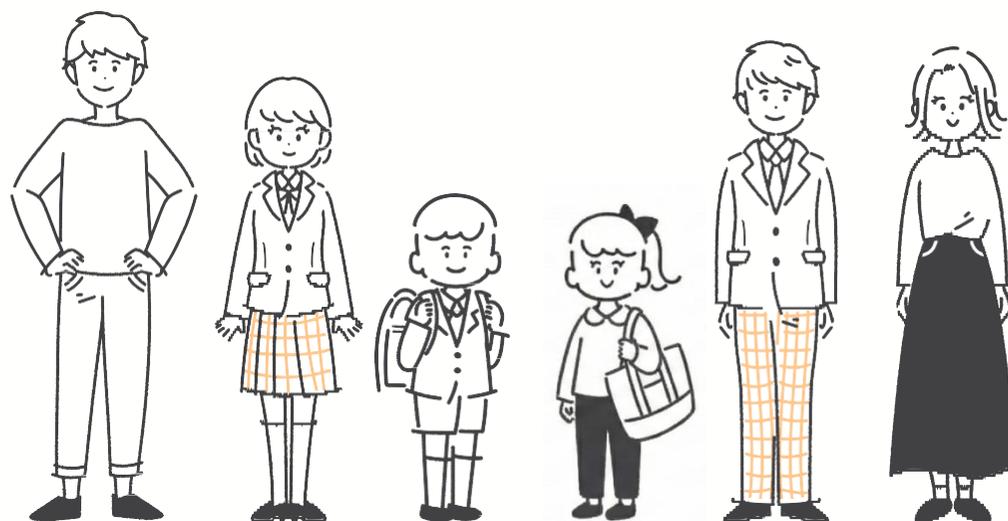


東京都

ヤングケアラー支援マニュアル

障害福祉関係機関 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。また、18歳を過ぎてからケアが始まる場合もあるため、ライフステージに合わせた支援を考えることが大切になります。
- 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。
- 多子世帯で、親・きょうだいに障害や疾患がある場合等は、障害等のないしっかりした子供にケアの負荷が集中してしまっているケースがあります。
- 障害福祉関係機関は、家族に障害のある人がいる場合のヤングケアラーへの気付きや、関係機関へのつなぎ、支援において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や、困りごと・ニーズ等の把握や寄り添い・支援等が期待されます。

障害福祉関係機関における ヤングケアラー支援の役割

- **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。

障害福祉関係機関の場合、相談支援専門員によるモニタリングや、育児支援を考慮したホームヘルプサービス、ショートステイの利用等で、間接的にヤングケアラーの負荷をやわらげ支援できる可能性があります。

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。

POINT

- 相談支援専門員は訪問をすることが多く、ヤングケアラーに気付ける機会が多くあります。家族全体を見る視点を持ち、普段サービス提供を行っている家族の背後にヤングケアラーがいるかもしれないことに留意しましょう。
- 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を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。
- ヤングケアラーを「介護者」とみなさず、夜間等ホームヘルプサービス等が入っていない時にヤングケアラーに負荷がかかっているか、考えてみましょう。
- 見守りも重要な支援です。必要に応じて地域の支援団体や子供食堂等とも連携し、本人や家庭のニーズに沿った支援をしていきましょう。

POINT

- 障害福祉部門で気付いた場合も、専門性を持った多くの機関の協力のもと支援を行います。家族や本人の障害の状況によっては、保健・医療・看護と密接した連携が求められることもあります。
- 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で、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。

児童福祉

- 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、家庭の支援を目的に、**児童相談所よりも身近な相談窓口**として、区市町村に設置されています。児童相談所とも連携しながら、子供に係る多くのケースに対応しています。

児童相談所では、子供に関する相談を広く受け付けており、必要に応じて、一時保護や児童養護施設への入所等の措置をとります。

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。

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。

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**相談支援専門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

- 障害福祉関係機関は、ケアをする対象者（親やきょうだい等）に障害がある場合に、ヤングケアラーと思われる子供に「気付く」可能性が高くあります。また、「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。



