

東京都 ご家族等のケアを している・していた若者向け インタビュー調査

フィードバックレポート

はじめに

このレポートは、令和7年10－12月にインタビュー調査にご協力いただいた皆様にお渡ししています。

皆様からいただいた意見は、東京都の会議に提出し、東京都の「ヤングケアラー支援マニュアル」改訂に反映させていただくとともに、取組や施策検討に活用させていただきました。その概要をフィードバックレポートにまとめました。ご協力誠にありがとうございました。

目次

ヒアリングの概要	2
「ヤングケアラー支援推進協議会」への意見提出について	3
「ヤングケアラー支援マニュアル」への意見反映	4
「ケアラーだと自覚した時期・きっかけ」「支援団体やサービスを利用できてよかった点」に関する意見と東京都の取組	6
「当時欲しかった支援やサポート」に関する意見と東京都の取組	8
「現在の悩み事」に関する意見と東京都の取組	10

ヒアリングの概要

聴いたテーマ

ケアラーだと
自覚した時期・
きっかけ

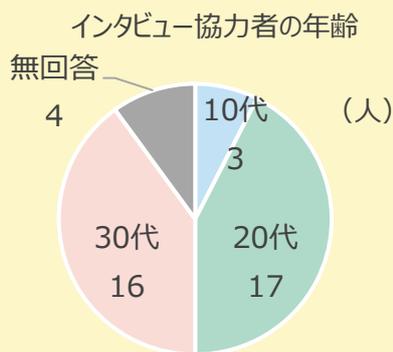
支援団体や
サービスを
利用できて
よかった点

欲しかった
支援

現在の
悩み事

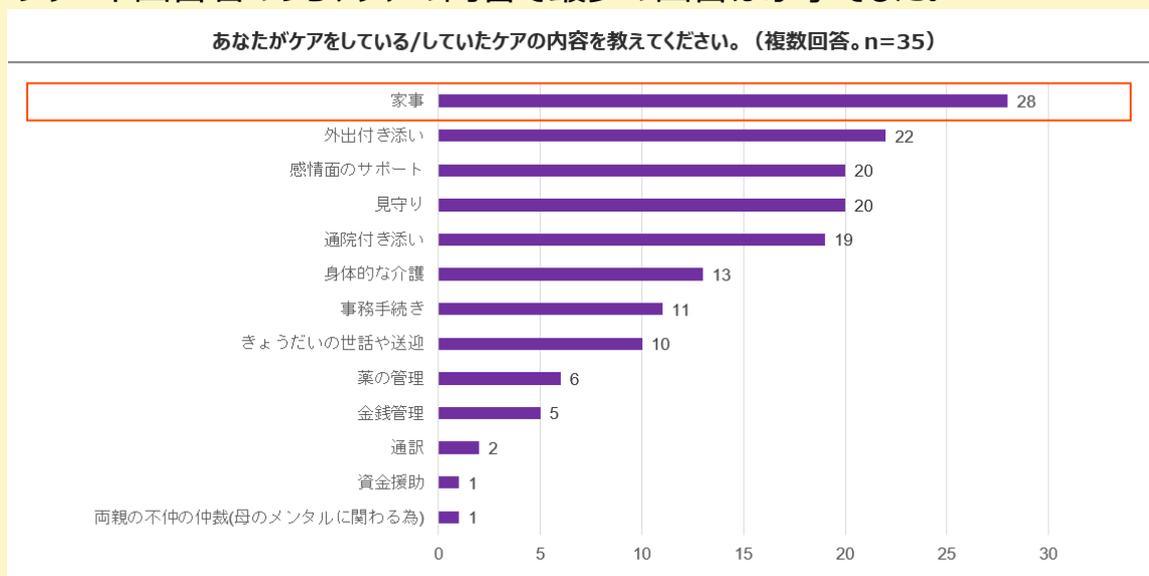
聴いた人数

若者ケアラーを主に支援する17の支援団体経由で、現在または過去にご家族等のケアをしている・いた**40名**の方にインタビューにご協力いただきました。



アンケート結果抜粋

ヒアリングの際、アンケートにもご回答いただきありがとうございました。
アンケート回答者のうち、ケアの内容で最多の回答は家事でした。



フィードバックレポートに掲載した以外にも、皆さんからいただいた意見はすべて東京都が拝見しました。思いをお話いただき、誠にありがとうございました。

皆様からいただいた意見を「ヤングケアラー支援推進協議会」に提出させていただきました！

ヤングケアラー支援推進協議会とは

都では令和4年度に、ヤングケアラーへの支援の在り方を検討するとともに、早期に気づき具体的な支援につなげられるよう、「ヤングケアラー支援推進検討委員会」を立ち上げ、支援マニュアルを作成しました。

この支援マニュアルを活用し、ヤングケアラー支援に係る多機関連携の体制を強化していくため、「ヤングケアラー支援推進協議会」を令和5年度以降開催しています。

会議のメンバー（構成）

有識者、支援団体、区市町村関係部署、都関係部署から構成されています。

協議会での報告を終えて

18歳以上のヤングケアラーである、若者ケアラーの皆様への支援を検討していくために、皆様からの御意見は大変貴重なものでした。

今回、皆様からいただいた声は、「東京都ヤングケアラー支援マニュアル」に反映し、支援者に共有し、具体的な支援につなげていくこととしました。

