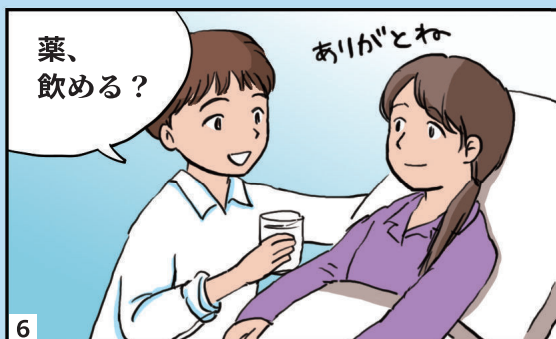


中学生以上の
みなさんへ

ひとりじゃないよ いっしょにかんがえよう

～ヤングケアラーのおはなし～





ヤングケアラーとは、ほんとうなら大人が中心になっておこなう家事や家族のお世話などを、毎日のおこなっている子どもや若者のこと。それぞれの家族の状況に合わせ、家事や家族のお世話をしているよ。

心が不安定な
家族の話も
聞いている

料理や洗濯
などの家事を
している

家計を支える
ためにアルバ
イトをしている

きょうだいの世話
をしている

家族のために
通訳をしている

この他にも、家族の状況によって、いろいろなことをしています。

翌日



そして夜



15



16



17



18

家事や家族のお世話をすると、うれしいことや良いこともたくさんあります。
でも、ヤングケアラーは、悩みや困りごとに直面することもあります。

友達と遊べ
なくて寂しい

周りの会話に
入りにくい

自分の将来を
考えにくい

疲れが
とれない

勉強に
ついていけない

それぞれの状況によって、感じていることがあるよね。
文京区では、いつでも「子ども応援サポート室」に相談
することができるよ。



19



21



22



20



23

今日も
こんな時間。

ん？

相談して
みようかな。

子ども応援
サポート室の
人だよ。

はじめまして。

何だ
これ？

数日後

ちょっと
いい？

先生。

本当に、
来てくれたんだ。

24

子ども応援サポート室への相談方法は…

① 電話で相談できます！

03-5803-1900

子ども応援サポート室 相談専用電話

② 相談フォームもあります！



子ども向け



大人向け

子ども応援サポート室は、ヤングケアラーの相談のほか、子どもたちのさまざまな悩みや
困りごとの相談を受けつけています。一人でかかえずに、いつでも相談してください。

子ども応援
サポート室

相談してくれたら…



お話を聞くよ



いっしょに
考えるよ



必要な場合は
サービスなどを
紹介するよ

【対応日時】

月曜日から金曜日（祝日及び12月29日～1月3日を除く） 午前9時から午後5時



動画「知って・話して・つながろうヤングケアラー」を YouTube 版
文京区公式チャンネルで公開しています。経験者のインタビューや、
子ども応援サポート室についても紹介している動画です。

窓口でも相談できます。子ども家庭支援センターの窓口に来て、
「子ども応援サポート室の人と話したい」と伝えてください。

発行：文京区子ども家庭支援センター

住所：文京区春日1丁目16番21号 文京シビックセンター5階

電話：03-5803-1109

令和7年9月発行
印刷物番号 F0325003