

「ヤングケアラー」の早期発見のためのアセスメントシート

1. 本来守られるべき「子どもの権利」が守られているか

①健康に生きる権利	
<input type="checkbox"/> 必要な病院に通院・受診ができない、服薬できていない★	<input type="checkbox"/> 精神的な不安定さがある★ <input type="checkbox"/> 給食時に過食傾向がみられる（何度もおかわりをする）★
<input type="checkbox"/> 表情が乏しい	<input type="checkbox"/> 身だしなみが整っていないことが多い（成長や季節に合わない服装をしている）
<input type="checkbox"/> 家族に対する不安や悩みを口に出している	<input type="checkbox"/> 将来に対する不安や悩みを口に出している
<input type="checkbox"/> 極端に痩せている、痩せてきた	<input type="checkbox"/> 極端に太っている、太ってきた
<input type="checkbox"/> 生活リズムが整っていない	<input type="checkbox"/> 予防接種を受けていない
<input type="checkbox"/> 虫歯が多い、虫歯が未治療	<input type="checkbox"/> その他（ ）
②教育を受ける権利	
<input type="checkbox"/> 欠席が多い、不登校★	<input type="checkbox"/> 遅刻や早退が多い★ <input type="checkbox"/> 保健室で過ごしていることが多い★
<input type="checkbox"/> 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ある★	
<input type="checkbox"/> 授業中の集中力が欠けている、居眠りをしていることが多い	<input type="checkbox"/> 学力が低下している
<input type="checkbox"/> 宿題や持ち物の忘れ物が多い	<input type="checkbox"/> 保護者の承諾が必要な書類等の提出遅れや提出忘れが多い
<input type="checkbox"/> 学校（部活を含む）に必要なものを用意してもらえない	<input type="checkbox"/> お弁当を持ってこない、コンビニ等で買ったパンやおにぎりを持ってこることが多い
<input type="checkbox"/> 部活に入っていない、休みが多い	<input type="checkbox"/> 修学旅行や宿泊行事等を欠席する
<input type="checkbox"/> 校納金が遅れる、未払い	<input type="checkbox"/> クラスメイトとの関りが薄い、ひとりであることが多い
<input type="checkbox"/> 高校に在籍していない	<input type="checkbox"/> その他（ ）
③子どもらしく過ごせる権利	
<input type="checkbox"/> 幼稚園や保育園に通園していない★	<input type="checkbox"/> 幼いきょうだいの送迎をしている姿を見かける★
<input type="checkbox"/> 生活のために（家庭の事情により）就職している★	<input type="checkbox"/> 生活のために（家庭の事情により）アルバイトをしている★
<input type="checkbox"/> 家族の介助をしている姿を見かけることがある★	<input type="checkbox"/> 家族の付き添いをしている姿を見かけることがある★
<input type="checkbox"/> 子どもだけの姿をよく見かける	<input type="checkbox"/> 年齢と比べて情緒的成熟度が高い <input type="checkbox"/> 友達と遊んでいる姿をあまり見かけない <input type="checkbox"/> その他（ ）

★が付いている項目はヤングケアラーである可能性が高い特徴です。

2. 家族の状況

①家族構成（同居している家族）	
<input type="checkbox"/> 母親	<input type="checkbox"/> 父親 <input type="checkbox"/> 祖母 <input type="checkbox"/> 祖父 <input type="checkbox"/> きょうだい（ ）人 <input type="checkbox"/> その他（ ）
②サポートが必要な家族の有無とその状況	
<input type="checkbox"/> 特にない = ヤングケアラーではないと判断	
<input type="checkbox"/> 高齢	<input type="checkbox"/> 幼いきょうだいが多い <input type="checkbox"/> 親が多忙 <input type="checkbox"/> 経済的に苦しい
<input type="checkbox"/> 障害がある	<input type="checkbox"/> 疾病がある <input type="checkbox"/> 精神疾患（疑いを含む）がある <input type="checkbox"/> 生活能力・養育力が低い
<input type="checkbox"/> 日本語が不自由	<input type="checkbox"/> その他（ ）
③子どもが行っている家族等へのサポートの内容	
<input type="checkbox"/> 特にしていない = ヤングケアラーではないと判断	
<input type="checkbox"/> 身体的な介護	<input type="checkbox"/> 生活費の援助 <input type="checkbox"/> 情緒的な支援※ <input type="checkbox"/> 通院や外出時の同行
<input type="checkbox"/> きょうだいの世話	<input type="checkbox"/> 金銭管理や事務手続き <input type="checkbox"/> 家事 <input type="checkbox"/> 服薬管理・投与
<input type="checkbox"/> 通訳（日本語・手話）	<input type="checkbox"/> その他（ ）