今後も、若者特有の課題に対する支援を前に進めるため、さらなる議論を重ねていく予定です。

皆様からいただいた意見が「ヤングケアラー支援マニュアル」に反映されました！



改訂の経緯・概要

令和6年に子ども・若者育成支援推進法が改正され、「ヤングケアラー」が支援に努めるべき対象とされ、その対象はおおむね30歳未満（状況によっては40歳未満）となりました。

これを踏まえ、18歳以上のヤングケアラー支援の視点を強化する改訂を行いました。

皆様からの意見

- ・18歳を迎えて、「ヤングケアラー」から「若者ケアラー」と支援窓口が変わったことに戸惑った。
- ・「ヤング」という言葉から、法律上対象となる30代の自分が相談していいのか迷った。

皆様からの意見を基に
コラムを追加しました。

📖 コラム ヤングケアラーと若者ケアラーという呼び方について

ヤングケアラーとして家族のケアを続けてきた人の中には、18歳を過ぎてても同じように家族を支えている場合や、18歳を過ぎてから自分がヤングケアラーだったと自覚する場合があります。また、18歳以上になってからケアが始まるケースもあります。そのため、年齢だけではなく、その人が置かれているライフステージに合わせて支援を考えることが大切になります。法律では「ヤングケアラー」を40歳まで支援の対象に定義されていますが、本マニュアルでは、支援内容を分かりやすく伝えるために、18歳未満を「ヤングケアラー」、18歳以上を「若者ケアラー」と呼び分けています。

ただし、この呼び方の違いは、当事者を区切り分けたりするためのものではありません。むしろ、本人がどの時期においても必要な支援を検討しやすくするための整理です。しかしながら、支援者が使う「若者ケアラー」という呼び方について、当事者からは「自分がそう呼ばれるとは思っていなかった」、「ヤングケアラーと呼ばれなくなるようで戸惑う」という声も少なくありません。また、「年齢が上がると『ヤング』という言葉から、30代の自分が相談していいのか悩む」という声もあります。呼称はあくまで支援を分かりやすくするためのものであり、本人が自分をどう感じるか、どの呼び方に安心できるかを尊重することが大切です。

18歳以上のヤングケアラーに関する説明では「若者ケアラー」という用語を使うことがありますが、その背景には、進学、就労、独立の準備、結婚など、若者期に特有の課題と支援内容を整理したいという意図があります。若者期になると周囲からケアを行うことを当然のこととして期待されるようになりがちなか、本人が直面する課題は多様化・深刻化するのに対し、子供期のような手厚い支援は受けにくいという状況が多く見られます。呼称の使い分けを丁寧にすることで、当事者が相談しやすく、支援につながりやすい環境を整え、どの時期においても必要な支援を受けられるようにすることが重要です。

