

第4回 キャリアセミナー

ヤングケアラーの進路選択

～かわってもいい、やすんでもいい、決めるのは自分～

相談員 みのっち



自己紹介

小学校教諭(12年間)



きっかけ

社会福祉士

スクールソーシャルワーカー(5年間)



当事者や家族と
のかかわり

ヤングケアラー・若者ケアラーのキャリア支援

相談員

みのっち



教員やスクールソーシャルワーカーとして家族のケアをしている子たちと出会い、たくさんのことを教えてもらいました。

自分のことも家族のことも大切
にできる進路を一緒に考えてい
きましょう！

本日の流れ



ヤングケアラー・若者ケアラーの

○「進路選択の悩み、難しさ」

○進路別 「お役立ち情報」

○進路選択において大切なこと

ヤングケアラー
若者ケアラー

進路選択の悩み・難しさ

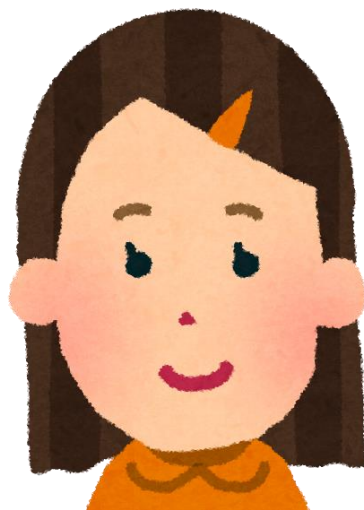


『自分のことって、あまり考えたことなかった』

自分の時間を
持ちづらい

いつも家族
が気になる

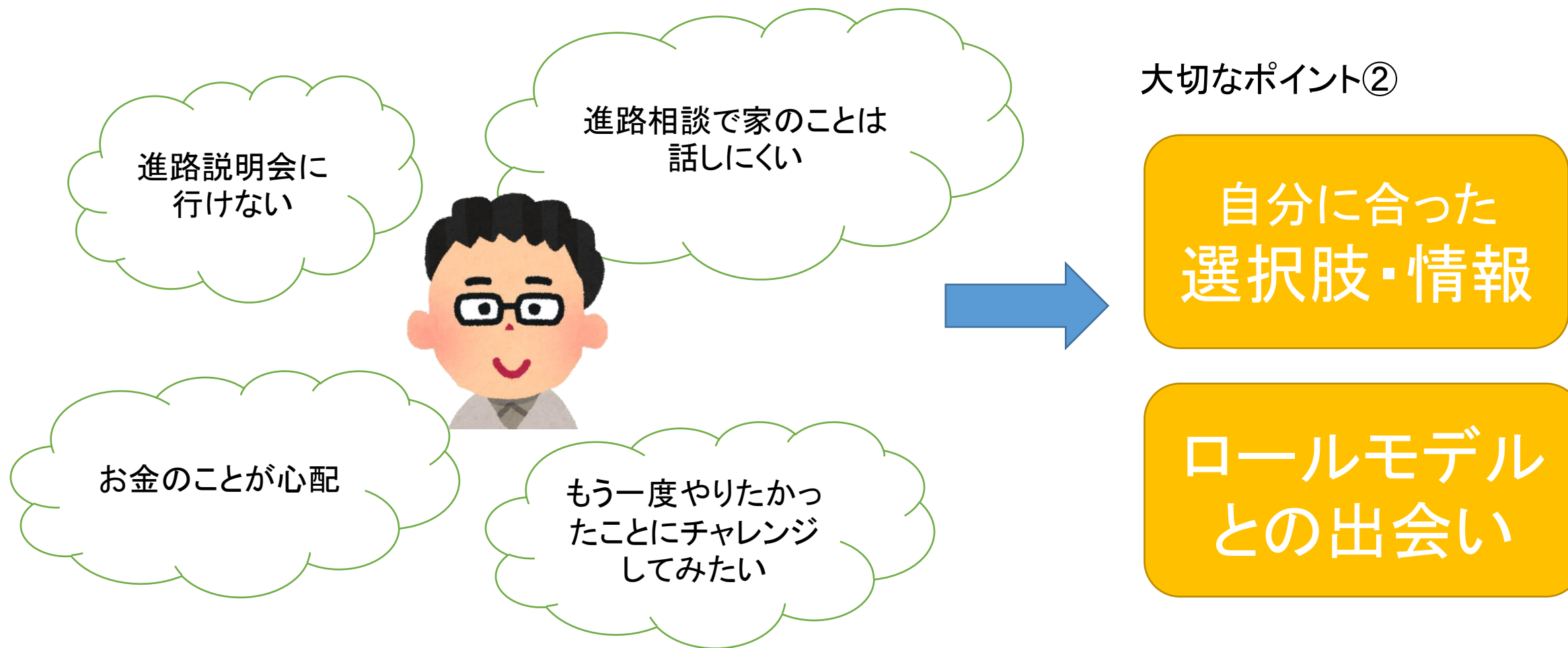
心が休まらない



大切なポイント①

自己理解

『ケアもある中で、どんな進路があるのか？』