※情緒的な支援とは、精神疾患や依存症などの家族の感情的なサポートの他、自殺企図の話が聞かされるなど、子どもにとって過大な負担になることを含みます。

3. ヤングケアラーである子どもの状況

①子どもがサポートしている相手	
<input type="checkbox"/> 母親	<input type="checkbox"/> 父親 <input type="checkbox"/> 祖母 <input type="checkbox"/> 祖父 <input type="checkbox"/> きょうだい（ ）人 <input type="checkbox"/> 家族全体 <input type="checkbox"/> その他（ ）
②子ども自身がサポートに費やしている時間	
1日（ ）時間くらい	
③家庭内に子ども以外にサポートする人がいるか	
<input type="checkbox"/> いない	<input type="checkbox"/> いる → 誰か（ ）

4. 子ども本人の認識や意向

①子ども自身が「ヤングケアラー」であることを認識しているか	
<input type="checkbox"/> 認識していない	<input type="checkbox"/> 認識している
②家族の状況やサポートをしていることについて、誰かに話せているか	
<input type="checkbox"/> 話せていない	<input type="checkbox"/> 話せている → 誰か（ ）
③子ども本人が相談できる、理解してくれていると思える相手がいるか	
<input type="checkbox"/> いない	<input type="checkbox"/> いる → 誰か（ ）
④子ども本人がどうしたいと思っているか（想い・希望）	

ヤングケアラーについて知っていますか？

令和4年度版 文京区 関係者用ヤングケアラー相談・支援窓口一覧

ヤングケアラーとは「年齢や成長の度合いに見合わない重い責任や負担を負って、本来大人が担うような家族の介護やきょうだいの世話をすることで、**自らの育ちや教育に影響を及ぼしている18歳未満の子ども**」のことをいいます。

ヤングケアラーとは、このような子どもたちです。

 <p>家事</p> <p>障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。</p>	 <p>育児</p> <p>家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。</p>	 <p>日常の世話</p> <p>障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。</p>	 <p>見守り</p> <p>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。</p>	 <p>通訳</p> <p>日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。</p>
 <p>働く</p> <p>家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。</p>	 <p>ケア</p> <p>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。</p>	 <p>看病</p> <p>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。</p>	 <p>生活介護</p> <p>障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。</p>	 <p>身体介護</p> <p>障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。</p>

子どもの将来に影響を及ぼすことがあります。

子どもが家事や家族の世話をすることは、ごく普通のことだと思われるかもしれませんが、しかし、ヤングケアラーは、年齢に見合わない重い責任や過度な負担を負うことで、勉強する時間や友人と遊ぶ時間などの**子どもとしての時間や権利**と引き換えに、ケアをしていることがあります。その結果、睡眠不足や疲労感などから心身の健康を害したり、友人関係を築く機会が少なくなり孤立したり、学業や就職などへの影響が出る可能性があります。

ヤングケアラー及びヤングケアラーが支えている家庭を孤立させないことが支援の第一歩です。

家庭内のことだからと誰にも相談せずに悩みを抱えていたり、当たり前の日常と捉えていて、相談する考えに至らないことがあります。関係者の皆さんが、子どもまたはケアが必要な家族との関わりを通して、ヤングケアラーかもしれない、またはヤングケアラーになる可能性があるかもしれないと思ったら、声をかけ、よく「話」を聴きましょう。そして、**子どもや家族の思いを尊重しながら**、必要な相談窓口や支援機関等へつなぎましょう。ヤングケアラーがケアにより自分のことを諦めることのないよう、ともに考えていきましょう。**もしかして?と思ったら、まずは裏面のアセスメントシートで確認してみましょう。**