P11

2 本人の意思に沿った支援・プライバシーへの配慮

- 同じケアをしていたとしても、抱える思いや希望していることは人それぞれです。例えば、ケアから完全に離れて一人暮らしを希望している人もいれば、家族のケアをしつつ勉強や友人との交流等を大切にしたいと思っている人もいます。支援を検討する際には、**支援者が支援方針を決めつけることなく**、本人の意思に沿い、本人が安心してケアに向き合えるよう、本人と一緒に環境を整えていくことを大切にしましょう。その際、ケアが将来にわたり影響する可能性を考慮し、将来のイメージも含め選択肢等を示した上で本人の希望を聞くことが大切です。
- ケアはヤングケアラーにとって生きがいになっているケースもあります。ケアをしていること自体は否定しないようにしましょう。言い回しに気を付け、「ケアをしている状況を尊重している」、「一緒に考えていく立場である」ことが伝わるようにしましょう。
- 大人と異なり、子供は思いを言葉にすることがうまくできない可能性があります。各支援者が自分事として捉え、一人の大人としてヤングケアラーと向き合い、「話を最後まで聴く」、「言語化できるまで待つ」、「解決を急がない」、「私があなただったらどう思うだろうと自分事になって考える」、「一緒に考える」ことがとても大切です。寄り添う中で、徐々に本心が見えてくる場合があります。
- また、困ったときに周囲に助けを求められるように支えたり、安心して立ち直る力（レジリエンス）を育む関わりも大切です。（詳細は第9章「3 支援のポイント」参照）。
- 家庭の状況を学校のクラスメイト等周囲に知られたくない場合も少なくありません。また、家族のことを話せない空気の中で過ごしている場合もあります。本人以外の第三者に知られないように話す等、プライバシーに十分な配慮をすることはもちろん、「なぜ話さないのか」ではなく、「相談できない空気や構造がある」ことを前提に、本人の孤立感や葛藤に寄り添いながら、丁寧に聞き取る姿勢が重要です。

P18

皆様からの意見

- ・友達に家のことを話して、気まずくなるのではと思い相談できなかった。
- ・相談したら、家族にバレると思い相談できなかった。

皆様からの意見を基に
本文を充実しました。

皆様からいただいた意見が「ヤングケアラー支援マニュアル」に反映されました！

皆様からの意見

- ・「介入してくれる第三者が欲しかった」
- ・「第三者の存在があれば、家族から『家に残ってほしい』と言われることもなかった」

皆様からの意見を基に
コラムを追加しました。

☑️ コラム 当事者の意見を踏まえた支援の視点

家族のケアを担う子供・若者に対する支援においては、本人の悩みや思いを聴くことにとどまらず、その背景にある家族関係や生活状況、学校・制度・地域との関係性を含めて丁寧にアセスメントし、本人の希望や権利が適切な形で実現されるよう関わることが重要です。

専門職や支援者には、本人の声や意思を尊重しつつ、それを周囲に伝える「橋渡し」の役割が求められます。具体的には、本人の語りを基に状況を整理し、家族、学校、関係機関、行政等に対する働きかけや調整を行い、本人の立場に立った代弁を行い、権利や利益が守られるよう支援します。

このような支援は、本人を「守る」、「代わりに決める」ことを目的とするものではなく、本人の主体性と尊厳を大切にしながら、本人及び家族全体のウェルビーイングが高まる環境を整えるための、ソーシャルワークにおけるアドボカシーの実践です。

P38

☑️ コラム 顔の見える関係づくりと、連携の工夫

YCCが自ら多機関連携による会議を開催することが難しい場合でも、**日頃から多様な機会を活用して関係機関との連携を深めておくことが重要**です。具体的なアプローチとして、以下のような方法が考えられます。