『親に相談しにくいなあ・・・』

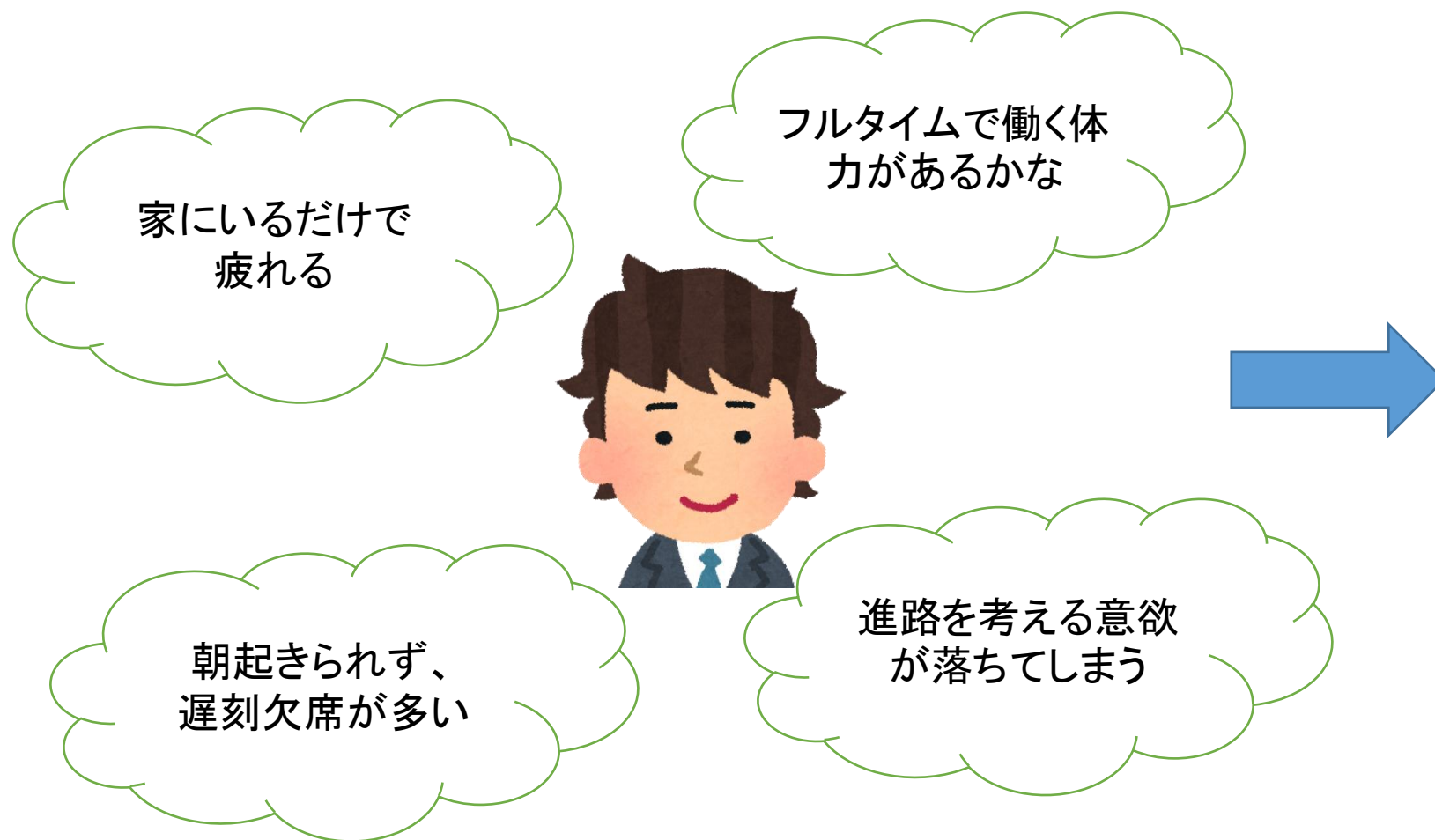


大切なポイント③

親との距離感

親以外の
相談相手

『自分の体調やメンタルが心配』



大切なポイント④

自分へのケア

『進学・就職した後のことが・・・』

疲れてしまって
休みがち



誰に相談したらいいの
か分からない

家庭状況や
ケア役割が
変わった



大切なポイント⑤

進学・就職後の
サポート・相談先

進路別 お役立ち情報

①学びたい！



②働きたい！



③休みたい！



④どうしたらいいか分からない！



①学びたい



何を学ぶ？

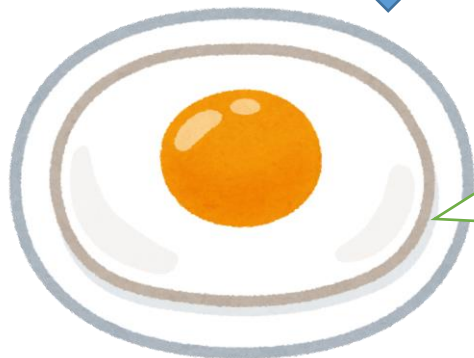
自己理解・仕事理解

興味・関心

好きなこと
得意なこと

違和感

問題意識
疑問



的をしぼりすぎず、
幅広く考えて
みよう！

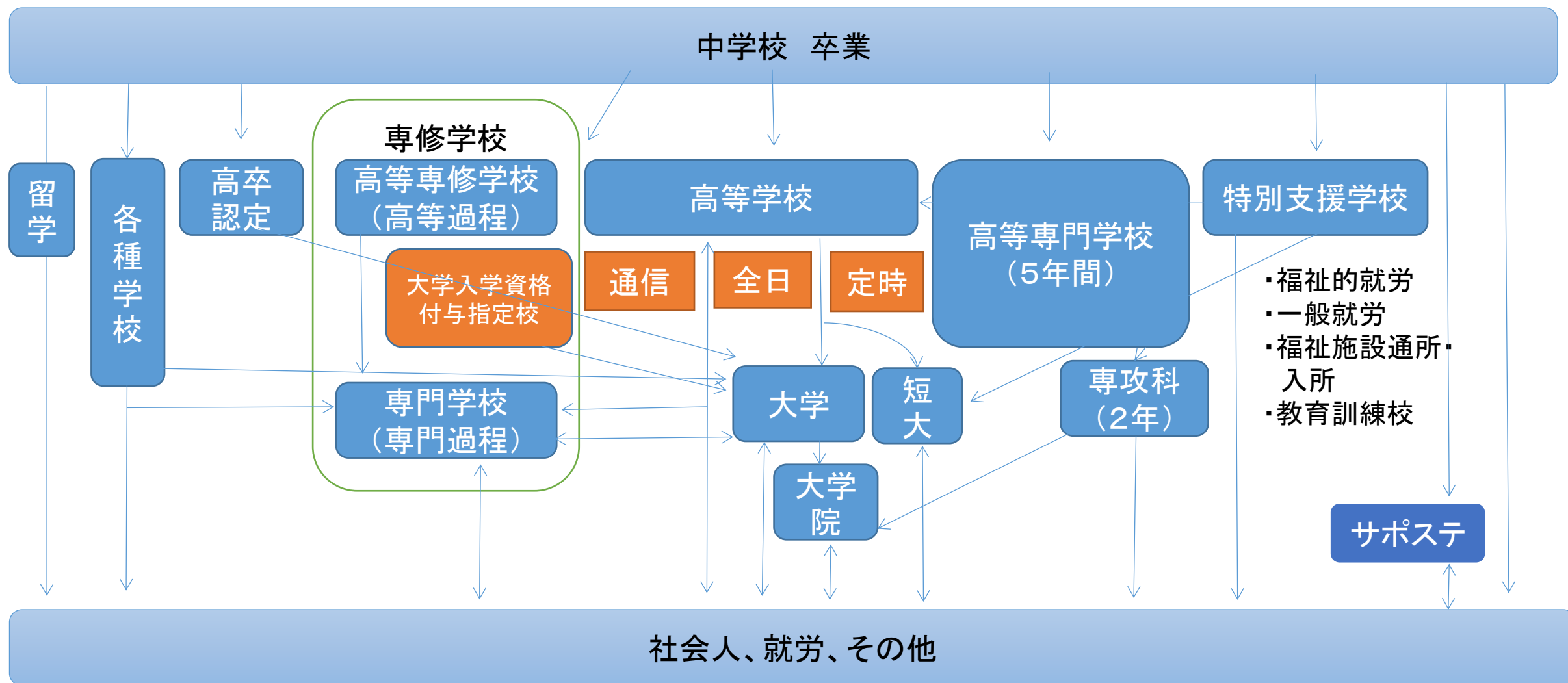
jobtag(ジョブタグ) 厚生労働省

- ・職業興味検査、価値観検査、キャリア分析など
- ・職業別にどのような仕事か、仕事につくために必要な学び方や資格などが詳しく紹介されている。

キャリア相談