文京区

文京区のヤングケアラー支援

もしかすると、ヤングケアラーかも？
ヤングケアラーになる可能性があるかも？

アセスメントシートを活用し
本人・家族の状況を把握します

アセスメントシートを活用し
本人・家族の意向を確認します

1つの機関で解決が難しい場合は
下記の機関に確認・相談します

本人・家族の意向を尊重しつつ
必要な相談・支援先につなぎます

関係機関間で主体と
なる機関を設定します

役割分担し連携して
支援しましょう

文京区ヤングケアラーと家族を支える相談・支援窓口

ヤングケアラーまたは、その可能性がある子ども自身の相談・支援が必要な場合

困っている子どもたちへは、まずよく「話」を聴き、「誰か信頼できる大人に話をしてみることで心が楽になったり解決策が見つかることがある」ということを伝え、下記の『子ども応援サポート室』や『総合相談室』『電話教育相談・いじめ電話相談』または担任教員、養護教諭、スクールカウンセラーへの相談を促しましょう。

相談窓口	内容	電話番号など	時間など
子ども応援サポート室	子ども家庭支援センター	03-5803-1900	9:00～17:00（月～金） 上記以外は留守番電話対応
総合相談室	教育センター	b-kodomosupport@city.bunkyo.lg.jp （メールでの相談も可能）	
電話教育相談・いじめ電話相談		子どもの発達及び教育に関する相談	03-5800-2594
		03-5800-2595 03-5800-2596	24時間・年中無休・匿名可

支援事業	支援内容	担当	問い合わせ連絡先
スクールカウンセラー事業（区立小・中学生と保護者対象）	学校内でカウンセリング等の心理的な支援を行う	教育センター	03-5800-2591
スクールソーシャルワーカー事業（区立小・中学生と保護者対象）	学校と連携して福祉的な支援につなげる等、学校と関係機関とが連携して支援する体制を築き支援を行う		
家庭支援ヘルパー事業（※一般区民へは非公開の事業）	ヤングケアラーのいる家庭等にヘルパーを派遣（要派遣決定会議）	子ども家庭支援センター	03-5803-1104

介護が必要な方・高齢者の方への相談・支援が必要な場合

相談窓口	内容	電話番号	時間など
福祉総合案内窓口	高齢福祉課 高齢者相談係	03-5803-1382	8:30～17:00（月～金）
高齢者あんしん相談センター	富坂	03-3942-8128	9:00～19:00（月～金） 9:00～17:30（土日祝、12/29～1/3） ※分室は9:00～17:30（月～土） 日祝、12/29～1/3はお休み
	富坂分室	03-5805-5032	
	大塚	03-3941-9678	
	大塚分室	03-6304-1093	
	本富士	03-3811-8088	
	本富士分室	03-3813-7888	
	駒込	03-3827-5422	
駒込分室	03-6912-1461		
介護保険課の相談窓口	介護保険課 介護保険相談係	03-5803-1383	9:00～17:00（月～金）

支援事業	支援内容	担当	問い合わせ連絡先
介護（予防）サービス	要介護・要支援認定を受けた方が、ケアマネジャーの作成したケアプランに基づき、訪問介護やデイサービス、ショートステイ等の居宅サービスや福祉用具の貸与や住宅改修等の生活環境を整えるサービスの利用ができる。 介護保険サービス以外に、院内介助サービス（医療機関内での付き添い）や住宅設備等の改修等のサービスもあり。	介護保険課 介護保険相談係 高齢者あんしん相談センター	上記 相談窓口電話番号参照 （介護保険の申請や利用の相談に関すること） 介護保険課 介護保険相談係 （介護保険及び高齢者に関すること） 各生活圏域のあんしん相談センター
いきいきサポート事業	地域の方の協力による食事の支度や洗濯・掃除・買い物等を有償でお手伝いをする会員制事業（おおむね60歳以上）	社会福祉協議会 ささえあいサポート係	03-5800-2941