- **地域イベント等の活用** 地域で開催されるイベント等に積極的に参加し、住民や地域の支援団体等と交流することで、いざという時に相談し合える、顔の見える関係を築きます。ヤングケアラーや支援者が集えるイベントを企画・開催することも有効です。
- **既存の連絡会議等との連携** 児童・障害・高齢・教育など、各分野ですでに設置されている連絡会議等のメンバーと日頃からコミュニケーションを取り、関係構築を図ります。可能であれば、これらの会議にオブザーバーとして出席させてもらうなどして、分野を超えた横のつながりを強化します。
- **各分野への出前講座・研修の実施** 各分野の支援機関や関係者が開催するセミナー・研修等の場を活用し、YCCが向ういてヤングケアラーに関するレクチャーやミニ講座（出前講座）を行います。本マニュアルや概要版、研修動画等を教材として活用することも可能です。各分野の専門職にヤングケアラー支援への理解を深めてもらうことは、スムーズな連携の土台作りにつながります。

P50

皆様からの意見

- ・地域のイベントで相談先を知った。
- ・信頼できる周囲の大人から相談先を教えてもらった。

皆様からの意見を基に
コラムを追加しました。

皆様からの意見

- ・夜や休日に相談できる窓口がほしい。
- ・相談を家族に聞かれたくない、知られたくない。
- ・ふらっといける場所がほしい。
- ・どこに相談したらいいかわからなかった。

皆様からの意見を基に
コラムを追加しました。

☑️ コラム 支援へのつながりやすさ（相談のしやすさ）の向上

ヤングケアラーや若者ケアラーは、様々な事情によって本人から相談しづらい場合があります。支援者側では、下記のような点を踏まえて、相談しやすい環境を整備することが大切です。

- 学業やケアで多忙である → 夜間や休日の対応等ができるよう**相談時間帯の調整**
- 相談を家族に聞かれたくない → 家の中においても、声を出さずに相談等ができる**SNS・チャット相談等の整備**
- 日時が決まっているイベントに参加しづらい → 行きたい時にふらっと行ける**常設の居場所の整備**
- 支援先を探す余裕がない → コンビニなどの生活動線の中にポスターを設置する等の**周知の工夫**

「どこに相談していいかわからない」と迷ったら、まずはここへ。東京都が設置している若者総合相談窓口である若ナビは、都内在住・在勤・在学の若者とそのご家族（支援機関も可）であれば、どのような相談もお受けできます。



電話やLINE、メール等様々なツールで相談ができ、午前11時から午後11時（受付は午後10時30分）までとなっております。



P59

「ケアラーだと自覚した時期・きっかけ」「支援団体やサービスを利用してよかった点」について

ケアラーだと自覚した時期・きっかけ、自覚が無かった理由

「ケアをしている最中は自分がヤングケアラーだという自覚がなかった」

「自分が対象者だと気づけるような入口の広い窓口が必要」

「18歳を超えてから介護を始めたため、自分はヤングケアラーには該当しないと思い込んでいた。」

「障害のある家族の世話をしているといった文言を見て、「あ、そうだったんだ」と感じ、今まで普通だと思っていたことがそのキーワードで「カテゴライズされる」と初めて知った。」

「元々普通の家とはちょっと違うと薄々思っていたが、ケアラーの自覚はなく、長女だから家のことをやらなきゃという気持ちだった。」

支援団体やサービスを利用してよかった点

「同じ経験を持つ人と話せたことが非常に意味があった。いろんなケアラーさんの立場や感じ方の違いを知れた」

「家族に話せないことを話せたのが良かった」

「いろんなケアラーさんの立場や感じ方の違いを知ることができ、他の人のパターンを知れたことが大きかった」

「NPO法人が運営する『居場所』は第二の家ようになった」

ケアから一時的に離れ同じ境遇の人と話せる場のニーズ

「ケアが続くことで『参ってしまう』。ケアから一時的に離れられる時間や場所が必要」

「同じ境遇の人と話せる場所が学生時代にあれば心強かった」

東京都の取り組み紹介

ヤングケアラー支援事業

①ウェブサイト「ヤングケアラーのひろば」を軸とした情報発信

- ☑ 当事者世代に身近なデジタル広告等の活用により、専用ウェブサイト「ヤングケアラーのひろば」を広報し、ヤングケアラーについての理解促進や正しい知識の浸透、社会的認知度の向上を図ります
- ☑ ヤングケアラーを支援している団体の取組紹介や、周りにヤングケアラーと思われる子供がいた場合の対応など、分かりやすく情報を届けられるよう、新たに記事を制作し、既存のコンテンツと合わせて広報を実施します



