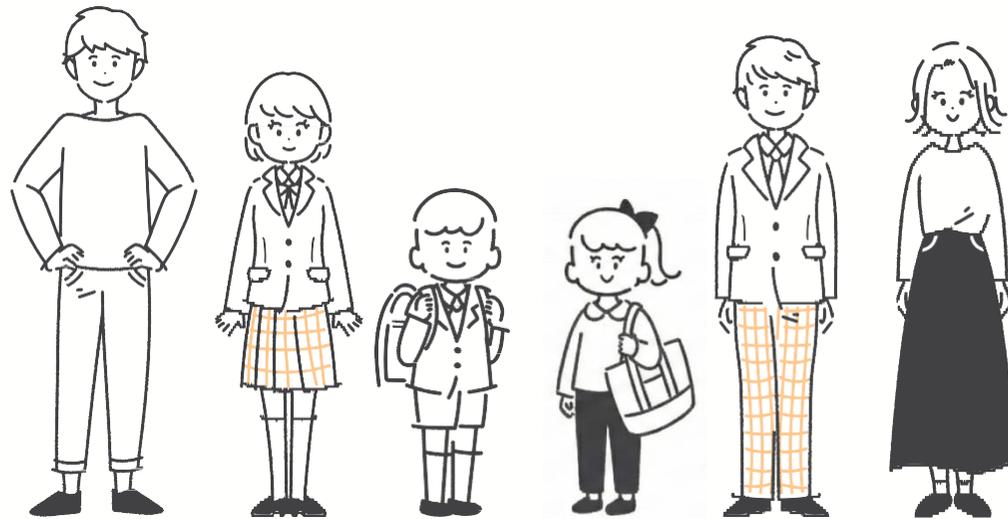


東京都

ヤングケアラー支援マニュアル

児童福祉関係機関 編



- 令和6年に改正された「子ども・若者育成支援推進法」により、ヤングケアラーは「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」と定義されました。定義中の「過度に」とは、国通知において、勉強や遊びなど成長・自立に必要な時間を取れなかったり、心身への負荷がかかっている場合を指します。また、「支援対象であるかの判断を行うに当たっては、その範囲を狭めることのないように十分留意し、一人ひとりの子ども・若者の客観的な状況と主観的な受け止め等を踏まえながら、その最善の利益の観点から、個別に判断していくことが重要である」と明記されています。
- 支援対象はおおむね30歳未満（状況により40歳未満）まで含まれます。18歳を過ぎてもケアが続く場合があるため、子供期からの切れ目のない支援が重要です。
- こども基本法2条では子供を年齢で区切ることなく、「心身の発達過程にある者」と定義しており、18歳以上も含む子供・若者のヤングケアラーへの支援が重要です。18歳未満と18歳以上の支援フローは基本となる部分は同じですが、具体的な相違点については、本編第11章2「18歳未満のヤングケアラーへの支援との相違点」を参照してください。

「子供の権利」が侵害されていないかどうかのチェックポイント

教育を受ける権利

休み・遊ぶ権利

意見を表す権利

健康・医療への権利

社会保障を受ける権利

生活水準の確保



障害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



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



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・声かけ・気づかいなどの情緒的ケアをしている



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



障害や病気のある家族に代わり、家計を支えるために働いている



精神疾患やアルコール・薬物・ギャンブルなどの問題を抱える家族の情緒的ケアや周囲との調整などを行っている



がん・難病のほか慢性的な病気の家族の看病をしている



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

左記の他に、以下のようなケアをしている場合もヤングケアラーに含まれます

- ✓ 精神疾患や知的障害、発達障害、疾病や難病等のある親やきょうだいのケアをしている
- ✓ 脳疾患、がんなどの病気のある親や祖父母のケアをしている
- ✓ 依存性のある親に対応する等、感情面のサポートをしている
- ✓ きょうだいの学童クラブ、保育所、放課後等デイサービス等の送り迎えをしている

- 国の調査では中学2年生の約17人に1人、「世話をしている家族が『いる』」結果※となっており、ヤングケアラーは決して特別な存在ではありません。
- 既存の仕組みを最大限活用し、ケースに応じ様々な支援機関と連携して支援をしていくことを考えましょう。
- 児童福祉分野は、子供にかかわる多くのケースでかわり、ヤングケアラー支援においても大きな役割を果たします。家庭訪問等による本人や家族との対話、ケース会議の招集や支援方策検討の主導等が期待されます。