生活困窮家庭への相談・支援が必要な場合

相談窓口	内容	電話番号	時間など
母子父子・女性支援の相談窓口	生活福祉課	ひとり親家庭の悩みの相談等 夫や恋人、家族等からの暴力の相談等	03-5803-1216
文京区ひきこもり支援センター		ひきこもりについての相談	03-5803-1917

支援事業	支援内容	担当	問い合わせ連絡先
生活保護	生活保護に関する相談	生活福祉課	03-5803-1216
生活困窮者自立相談支援事業	生活困窮に関する相談		03-5803-1917
母子家庭及び父子家庭自立支援給付金事業	ひとり親対象の資格取得時の給付金に関する相談		03-5803-1216
母子及び父子福祉資金	ひとり親対象の福祉資金に関する相談		
ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業	ひとり親家庭の親及び児童対象の対象講座受講師の給付金に関する相談	生活福祉課 茗荷谷クラブ【委託】	03-3941-1613
ひきこもり等自立支援事業	ひきこもりに関する相談		

幼いきょうだいなどについての相談・支援が必要な場合

相談窓口	内容	電話番号など	時間など
子ども応援サポート室	子ども家庭支援センター	相談内容に応じて、必要な支援の窓口以案内	03-5803-1900 9:00～17:00（月～金） 上記以外は留守番電話対応
		b-kodomosupport@city.bunkyo.lg.jp （メールでの相談も可能）	

支援事業	支援内容	担当	問い合わせ連絡先
一時保育事業（キッズルーム）（★）	お子さんの一時預かり（満1歳～小学校就学前）	子育て支援課	03-5803-1256
病児・病後児保育事業（★）	病中又は病後回復期のお子さんの一時預かり（生後4か月～小学3年生）		
おうち家事・育児サポート事業（★）	区指定の民間事業者による育児・家事サポート（満3歳未満）		
ベビーシッター利用料助成制度（★）	都認定事業者のベビーシッター利用料の一部助成（0歳～小学校就学前）		
多胎児家庭サポーター事業利用料助成制度	多胎児家庭対象の認定事業者のベビーシッター等利用料の一部助成（満3歳未満）		
ひとり親家庭子育て訪問支援券事業	ひとり親家庭対象の区指定の民間事業者によるベビーシッターサービス（小学6年生以下）		
子育て支援事業利用料等助成制度	住民税非課税世帯等の子育て支援事業（★）の利用料の一部を助成		
ファミリー・サポート・センター事業（★）	地域の方の協力による子どもの送迎や預かり等を有償で援助する会員制事業（生後4か月～小学6年生）	子育て支援課 社会福祉協議会【委託】	03-5803-1256 03-3812-3043
家庭支援ヘルパー事業（※一般区民へは非公開の事業）	ヤングケアラーのいる家庭等にヘルパーを派遣（要派遣決定会議）	子ども家庭支援センター	03-5803-1104

障害・精神疾患（疑い）・難病がある方への相談・支援が必要な場合

相談窓口	内容	電話番号	時間など
障害者（児）の一般相談窓口	障害福祉課 身体障害者支援係	身体障害者（児）に関する一般的な相談	03-5803-1219
	障害福祉課 知的障害者支援係	知的障害者（児）に関する一般的な相談	03-5803-1214
	障害者基幹相談支援センター	障害者（児）に関する一般的な相談	03-5940-2903
	本富士生活あんしん拠点	障害者（児）に関する一般的な相談（本富士地区にお住まいの方が対象）	03-3868-3033
	駒込生活あんしん拠点	障害者（児）に関する一般的な相談（駒込地区にお住まいの方が対象）	03-5832-9720
	富坂生活あんしん拠点	障害者（児）に関する一般的な相談（富坂地区にお住まいの方が対象）	03-5810-1530
	大塚生活あんしん拠点	障害者（児）に関する一般的な相談（大塚地区にお住まいの方が対象）	03-6801-5216
精神保健相談	予防対策課 精神保健係	精神障害者（児）に関する一般的な相談	03-5803-1847
	保健サービスセンター	精神障害者とその家族及び区民を対象に専門医による所内相談	03-5803-1807
	保健サービスセンター本郷支所	（管轄の保健サービスセンターへ相談）	03-3821-5106
			月2回予約制