- ・ヤングケアラー支援キャリア相談(オンライン)
- ・無料キャリアコンサルティング 社会人向け
(ハローワーク、東京しごとセンター、オンライン可)
- ・民間のキャリア相談(有料)

どこで学ぶ？



学び方はいろいろ！自分に合った選択を！

家から離れて、
一人暮らしをしながら
学びたい



社会人になった後
もう一度学びたい



ケアをしながら、
自分のペースで
学びたい



一人暮らしをしながら学ぶ

家から離れて、
一人暮らしをしながら学び
たい



- ・家族から離れて自分の時間が持てた。
- ・家族を客観的に見られるようになった。
- ・家族関係が良くなった。

- ・お金がかかる
- ・自分が家を出ることで家族がどうなるか心配。

【高等教育の修学支援新制度】

(文部科学省のHP、youtube参照)

対象: 大学、短大、高専、専門学校

要件: ・世帯収入、資産などの要件を満たしていること

・進学先で学ぶ意欲があること。

内容: 授業料等の減免

給付型奨学金

(金額は世帯構成、世帯収入、学校種、一人暮らしか自宅からかなどによって違う。)



→
構)

進学資金シュミレーター

(日本学生支援機

【奨学金】

シェアハウス・
家電サブスクなど工夫

ケアをしながら学ぶ