児童福祉関係機関における ヤングケアラー支援の役割

- **子供家庭支援センター**
(要保護児童対策地域協議会の調整機関)
- **児童相談所** など

子供家庭支援センターは、原則として18歳未満のすべての子供と、家庭の支援を目的としていることから、要保護・要支援児童に限らず、ヤングケアラーも支援を必要としていることを認識し、要保護児童対策地域協議会等の枠組みで検討できるとよいでしょう。

要保護児童対策地域協議会を支援の枠組みとして用いる場合は、児童福祉法に基づき個人情報保護された形で情報共有が可能です。

ヤングケアラーと思われる中には児童虐待に至っているケースもあり、児童相談所へのつなぎの観点でも、児童福祉分野が中心になると連携がスムーズです（ただし、地域の実情に応じ、支援会議等他の福祉分野の枠組みで検討しても構いません）。

POINT

- ヤングケアラーの状況はさまざまで、児童虐待として捉えてしまうと、ケアを受けている相手や保護者との関係性が構築できず支援がうまくいかないことがあります。緊急的に状況を解決するというよりは、ケアによる負担を軽減する支援を活用しながらなるべく家庭で生活を続けていけるよう、本人及びケアを受ける側の家族の考えや思いにも寄り添いながら、家族全体を見る視点で支援をしていきましょう。
- ケア相手の状況、家族の状況、本人の状況等により、必要な支援は異なります。また、ケアに対する思いや今後の意向は人それぞれです。支援者が支援内容を決めつけることなく、本人が安心して本心話せる相手が寄り添い、少しずつ本人の思いや希望を聞きましょう。本人が状況を認識し今後のことを一緒に考えるプロセス自体も支援になります。
- 見守りも重要な支援です。必要に応じて地域の支援団体や子供食堂等とも連携し、本人や家庭の状況に応じ、必要な支援を考えましょう。

POINT

- 児童福祉部門が支援の中心となることが多いですが、それぞれ専門性を持った多くの機関の協力のもと行います。
- ケースにより連携すべき機関は異なります。他の機関が果たす役割を知ること、どの機関と連携すべきか判断がしやすくなります。
- 詳細は、本編第3章「ヤングケアラー支援のネットワーク」を参照してください。

生活福祉

- 区市町村の生活福祉部門（福祉事務所等）
- 自立相談支援機関 など

生活福祉部門（福祉事務所等）は、家庭訪問や面接により、必要な扶助を判断するほか、自立に向けた生活指導などを行います。ヤングケアラーの保護者と子供のそれぞれに必要な支援の検討を担います。

自立相談支援機関は、生活困窮者の経済的自立が維持できるよう相談支援を行います。生活保護等の経済的支援の検討や子供の学習支援も行います。

教育

- 学校
- 教育委員会 など

学校は、ヤングケアラーと思われる子供やきょうだいに気付き、見守るほか、他の機関へつなぐことが期待されます。

教育委員会や学校には、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、ユースソーシャルワーカーが配置されている場合もあり、支援においても重要な役割を担います。