支援事業	支援内容	担当	問い合わせ連絡先
身体障害者（児）対象の障害者総合支援法及び児童福祉法に基づく福祉サービス	障害のある方が、介護・家事等のホームヘルプ・外出時の援助・ショートステイ等や訓練等への通所等の障害福祉サービスが利用できる。	障害福祉課 身体障害者支援係	03-5803-1219
知的障害者（児）対象の障害者総合支援法及び児童福祉法に基づく福祉サービス		障害福祉課 知的障害者支援係	03-5803-1214
精神障害者（児）・難病患者（児）対象の障害者総合支援法及び児童福祉法に基づく福祉サービス		予防対策課 精神保健係	03-5803-1847
いきいきサポート事業	地域の方々の協力による食事の支度や洗濯・掃除・買い物等を有償でお手伝いをする会員制事業（心身に何らかの障害がある方）	社会福祉協議会 ささえあいサポート係	03-5800-2941

地域の相談・居場所・交流等

相談窓口	電話番号	時間など
地域の居場所や福祉に関する相談	社会福祉協議会 地域福祉推進係	03-5800-2942
		8:30～17:15（月～金）

地域の子どもの居場所	担当	問い合わせ連絡先
児童館（乳幼児から高校生対象）	児童青少年課	03-5803-1188
青少年プラザ [b-lab]（中学・高校生世代対象）		03-5803-1186
子ども食堂	社会福祉協議会 地域福祉推進係	03-5800-2942
課題に応じた地域の居場所		

家族会など	担当	内容	問い合わせ連絡先
文京区家族会	障害者基幹相談支援センター	精神障害者の家族会	03-5940-2903
文京MCA家族のひろば		文京区家族会が実施する、誰でも参加が可能な勉強会	

国・広域の相談窓口

窓口名	電話番号	時間など
児童相談所相談専用ダイヤル	0120-189-783	お住いの地域の児童相談所につながります。
24時間子どもSOSダイヤル（文部科学省）	0120-0-78310	24時間受付（年中無休）
子どもの人権110番（法務省）	0120-007-110	平日8:30～17:15
日本精神保健福祉士協会「子どもと家族の相談窓口」	https://jamhsw.or.jp	



厚生労働省特設ホームページでも様々な相談先を紹介しています。
https://www.mhlw.go.jp/young-carer/

ヤングケアラー当事者・元当事者同士の交流会、家族会など

ふうせんの会	https://ycballoon.org	高校生以上のヤングケアラーまたは元ヤングケアラーのグループ
精神疾患の親をもつ子どもの会（こどもびあ）	https://kodomoftf.amebaownd.com	精神疾患の親をもつ子どもの会
全国精神保健福祉会連合会（みんなねっと）	https://seishinhoken.jp	精神疾患をもつ人を身内にかかえる家族の家族会
みんなねっとサロン	https://minnanet-salon.net	みんなねっとが運営するWEB上でのコミュニティサイト
シブコト障害者のきょうだいのためのサイト	https://sibkoto.org	障害者のきょうだい（兄弟姉妹）のためのサイト
全国きょうだいの会（全国障害者とともに歩む兄弟姉妹の会）	https://kyoudaikai.com	兄弟姉妹に障害者がいる人たち（きょうだい）を中心とした団体
Yancl community（ヤンクルコミュニティ）	https://yanclcommunity.studio.site	40歳以下のヤングケアラー・若者ケアラーが参加するオンラインコミュニティ
ほっと一息タイム（ケアラーアクションネットワーク協会）	https://canjpn.jimdofree.com	家族のケアをしている中学生や高校生があつまるオンラインコミュニティ