気づく

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、支援対象者の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。家庭訪問時の家の中の様子や、訪問時に子供がケアをしている様子がないか等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。
- 児童虐待に当たる可能性が高い等、緊急性が高い場合は、直ちに子供家庭支援センター・児童相談所につなぎます。



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。
- 必要に応じ、ケアの状況の把握や本人の意向の把握を行います。**障害福祉分野はケア対象の家族と信頼関係が築けている場合も多く**、訪問時に本人を見かける機会がある場合もあり、本人や家庭との対話がスムーズなこともあります。
- 関係者で合意した役割に基づき（支援計画があれば支援計画に基づき）、支援します。
- ヤングケアラーがいる家庭に対する計画相談支援の実施については、障害福祉サービス上の加算等の取扱いもあります。また、ヤングケアラーへの支援に関し、障害福祉分野では、障害者総合支援法の家事援助で育児支援へ対応する、相談支援事業所でモニタリングを毎月行うように支給決定する等の対応も考えられます。（※）

サービス例

- 居宅介護（ホームヘルプ）、通所サービス、ショートステイ
- 訪問看護 等



見守る

本編 第10章

- 本人・家庭の様子を気かけます。支援計画がある場合は、モニタリング、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。



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）。

※出所：令和3年7月12日 厚生労働省社会・援護局 事務連絡「ヤングケアラーの支援に向けた福祉・介護・医療・教育の連携プロジェクトチームのとりまとめ報告を踏まえた留意事項等について」、「障害者総合支援法上の居宅介護（家事援助）等の業務に含まれる「育児支援」の取扱いについて」参照

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いくケースは多くなく、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

- 相談支援専門員等による家庭訪問等の際に、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
- 年齢に不相応な受け答え
(年齢よりも幼い、または大人びている)
- 自分の事を話したがらない、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
- 家族の顔色をうかがっている
- 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が見える)
- 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
- 仕事や家族の世話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（子供家庭支援センター等）、ヤングケアラー・コーディネーターに相談してください。
- 相談支援事業所が、障害のある家族のサービス調整、入院調整、情報共有等を行った事例があります。
- ヤングケアラーが高校生等で意思表示をできる場合には、本人も交えた小規模な会議等で、本人の意思を聞き、本人の意思に沿った支援を検討した例もあります。

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>相談支援事業所 子供家庭支援センター 教育委員会 社会福祉協議会</p>	<p>精神疾患の母の見守りや 幼いきょうだいの見守り、世話や送迎など をしているケース</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 相談支援事業所が、母の計画相談を担当。母の福祉サービスの調整や、病状に応じて入院調整をし、環境調整の情報共有を行った。 ● 家族全員が障害当事者であり、本人だけではなく、家族全体として捉え支援することを意識した。
<p>相談支援事業所 特別支援学校 保育所 生活福祉担当部門（福祉事務所等）</p>	<p>ひとり親の多子家庭で、日本語を母語としない母の外出の付き添いと通訳、身体障害、知的障害のきょうだいの世話や送迎などをしているケース</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ヤングケアラーである本人が母に代わり買い物等を行っていた。本人は、母を手伝うために学校を欠席することも多かった。 ● 相談支援事業所が週2回程度訪問し、関係機関に連絡することが多かった。特にケアを受けているきょうだいを通う特別支援学校や保育所、生活保護受給世帯だったため福祉事務所との連絡を密に行った。
<p>相談支援事業所 生活介護事業所 児童相談所</p>	<p>身体障害のある母の見守りなどをして いるケース</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 身体障害のある母の見守りを本人が行っていた。 ● 母の状態悪化により、ケアが負担となり、本人から児童相談所への自発的な相談に至った。保護も検討されたが、子供にとっての制約が多く、本人の希望で行われなかった。 ● 相談支援事業所が、本人・家族・児童相談所職員・ケアマネジャーによるカンファレンスを開き、本人の意思もその場で確認し、ショートステイ利用等、支援を増やす方向性を検討した。

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](#) 🔍