高齢者福祉

- 地域包括支援センター
- 居宅介護支援事業所 など

地域包括支援センターは、地域の高齢者の総合相談や地域の支援体制づくり等を行います。

居宅介護支援事業所は、介護保険による居宅サービス計画の作成やサービス提供事業者等との連絡調整等を行います。

障害福祉

- 区市町村の障害福祉政策の主管課
- 基幹相談支援センター
- 相談支援事業所 など

障害福祉政策の主管課は、障害福祉サービス等の支給決定などのほか、本人又はケアをしている家族に障害がある場合の支援を行います。

基幹相談支援センター、相談支援事業所は、障害者のサービス等利用計画の作成、支援実施、病院・施設の入所・退所等にあたって地域移行に向けた支援等を行います。

保健

- 保健所
- 保健センター
- 精神保健福祉センター など

保健所・保健センター・精神保健福祉センターは、**地域住民の健康づくりを支援します。**

家庭訪問も行い、家族全体の健康に関する相談を行っています。
検診や相談業務を通じて、ヤングケアラーに気付ける可能性があります。

医療

- 病院・診療所
- 訪問看護ステーション など

病院・診療所は、**ケア対象者又はヤングケアラー本人への医療サービスを提供**しています。

時には、ケア対象者のレスパイト入院や往診等も行います。

訪問看護ステーションは、**ケア対象者又はヤングケアラー本人に対し、看護サービスを提供**します。

地域の支援機関

日頃から子供と関わりのある施設・関係者と、必要なときに連携できる体制を構築しておくことが重要です。

■ 地域の中で見守る

- 地域の施設（児童館、学童クラブ等）
- 保育所や認定こども園、幼稚園
- 地域の関係者（民生委員・児童委員、町会・子供会等）
- 支援団体（フリースクール、子供食堂等）

■ ケアの悩み等をヤングケアラー同士や元ヤングケアラーと話せる

- ピアサポート（サロン等）

POINT

- ヤングケアラー本人は、学校の友人や家族には「心配をかけたくない」といった思いから、相談ができない、本心が言えないことがあります。
- 地域の居場所での会話（「伴走・寄り添い型支援」）や、同じ境遇のヤングケアラー同士で悩みを話せる「共感型支援」で寄り添っていく中で、自分一人ではない・仲間がいるということ、様々な気持ちが混合していいということなどを教えてもらって**安心して、初めて学校や福祉に相談してもいいと思ってもらえたり**、本人にとって「こうなりたい」といった希望が出てくる可能性があります。
そのため、地域の支援機関等も大事な関係者です。
- 誰になら話しやすいのかは子供により異なります。上記で述べた役割を、本人と信頼関係を築いている**子供家庭支援センター職員等が担える場合もあります**。子供の気持ちを推察し、状況に応じて対応しましょう。

若者支援関係機関

- 東京都若者総合相談センター（若ナビα）
- 子ども・若者支援地域協議会
- 地域若者サポートステーション など

東京都若者総合相談センター（若ナビα）は、18歳以上の若者やその家族のための無料相談窓口として、若者の悩みや不安に寄り添い、適切な支援機関へのつなぎや情報提供を行います。18歳以上の地域の支援先が見つからない場合や、広域にわたる連携が必要な場合、支援機関からの相談も受け付けています。

子ども・若者支援地域協議会は、困難を有する子供・若者に対し、教育・福祉・保健・雇用等の関係機関が連携して支援を行うためのネットワークです。

地域若者サポートステーションは、働くことに踏み出したい若者を対象に、就労に向けた相談や支援を行います。

若者支援関係者は、支援している若者の**就職活動の停滞や離職、ひきこもり等の背景に、家族の介護や世話がある可能性**があることに留意する必要があります。本人の自立に向けた意思を尊重しながら、ケアの負担を考慮した就労支援や、福祉サービスとの連携による環境調整が期待されます。

POINT

- 就労相談やひきこもり支援の中で、「時間が取れない」「家を空けられない」といった発言から、家族のケアを担っている可能性に留意しましょう。本人が「ケアは当たり前」と思っている場合でも、**客観的に見て過度な負荷がかかっていないか**という視点を持つことが大切です。
- 18歳以上のヤングケアラー（若者ケアラー）は、**進学、就職準備、就労、離家、結婚など、将来の選択を迫られる時期**にあります。支援者が一方的に決めるのではなく、将来のイメージも含めて選択肢を示した上で、本人がどうしたいか、**丁寧に意向を聞き取り**ましょう。
- 18歳を迎えると児童福祉の枠組みから外れ、支援が途切れるリスクがあります。**区市町村の福祉部門や、子ども・若者支援地域協議会等のネットワークを活用し、子供期からの支援を途切れさせないよう連携することが重要**です。
- 学校等の所属がなくなる若者にとって、社会的に孤立しないための「居場所」や、安心して話せる相談相手の存在は重要です。民間支援団体とも連携し、**継続的な見守り**を行きましょう。見守りも重要な支援です。必要に応じて地域の支援団体等とも連携しましょう。

ヤングケアラー支援のフロー

- 児童福祉関係者は、ヤングケアラーと思われる子供に「気付く」、「つなぐ」、「支援する」、「見守る」において大きな役割を果たします。
- 支援のフロー図は、本編第6章「ヤングケアラー支援のフロー」を参照してください。