②ヤングケアラー当事者による座談会の開催

- ☑ 当事者同士が交流し、互いの経験の共有等を通じて新たな気づきにつなげるとともに、今後行政に期待すること等について意見表明する機会を創出します
- ☑ 参加することがケアからのレスパイトにもなる企画を取り入れるなど、参加しやすく自由闊達な議論を引き出す工夫を凝らし、参加者一人ひとりの想いや実情など、当事者のリアルな声を効果的に発信します

「当時欲しかった支援やサポート」 について

家庭全体の支援

「親の精神疾患や家族関係の中で、当事者だけでは冷静な判断ができず、仲介者が必要だった」

「相談先や制度を体系的に整理して教えてくれる人がいなかった」

「医師・看護師・ヘルパーなどが気づいて声をかけてくれたら救われたと思う」

「教育・福祉・医療・高齢分野がそれぞれ個別に対応しており、全体像を見て調整してくれる人がいなかった」

「自分一人ではなく、第三者が親の外出に付き添ったり、親の話し相手になってくれる存在が欲しい。親子二人きりだと距離が近すぎて衝突が増えてしまう。」

「家族間での話し合いがうまくいかない際、間に入って意見をまとめてくれる「ヤングケアラーコーディネーター」のような存在がもっと身近にいれば助かったと思う。」

「不登校や体調不良の背景に家庭の問題があったが、十分に気づいてもらえなかった」

居場所、食事支援、学習支援、金銭面の支援

「食事の準備が難しい時期があり、食事を出してもらえる場所があれば助かった」

「食費や食事準備の負担が重く、食事支援は生活を支える基盤だった」

「学校や家庭以外で、勉強や進路のことを安心して話せる場が欲しかった」

「奨学金や支援制度を知らず、進学をあきらめたり選択肢を狭めていた」

「相談室やカウンセラーはハードルが高く、もっと気軽に立ち寄れる場所があればよかった」

ひとり親家庭における支援

「母子家庭で、母が働いている間、祖母や障害のあるきょうだいのケアを担っていた」

「親が働くため、日中の見守りや家事・ケアを子供が担っていた」

東京都の取り組み紹介

子育て等家庭に対する 訪問支援の促進

- ☑ 子育て等に不安を抱える家庭やヤングケアラーのいる家庭等を訪問し、家事支援や相談支援等を実施する区市町村を支援します
- ☑ 訪問支援員のサービスの質向上を図るため、都独自の研修カリキュラムを活用する区市町村を支援します

地域の実情に応じた 居場所設置を支援

- ☑ 子供や保護者が気軽に立ち寄れる地域の「居場所」を設置し、養育支援、学習支援、様々な体験活動等を行う取組を支援することで、地域全体で子供や家庭を支援する環境を整備します

多機関連携の強化

- ☑ ヤングケアラー・コーディネーターの配置促進のため区市町村への補助を実施するほか、資質向上のための事例検討等の研修や課題等共有のための連絡会を開催します。多機関連携の体制強化に必要な取組を検討するため、協議会を設置・運営します。
- ☑ ヤングケアラー支援マニュアルを活用し関係機関職員向けの実践的な研修実施や、分かりやすく解説した動画を制作し配布します

ひとり親家庭への支援

- ☑ ひとり親家庭では、子育てと家計の支え手を同時に担うため、肉体的・精神的な負担が大きいこと、また経済的に困窮している家庭が多いことから、生活全般を視野に入れた総合的な支援が必要です。安定した就労や生活のもとで、子供を健全に育てることができるよう支援していきます

