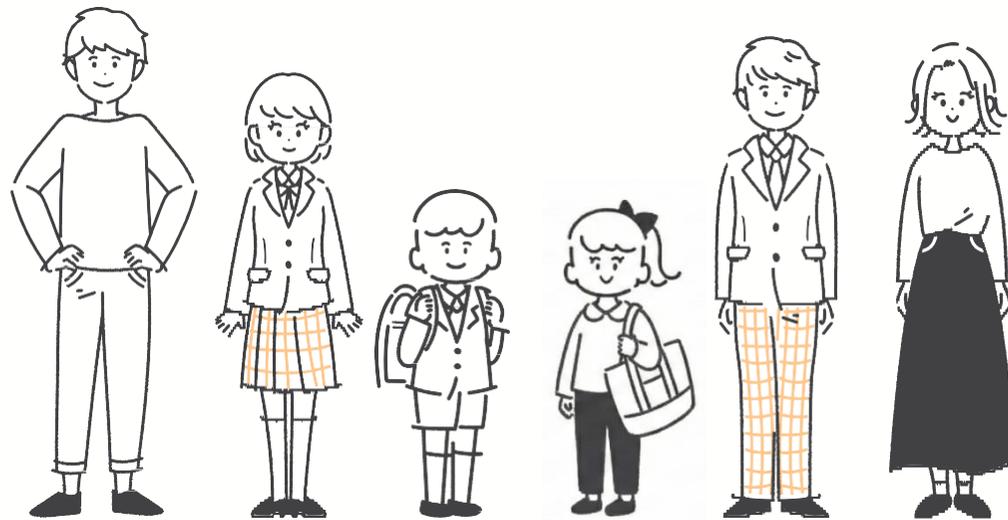


東京都

ヤングケアラー支援マニュアル

若者支援関係機関 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

- 国の調査では大学3年生の約16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。
- 18歳を超えても家族のケアが続いたり、18歳を超えてからケアが始まる場合があり、進学、就職準備、就労、離家、結婚などのライフイベントに影響が出る場合があります。
- 若者支援分野は、就労相談やひきこもり相談等を通じて、背景にある「家族のケア」の課題への気付きや、関係機関へのつなぎ、自立に向けた支援において大きな役割を果たします。

若者支援関係機関における ヤングケアラー支援の役割

- 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（通称：サポステ）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。

POINT

- 若者支援部門が本人の自立支援の中心となりますが、**家族への支援（ケア負荷の軽減）**については、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。

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)

子供家庭支援センター等は、原則18歳未満の子供を支援しますが、**18歳到達後の「切れ目のない支援」**を実現するために重要な連携先です。高校卒業や成人を迎えるタイミングで支援が途切れないよう、若者支援機関への引継ぎや情報共有を行います。

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、介護保険によるケアプランの作成やサービス調整を行います。祖父母等の介護を若者が担っている場合、ケアマネジャーと連携し、介護サービスの導入やショートステイの利用等で負担軽減を図ります。

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や支援実施を行います。ケア対象者（親やきょうだい）へのサービス導入により、若者が担っているケアを代替し、就職活動や学業の時間を確保できるよう調整します。

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。若者ケアラーのいる世帯が経済的に困窮している場合、生活保護等の経済的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。

教育

- 学校（高校、大学、専門学校等）
- 教育委員会 など

学校は、在学中の若者ケアラーに気付き、見守るほか、進路指導等を通じて支援機関へつなぐことが期待されます。若者支援機関は、中退防止や卒業後の進路未決定を防ぐため、SSW、YSW等と連携し、在学中から切れ目のない支援体制を作ることが重要です。

保健・医療

- 保健所
- 保健センター
- 精神保健福祉センター など

- 病院・診療所
- 訪問看護ステーション など

保健所・保健センター・精神保健福祉センターは、精神疾患や難病等の相談支援を行います。家庭訪問等を通じて家族全体の健康状態を把握している場合があります。

病院・診療所や訪問看護ステーションは、医療や看護サービスを提供します。入退院時はケアの状況が大きく変化するため、MSW等との連携が有効です。

地域の支援機関

日頃から若者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

- 民生委員
- 児童委員、町会
- 自治会地域のボランティア団体（子供食堂、学習支援等）

■ ケアの悩み等を話せる

- ピアサポート（サロン等）
- 若者ケアラー向けのオンラインコミュニティ
- 支援団体（若者のフリースペース）

POINT

- 若者ケアラー本人は、就職活動や将来への不安に加え、「**家族を置いて自分だけ自立していいのか**」という葛藤を抱えていることがあります。
- **地域の居場所やピアサポートでの会話**（「伴走・寄り添い型支援」「共感型支援」）を通じて、同じ境遇の仲間と出会い、自分の人生を考えるきっかけを得ることがあります。そのため、就労支援等の「課題解決型支援」だけでなく、地域の支援機関等も大事な連携先です。本人が安心して本音を話せる相手（信頼できる大人）を見つけられるよう、幅広いネットワークを活用しましょう。