気付く

本編 第7章

- 後述の「気付くためのチェックリスト」を参考に、支援対象の子供・家庭にヤングケアラーがいる可能性を認識して業務にあたります。**子供と家族の関わりから気付けることもあります。**
- 家庭訪問時の家の中の様子や、保護者の様子も気付きのきっかけになる可能性があります。



つなぐ

本編 第8章

- ヤングケアラーと思われる子供がいたら、ヤングケアラー・コーディネーター（YCC）に情報共有します。
- YCCが児童福祉部門に配置されている場合は、YCCがケースに応じた関係機関に連絡調整します。
- 児童虐待に当たる可能性が高い等、緊急性が高い場合は、直ちに児童相談所等につなぎます。



支援する

本編 第9章

- YCCの呼びかけに応じ、情報共有や、支援検討の会議等の場があれば参加します。
- 児童福祉分野は、本人や家庭との窓口であることも多く、必要に応じ本人や家庭とも対話し、ケアの状況の把握や本人の意向の把握を行います。
- 関係者で合意した役割に基づき支援計画（サポートプラン）を作成して、支援します。

サービス例

- ショートステイ
- 家事支援
- 養育支援
- 生活・育児相談 等



見守る

本編 第10章

- 本人・家庭の様子を気にかけます。支援計画がある場合は、進行管理、定例的な会議開催による見守りを行います。
- 地域の団体等から情報共有を受けることも有効です。
- 変化があればすぐにYCCに情報共有します。ちょっとした変化が、サインかもしれません。
- 支援導入後も、進学や家族の病状変化などの「変化のトリガー」を注視し、支援が途切れないようモニタリングします。



連携支援の調整役、関係機関への助言相談役としてヤングケアラー・コーディネーター（YCC）が区市町村に順次配置されています。東京都には、18歳以上のヤングケアラーのためのヤングケアラー・コーディネーター（YCC）が配置されています（本編第4章）。

POINT

- ヤングケアラーは自らがヤングケアラーだと相談をしてくるケースは多くなく、関係者が「気付く」ことが必要です。
- 家族全体を見ることで、ヤングケアラーに気付けることもあります。
- 本人・家庭には自覚がなく支援サービスが届かない可能性があり、アウトリーチが重要です。本編第7章も参照してください。

子供がケアをしている様子

- 家庭訪問等の際に、食事づくりや買い物、洗濯などの家事をしている
- 家族の介護・付き添い、きょうだいの世話・送迎等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等の通訳をしている
- 家族の感情面のサポートをしている
- 家計を支えるために就職・アルバイトをしている
- 来所相談時や家庭訪問時に傍にいる

ケアによる影響と思われる子供の様子

- 疲れている様子や精神的な不安定さがみられる
- 感情の起伏が激しい。または、感情を出さない
- 周囲の人に気を遣いすぎる、しっかりしている
- 年齢に不相应な受け答え
(年齢よりも幼い、または大人びている)
- 自分の事を話しながらない、質問などをすると話をすり替える
- 物や支援を欲しがらない
- 家族の顔をうかがっている
- 不登校である、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ある
- 時に家族と大ゲンカや家出をしていることがある

子供が必要な世話をされていない様子

- 身なりが整っていない
- 食事の世話がされていないようである
- 保護者等が書くべき手続き書類等を、自分で用意しているようである
- 必要な病院に通院・受診できていない、服薬できていないようである
- 保清されていない
(同じ服を着ている、入浴をしていない様子うかがえる)
- 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
- (認知症や精神疾患などで)目を離せない家族の見守りや声かけなどの気遣いをしている

保護者・家族の様子

- 介護や通院・治療が必要な家族、障害を持つ家族がいる
- 多子世帯 幼い子供(きょうだい)がいる
- 疲れている様子や精神的に不安定な様子が見られる
- 仕事や家族の世事に追われていて余裕のない様子である
- 家事等ができないことで、子供に影響が出ないかを心配している
- 家庭訪問時に家の中が散らかっている
- 保護者が学校の授業参観や面談に行かない、地域の集まりに顔を出さない
- 経済的に困窮している
- 日本語が母語でない家族がいる
- 手続きの遅れ・漏れ等がある
- 家族の世話について、子供をあてにしている
- 家事援助などの必要なサービスを入れたがらない