ケアをしながら、自分のペースで学びたい



- ・ケアをしながら自分のペースで学びが深められる。
- ・生活を大きく変えたくない。

- ・時間の制約がある。
- ・自分の時間がとりにくい。

【オンラインを活用したスタイルの学び】
→学費が抑えられる、自分のペース

○高等学校の場合

- ・公立、私立ともに通信制あり。
- ・授業料は国、都からの支援金を申請することで無償化。（就学支援金、授業料軽減助成金等）
- ・通信制サポート校は高等学校ではないので、適用外。

○大学等の場合

- ・私立大学、私立大学院、専門学校などは通信制あり。
- ・学費も安く抑えられ、資格等も取得できる。
スクールリングや実習、テスト等で登校することもある。

働きながら／働いたあと再び学ぶ(社会人)

もう一度学び直したい



- ・自分の中であきらめきれない思いや新たな学習意欲に向き合える。
- ・新しいスキルや経験につながり、スキルアップが期待できる

仕事、勉強、ケアとオーバーワークになることも。

【リカレント(recurrent)教育】

→「繰り返す」「循環する」

学校教育からいったん離れて社会に出た後も、それぞれの人の必要なタイミングで再び教育を受け、仕事と教育を繰り返すこと。

○「マナパス」(文部科学省)

