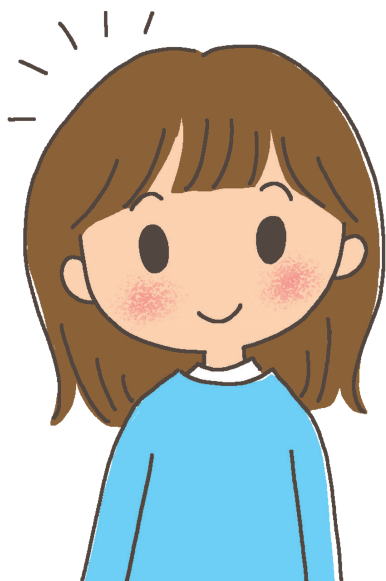
- ☑ 子どもだけで学校の帰りにスーパーで買物をしている姿をよく見かける
- ☑ 日常的に家族の介護・付き添い、きょうだいの世話・送迎をしている姿を見かける
- ☑ 日本語の苦手な家族・聴覚障害のある家族などの通訳を日常的にしている
- ☑ 家計を支えるために就職・アルバイトをしている
- ☑ 疲れている様子や、精神的な不安定さがある
- ☑ 学校に行っているべき時間に学校以外で姿を見かけることがよくある
- ☑ 遅刻や早退が多い
- ☑ 身なりが整っていない
- ☑ 子どもが家族の食事準備や洗濯などの家事を日常的に担っている

子どもが子どもらしくいられるように

みんなで支えていきませんか？

家族のことは話しにくいなど、様々な理由で誰にも相談していないヤングケアラーもいます。

周りの人が気づき、声をかけることで「自分は一人じゃない」「誰かを頼っていいんだ」と思えるように、周囲の気づき大切です。

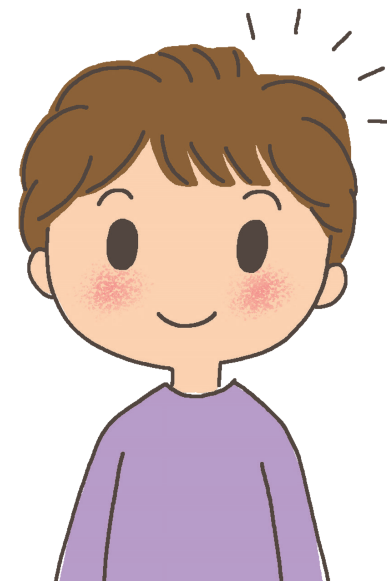


7

ヤングケアラーかもしれない子どもに気づいたら、最初は挨拶だけでもかまいません

少し話せるようになったら、「何か困ったことがあったら話してね」と伝えてください。

本人が話したがらない時は、無理に聞き出す必要はありません。「自分のことを気にかけてくれる人がいる」とわかるだけでも安心感につながります。



8

子どもが子どもらしくいられるように 相談窓口のご案内

「もしかして、ヤングケアラーかもしれない」と思ったら、

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、18歳未満の子どもがいる保護者
（妊娠している方含む）なら誰でも、相談ができます。



お気軽に以下の相談窓口にご連絡ください。

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

子どものSOS全般について、子どもや保護者などが夜間・休日を含めて24時間いつでも相談できる、都道府県及び指定都市教育委員会などによって運営されている、全国共通のダイヤルです。

☎ 0120-0-78310 ※通話料無料

【受付時間】24時間受付（年中無休）

●会って話すこともできます

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知っていますか

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