イメージ

子供の多様なニーズに応えるため、地域の実情に応じた「子供の居場所」の設置を支援

<子供食堂>

子供食堂の開催に加え、**配食や宅食を通じて家庭の生活状況を把握**し必要な支援につなげる取組を行う子供食堂を支援

<居場所支援（地域型）>

子供の居場所を整備し、様々な**体験活動等の実施や学習支援、長期休暇中の食事提供等**を実施し、子供を支援する区市町村を支援

<居場所支援（拠点型）>

保護者に対する**養育支援**や子供に対する**学習支援等**を実施し、**地域全体で子供や家庭への包括的な支援**を行う区市町村を支援

「現在の悩み事」について

若者期のケア、進学、就職・仕事、その他に関する悩み

「食事の準備や配膳、買い物などの日常的な家事負担が重く、代わってくれる支援が必要」

「ケアの影響で進学や就職の選択肢が狭まり、相談できる相手がいなかった

「18歳を過ぎると学校支援がなくなり、相談先が急になくなる」

「就活の真っ只中であり、インターンや就活に集中できるよう、短期間だけでもケアを代わってもらえるような支援や安心感が欲しい。単発の相談ではなく、複数人が継続的に対応してくれる体制が望ましい」

「ケアが終わった後も、進路・就労・心理面で継続的な支援が必要」

「母親に仕事中に呼び出されることへの不安、仕事とケアの両立ができるか悩んでいる」

「18歳以降も切れ目のない支援というのは大事。幼少期と成人期での困り事は違う。自分の人生も考えたい」

「18歳の壁というのは大きかった。18歳から急に1人暮らしをする、働くというのは無理がある。」

若者向けの居場所が欲しい

「社会に出る前後の時期に、ふらっと行ける居場所があればよかった」

「高校卒業後、相談先や居場所が急になくなり、孤立感を強く感じた」

「若者向けの居場所や支援は、18歳で終わらせるべきではない」

東京都の取り組み紹介

仕事とケアの両立支援

- ☑ 家庭と仕事の両立支援ポータルサイトにおいて、介護と仕事の両立に関する有識者のコラムや両立体験談等を掲載しています



18歳以上のヤングケアラー支援体制の強化

- ☑ ピアサポートや家事支援ヘルパー派遣、気軽に悩みや経験を共有できるオンラインサロンの設置・運営、ヤングケアラーへの進路・キャリア等の相談やイベントを実施する団体を支援します
- ☑ 18歳以上のヤングケアラーを対象とした取組等を行う団体に対しては、補助額の上乗せを実施します

若者をサポートするポータルサイト「若ぽた+」の運営

- ☑ 悩みを抱える若者が自分に合ったサポートや居場所を見つけられるよう、若者をサポートするポータルサイト「若ぽた+」に都内の相談窓口・支援機関や居場所の情報を集約し掲載しています
- ☑ かんたん検索、詳細検索、現在地検索など多様な検索方法で、ヤングケアラー・若者ケアラーの支援団体、居場所を運営している団体の情報などの必要な情報に簡単に辿り着けます
- ☑ サポートや居場所の内容を動画で分かりやすく紹介しています



こころ安らぐ場所、きっとあるはず。



自分の好きなこと 性別 家族 友だち パートナー 居場所 将来 性 ところ それって誰かに話してみたことある？



東京都の取り組み紹介

東京都若者総合相談センター「若ナビα」の運営

- ☑ 若者のさまざまな悩みに対応する総合窓口として、東京都若者総合相談センター「若ナビα」を設置し、電話、LINE、メール及び面談で相談を受け付けています。
- ☑ 18歳以上のヤングケアラーの相談に適切に対応し、必要な支援につなげるため、若ナビαを一次的窓口と位置付けるとともに、ヤングケアラー・コーディネーターを配置しています。
- ☑ LINEでの相談件数の増加を受けて相談員を増員するなど、相談体制の強化を図っています。



電話相談



LINE相談



メール相談



面接相談