社会人の学び直しのためのポータルサイト
分野別に希望講座やロールモデルを探せる

○「マナビDXクエスト」(経済産業省)

デジタル知識・能力、課題解決実践、ケーススタディ、ネットワーク作りなど

○「キャリア形成・リスキリング相談コーナー」

(厚生労働省)

無料キャリアコンサルティング

学ぶためのお金の話

奨学金



◎給付型 (学力、意欲、世帯収入、資産などの採用基準)

公的: 自治体独自、独立行政法人日本学生支援機構

学校独自: 学校のホームページ、パンフレット

民間: 奨学金事業に取り組んでいる企業は多数 (情報元: **ガクシー**)

例: パルシステム給付型奨学金(伴走支援、社会体験プログラム)

キーエンス財団(月10万、小論文、一次選考受付2025,2,3~4,4)

○貸与型 (無利子型、有利子型)

「**企業等の奨学金返還支援(代理返還)制度**」 (日本学生支援機構のHP参照)

例: やまなし人材定着奨学金支援制度(県と企業が奨学金の返済補助)

資格取得のための給付

教育訓練給付制度(公的資格、民間資格)



目的:働いている人のキャリアアップ、キャリアチェンジのための給付制度
(雇用保険加入歴、在職中または離職から1年以内などの条件あり)

- 専門実践教育訓練:最大給付率80%
- 特定一般教育訓練:最大給付率50%
- 一般教育訓練:最大給付率20%

親族の介護等ですぐに制度を利用できない場合には、適用期間の延長を申請しましょう!!
(離職後1年以内)

→対象講座は、教育訓練講座検索システム(厚生労働省)で検索!

②働きたい



働き方はいろいろ。自分に合った選択を！

一人暮らししながら、
家から離れて働きたい



ケアをしながら、
自分のペースで
働きたい



ケア状況が変わったため、働き方を変えたい



介護に理解のある
会社で働きたい



家族のこととは切り分けて、自分のやりたい仕事につきたい



就活準備のポイント

○様々な進路をたどった**ロールモデル**と出会う

→ピアサポート、書籍、当事者SNSなど
「仕事と介護の両立モデル」(厚生労働省)

○仕事理解→**自分に合った働き方**を！

(フルリモート、フレックスタイム、短時間勤務など)

→介護と両立したい場合には理解のある企業も検討。

企業独自の介護者支援、福利厚生の確認

「**両立支援のひろば**」(厚生労働省)→企業検索



ともにんマーク

働くことに不安がある時は・・・



働きたいけど、
どうしたらいいかわから
ない。自信がない。

働きたいけど
ブランクが長くなって
しまった。

【地域若者サポートステーション】 (サポステ)

○働くことに不安がある15歳から49歳
までの方の就労支援。

- ・相談や面談(オンラインも可)
- ・コミュニケーション講座
- ・就業体験
- ・ビジネスマナー講座
- ・就活セミナー
- ・集中訓練プログラム
- ・パソコン講座
- ・就労後相談 など

③休みたい



ストレスや疲れがたまると...