POINT

- 若者ケアラーは、「家族の世話は当たり前」と考え、自らのケアの負荷を自覚していないことが多くあります。
- 就労や進学の相談場面で、「なぜ時間が取れないのか」「なぜ就職をあきらめているのか」といった背景を探ることで、ケアの事実気付けることがあります。※別冊付録のチェックリストも併せて参照してください。

ケアの内容や量

- 家族の日常生活の世話（調理、掃除、洗濯、買い物等）を主に担っている
- 家族の身体介護や付添い、入浴・トイレの介助をしている
- 幼いきょうだいの世話、保護者役（送迎、食事提供、学習支援等）を担っている
- 家族の感情面・精神的なサポート（愚痴を聞く、なだめる、見守る）を常に担っている
- 家族の通院同行、薬の管理、治療に関する交渉や調整を担っている
- 家族の金銭管理、行政手続きの代行、書類の記入を主に担っている
- 家計を支えるために、過度な就労やアルバイトをしている
- 家族のケアのために、勤務時間や仕事内容を制限せざるを得ない（就労・キャリア形成への影響を検討）
- 来所相談時や家庭訪問時に常にケア対象者に傍にいる
- 日本語が母語でない家族のために通訳や情報伝達を担っている

ケアによる心身の負荷と自立への影響

- 疲れている様子や精神的な不安定さがみられる（感情の起伏が激しい/感情を出さない）
- ケアの影響で自分の時間が全く取れていない（自由時間、休息时间）
- 高等教育機関（大学、専門学校等）への進学を諦めた、または休学・退学を検討している（進路決定への影響を検討）
- 就職活動（就職準備）に充てる時間がない、または就職を諦めている（キャリア形成への影響を検討）
- 家族のケアのために、キャリアの選択肢が大きく制限されている
- 経済的に困窮しており、お金の心配を常に口に出している
- 人間関係の構築や維持が困難で、孤立傾向がみられる
- 家を離れて独立したいという希望について話さない、または諦めている（独立・自立への影響を検討）
- 結婚や家族形成に関する希望や将来設計について話せない（結婚や家族形成に関する影響を検討）
- 自分のことや希望を話したがる、物や支援を欲しがらない

若者が必要な支援を受けられていない様子

- 生活リズムや身だしなみが整っていない
- 健康上の問題（体調不良、平均よりも痩せている等）を抱えているが、受診・治療できていない
- 自立に必要な知識や技能（金融、行政手続き、生活スキル等）を学ぶ機会がない
- 自分の収入を、全て家族のケアや生活費に充てざるを得ない状況がある
- 地域の相談窓口やピアサポート（共感型支援）につなげていない
- 就労支援や奨学金制度といった支援情報にアクセスできていない

家族・家庭の様子

- 介護や通院・治療が必要な家族、障害を持つ家族がいる
- 家族の中に精神疾患、依存症（アルコール、薬物、ギャンブル等）を抱える者がいる
- 疲れている様子や精神的に不安定な様子がみられる家族がいる
- 家族が若者の収入やケア能力を全面的に当てにしている 経済的に困窮している
- 家庭内が散らかっている、生活環境が整っていない
- 必要な福祉サービス（介護保険、障害福祉、家事援助等）の導入を拒否している

- ケースにより、どのような支援体制を構築するか、どの機関がどのような役割を担うかを検討するため、地域の中核となる機関、ヤングケアラー・コーディネーターに相談してください。
- 子供家庭支援センターが中核となり、本人や家庭との対話や状況把握、関係支援機関との連携、サービス利用調整を行ったケースがあります。通訳や日本語支援等が必要な場合は、外国人相談窓口と連携するのもよいでしょう。