若者ケアラー支援のフロー

- 若者支援関係者は、就労相談や自立相談等の場面で、ケアを担う若者に「気付く」可能性があります。また、本人の意思を尊重した「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。
- 支援の全体フロー図は、本編第6章および第11章（若者ケアラーへの支援）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、相談に来た若者の背景に家族のケアがないか、意識して業務にあたります。
- 「就職活動の時間が取れない」「家を離れられない」「アルバイトで家計を支えている」といった発言や、面接時の疲れた様子などが気付きのきっかけになります。



つなぐ

本編 第8章

- 若者ケアラーと思われる若者がいたら、**ヤングケアラー・コーディネーター（YCC）**に情報共有します。
- 18歳以上の場合は、本人と相談の上、適切な支援機関へつなぎます。



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（子ども・若者支援地域協議会や重層的支援会議など）に参加します。
- 若者支援機関は、**本人の「自立したい」「働きたい」という意思を支える役割**を担います。家族のケアについては福祉等の専門機関が担うよう、役割分担をして支援します。
- 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

- 居場所支援
- 就労支援（サポステ等）



見守る

本編 第10章

- 就職や進学などのライフイベントの変化や、家族の状況変化（入院、病状悪化など）があった際は、支援ニーズが変わる可能性があるため、特に注意して見守ります。
- 支援開始後も、「**提供している支援では本人にとって負荷がかかりすぎていないか**」を意識し、定期的に声をかけましょう。
- 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**）。

具体的な支援の事例

- 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、ヤングケアラー・コーディネーター（YCC）や、地域の支援拠点に相談してください。
- 若者支援機関（サポステや相談窓口）が、就労相談等をきっかけにケアの負荷に気付き、福祉サービスにつなぐことで、本人の就労や自立が進んだモデルケースを紹介します。

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
若者支援機関 高齢者福祉主管課 民生委員 自治会 社会福祉協議会	母と死別後、 引きこもり状態 から病気の父をケアし、 自立を目指した ケース	<ul style="list-style-type: none"> ● 大学中退後に長期の引きこもり状態だった30代の本人が、母の急逝と父の末期がん発症により、唯一の介護の担い手となった。 ● 若者支援機関が「重層的支援体制整備事業」の枠組みを活用し、高齢者福祉部門や疎遠だった兄と連携して家族会議を実施した。 ● 父への介護サービス導入により本人への負荷を軽減し、精神的な支えを継続することで、父の他界後に本人がアルバイトを開始するなどの自立へ繋がった。
若者支援機関 YCC 訪問看護・ヘルパー 地域包括支援センター	ひとり親家庭で、 難病の母を支える大学生 のケース	<ul style="list-style-type: none"> ● 中学時から難病の母と二人暮らしで、訪問看護等の導入後も本人が日常的なケアを継続。母が大声で呼びつける場面が続き、近隣から通報されて関係機関が介入した。 ● YCCと若者支援機関が中心となり、医療・介護・地域を含めた多機関連携のケース会議を開催した。 ● 本人の経済的負荷（アルバイト代を医療費に充てる等）を可視化し、将来の夢や学業を支える視点で見守り体制を整えることで、本人の安心感を高めた。
YCC 地域包括支援センター 大学（キャリアセンター） 民間支援団体 （ピアサポート）	就職活動期 にケアを担う「きょうだい児」若者ケアラーのケース	<ul style="list-style-type: none"> ● 本人は、障害のある弟の介助と、体調の優れない母に代わる家事全般を小学生の頃から担ってきた。 ● 就職活動の時期に入り、ケアによる時間的制約と、将来的な弟の扶養への不安から希望するキャリアを諦めかけていた。 ● 民間団体の助言で自治体の窓口へ繋がった。YCCが家族間の話し合いを仲裁し、母への介護認定申請や弟へのショートステイ利用を促すことで、本人が就活に集中できる環境を確保した。

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及び、若者ケアラーへのヒアリング調査（困難を抱える若者への意見聴取事業）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。

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

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](#) 🔍