疲れてしまって、
朝起きられなくなって
しまった



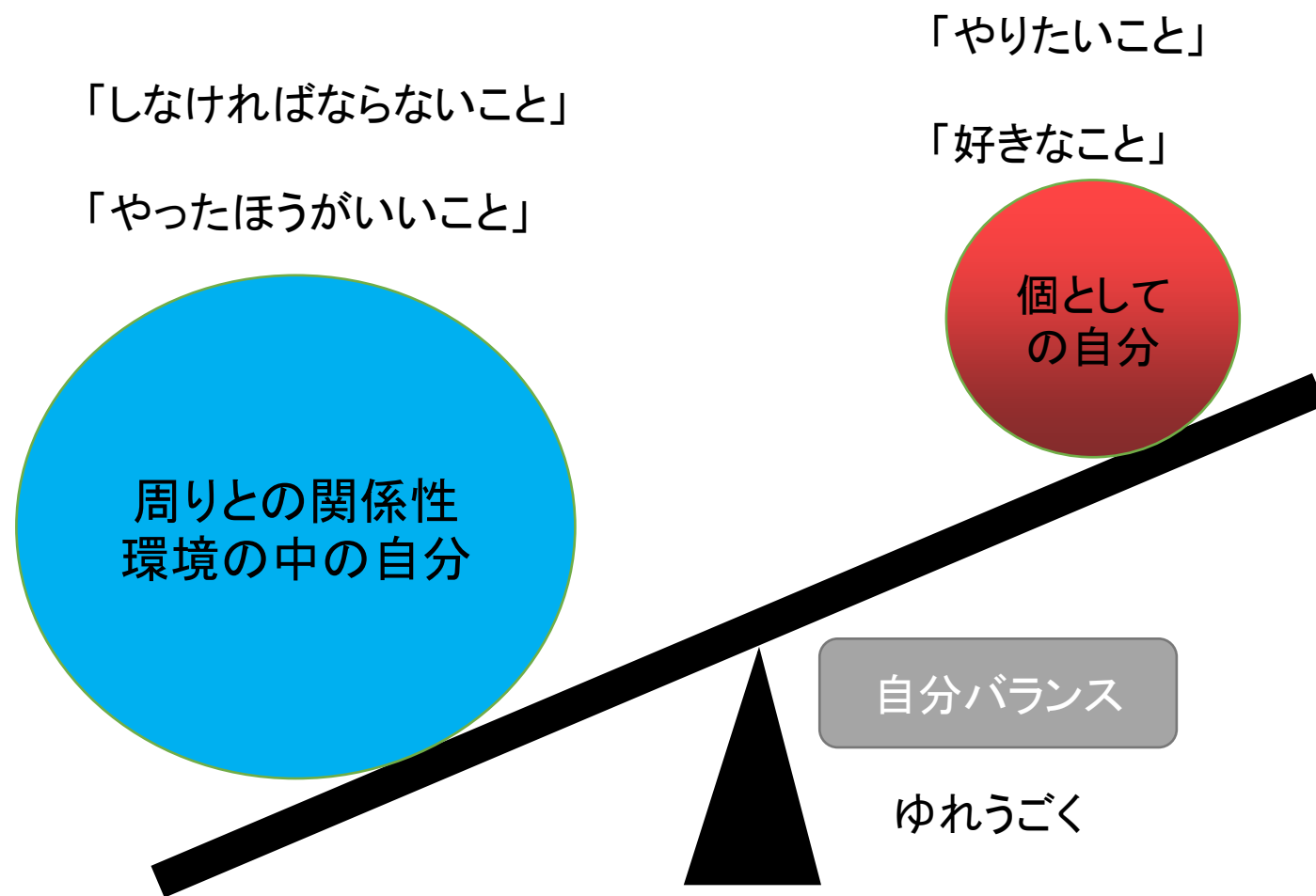
自分の体調が悪く、
今の生活が続けるの
が難しい



何のやる気も出ない



しんどかったら休んでもいい。自分を大切に。



心や体の不調サイン



気が付かないうちにストレス
や疲労がたまっている

- ・自分を大切にすることに
少しずつ慣れていく。
- ・ちょうどいいバランス

自分をアップデート

休む時のまとめ知識



【学生】

- 休学する場合には、学校に申請手続きを。
- 休学中の学費について学校に確認する。
- 奨学金等を受けている場合には、一旦休止の手続きを取り、復学したときに再開手続き。

【就労中の方】

傷病手当金の支給

休職する場合には、条件を満たせば健康保険からが支給される。

期間は最長1年6カ月。
申請は職場の人事部等。

【メンタルの疾患で治療が必要な方】

自立支援医療制度

医療費3割負担



原則1割負担

住んでいる地域の
役所で申請

④どうしたらいいか
分からない



キャリア相談でできること

お話を伺う

状況の整理

自己理解
仕事理解

情報・選択肢

目標設定
計画

進学、就労後
のフォロー

就職準備

・・・などなど、
お一人お一人に
合わせて一緒に考え
ていきます。



進路選択で大切なこと

- ・自分の進路は、自分で決めていい。
- ・「環境の中の自分」と「**個としての自分**」のバランスを大切に。
- ・全部自分でやろうとしなくていい。

できることから
ちよつとずつ



ご清聴、ありがとうございました。

お気軽に
キャリア相談へ

