



東京都医療的ケア児
支援ポータルサイト

医療的ケア児を育てながら働く メンターインタビュー記事

メンター 純子さん



医療的ケアが必要な10歳の娘を育てながら、製薬会社で医薬品開発の仕事を続けています。現在はリモートワークやフレックスタイム制度を活用しています。さらに昨年、娘は気管切開を行い人工呼吸器を使用するようになりました。学校への付き添いや24時間の見守りなど、働き方そのものを見直さなければならなくなりました。医療的ケア児の子育ては、環境が整えば終わりというものではありません。子どもの成長や病状の変化によって、新たな課題が生まれその都度、家族の暮らし方や働き方を調整していく必要があります。だからこそ私は、今まさに悩んでいる相談者の方に、「その時の状況に合わせて生活や働き方を選び直してもいい」と伝えたいと思っています。



メンター Yumikoさん

医療的ケア児を育てる親御さんに一番お伝えしたいのは、「一人で抱え込まないでいいよ」です。誰かに頼ることは決して弱さではありません。最初は雑談でも構いません。「今日は疲れた」「ちょっと聞いて欲しい」そんな一言から始まることも沢山あります。同じ経験を持つ親同士だからこそ分かり合えることがありますし、「自分だけではない」と感じられるだけでも少し心が軽くなるはずです。その一歩が、親子の暮らしをより豊かなものにしてくれるはずです。親子が笑顔でその子らしく暮らしていけるように、そのお手伝いができるペアレントメンターでありたいと思っています。



公式Instagramにて 情報発信しています

@tokyo_ikeaji_parentmentor



Instagram
アカウント



メンター紹介

就労に係る
体験談紹介

実施イベント

リール動画

ペアレントメンターによるオンライン相談のスケジュールや申込みフォームは、東京都福祉局ホームページに記載しています。

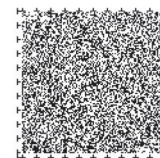


東京都福祉局
ホームページ

発行

東京都福祉局障害者施策推進部療育課

令和8年10月発行



音声コード
Uni-Voice

東京都

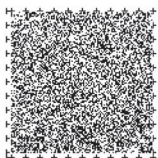
医療的ケア児 ペアレントメンター事業

家族による家族の就労に向けた相談支援

悩みも不安も
これからのことも



東京都



音声コード
Uni-Voice

あなたの想いを聞かせてください こんなお悩みはありませんか？

子どものケアをしながら
働けるか不安

仕事を始めたいけれど
何から始めればいいのか分からない

自分の時間や
将来について考えたい



さまざまなメンターが活躍中です

医療的ケア児ペアレントメンターとは

医療的ケア児の子育てをしながら就労した経験のある保護者が医療的ケア児を育てている保護者を対象に就労に関する相談支援や必要な情報提供を行う事業です。

復職や再就職、就職活動やスキルアップ、仕事と子育ての両立などについてお悩みの方はぜひご利用ください。

対象

都内に在住し、医療的ケア児を育てる
就労中または就労を希望する保護者の方

よくいただくご質問

Q1 利用料金がかかりますか？

A. 本事業のサービスはすべて無料でご利用いただけます。
※通信にかかる費用は利用者のご負担となります。

Q2 働くこと以外も相談できますか？

A. 育児や家族との関係、将来の不安などもご相談いただけます。

LINE相談

「ちょっと聞いてほしい」その気持ちをLINEで。

就労や子育て、将来への不安など、あなたのペースで気軽にご相談いただけます。

1. 相談受付・返信目安

24時間いつでも可
返信は原則2日以内(土・日・祝・年末年始を除く)

2. 利用方法

QRコードを読み取り「友だち追加」ボタンをクリックし
友だち登録をしてご利用ください。



ご希望に応じて、オンライン（Zoom）での個別相談も承っています。



オンライン「おしゃべりcafe」 (グループ相談会)

話すだけでも、聞くだけでも大丈夫。
気軽に参加できるグループ相談会も実施しています

参加者の皆さんと気軽に交流しながら、子育てに関する工夫や就労についての悩みなどお話しします。

さまざまなテーマでメンターの経験を紹介するほか、外部講師やゲストを招いたイベントも開催しています。

<テーマ例> 忙しい毎日の中で～それでも自分の時間を諦めない工夫～
<専門家を招いたおしゃべりcafeテーマ例>

自分らしい働き方を考える～仕事と子育てを両立するためのヒント～

1. 実施方法

Zoomを利用したオンライン相談

2. お申し込みについて

公式LINEよりお申し込みができます。



お申し込みはこちらから ▶