主な関係者・関係機関	事例	ケア相手の状況・ケアの内容・経緯等
<p>子供家庭支援センター 生活福祉担当部門 福祉事務所 保健所・保健センター</p>	<p>精神疾患の母に代わり家事、外出の付き添い、感情面のサポート、見守り、幼いきょうだいの世話や送迎、見守りをしているケース</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 福祉事務所に母が来所し、福祉事務所と保健センターによる支援につながった。 ● その後、福祉事務所は子供家庭支援センターに連絡し、子供家庭支援センターは、本人を要保護児童として支援した。 ● 要保護児童対策地域協議会の仕組みを活用して、情報は子供家庭支援センターに一元化し、関係機関がそれぞれの役割を担っている。
<p>児童福祉担当部署 中学校 生活福祉担当部門 福祉事務所 保健所・保健センター（保健師）</p>	<p>日本語を母語としない両親に代わり、外出のサポート、通院の付き添い、金銭管理などを行っているケース</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 日本語が母語ではない両親のため、中学生である本人が、外出や通院などのサポートを小学生の頃から行っていた。 ● 中学校では、学力不振、校納金の遅れなどが顕著になったため、担任やSC/SSWが気付き、本人からの相談を受けて家庭環境を把握した。 ● 児童福祉担当部署は、生活福祉担当部門、福祉事務所、保健師と連携し、福祉サービスの利用調整や学習支援を行っている。
<p>子供家庭支援センター 小学校 中学校</p>	<p>ひとり親家庭で、病気の母、障害のあるきょうだいの世話をしているケース</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 母が病気療養をしており、中学生である本人が家事と、支援が必要なきょうだいの世話をしている。 ● 小学校及び子供家庭支援センターが状況を把握しており、進学にあたって中学校に情報共有した。本人の学校生活に支障は見られないが、学校は子供家庭支援センターと家庭の状況把握や情報交換を行いつつ見守っている。

注：東京都ヤングケアラー支援に関するアンケート調査の回答結果を参考に事例として編集したものであり、他の支援方法もあり得ます。あくまで例として参照のこと。

参考となるマニュアルや相談窓口、支援関係機関一覧

全国的な相談窓口

相談内容	機関・窓口名	問い合わせ先
虐待の相談以外にも子供の福祉に関する様々な相談	児童相談所虐待対応ダイヤル	電話番号：0120-189-783（24時間受付）
いじめやその他の子供のSOS全般	24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）	電話番号：0120-0-78310（24時間受付）
「いじめ」や虐待など子供の人権問題に関する相談	こどもの人権110番（法務省）	電話番号：0120-007-110（平日）

こども家庭庁相談窓口検索ページ

こども家庭庁ホームページで相談窓口が検索できます。

<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/consultation/>



東京都の相談窓口

相談内容	機関・窓口名	問い合わせ先
教職員の相談窓口	東京都ヤングケアラー相談ダイヤル	● 電話相談窓口 03-5320-7785
外国人相談窓口	東京都外国人相談（FRAC）	● 電話相談窓口 英語 03-5320-7744 中国語 03-5320-7766 韓国語 03-5320-7700
若者・家族の相談窓口	東京都若者総合相談センター（若ナビα）	https://www.wakanavi-tokyo.metro.tokyo.lg.jp/ ● 電話相談窓口 03-3267-0808 ● 面接相談（事前予約制）● メール相談 ● LINE相談
就職相談	東京しごとセンター	https://www.tokyoshigoto.jp/young/
精神保健に関する相談	都立（総合）精神保健福祉センター	中部総合精神保健福祉センター 03-3302-7711 多摩総合精神保健福祉センター 042-371-5560 精神保健福祉センター 03-3844-2212 https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/chusou/izonsho/sodankyoten

※上記のほか、「東京都こどもホームページ」には、子供の相談窓口を紹介したページがありますので、併せて参照ください。（<https://tokyo-kodomo-hp.metro.tokyo.lg.jp/soudan/>）

東京都ヤングケアラー相談支援等補助事業 補助団体一覧	https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/kosodate/young-carer
-----------------------------------	---

東京都では、子供・若者支援情報冊子「これからの道」を作成しています。

進路の定まらない本人やその家族・周囲の支援者向けに、進路に関わる制度説明（就学支援金、育英資金、生活福祉資金、母子父子福祉資金、大学入学資格、専修学校等）、その他進路が定まらない場合の相談窓口等をコンパクトにまとめています。

「お金はどうしよう」「働きたい」といった本人のニーズ別に整理されているため、高齢者福祉や障害福祉など、普段若者支援に馴染みの薄い分野の支援者にとっても、制度の全体像を把握するためのリファレンスとして非常に有効です。

「これからの道」は、東京都ホームページに掲載しています。

[これからの道](#) 🔍

