

家族のお世話やケアをしている
10～20代の若者の皆さん必見！

進路やキャリアのことが丸わかり 若者ケアラーサポートブック

当事者の声や進路・就職に関するお役立ち情報が満載！
先生にも知っておいて欲しい情報が盛りだくさん！

CONTENTS

- 1 若者ケアラーとは何か？
- 2 学業・進学悩み
- 3 就職についての悩み
- 4 キャリアについて考えてみよう
自分について理解を深める
ジョブ・カードを使ってみよう
- 5 先生たちに知ってほしい



けあのわ

一般社団法人ケアラーワークス

**CARERS
WORKS**
Wishing carers
happiness

1 若者ケアラーとは何か？



ヤングケアラー・若者ケアラーの定義

ヤングケアラーとは「本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども・若者」のことをいいます。

国は2024年6月に子ども・若者育成支援推進法の改正を行い、ヤングケアラーを「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・若者のこと」と定義し、支援に努めるべき対象として位置付けました。年齢は、**こども期（18歳未満）**に加え、**おおむね30歳未満を中心**とし、その状況等に応じ**40歳未満の人**も含まれます。

どんなケアをしている？



障がい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。



障がい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や声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。



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。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/about/>から引用

上記のイラストのように、**ケアの内容は多様**です。その他にも通院などの**付き添い**や精神的な問題や依存の問題を抱える家族の話を聞く、落ち着かせるなど**感情面のサポート**をしている場合もあります。

国の調査では、**高校2年生では、約24人に1人（4.1%）、大学3年生の約16人に1人（6.2%）がケアの経験**をしています。家族のお世話やケアをすることは生活の一部であり、自然なことでもあります。しかし、大きな負担になり、**健康や学業、就職などに影響**が出ている時は注意が必要です。

2 学業・進学 の 悩み

学校に行くのがつらかったり、将来のことを考えると不安でいっぱいになったり、そんなときは、ひとりで抱え込まなくて大丈夫です。ちょっと勇気を出して、信頼できる人に話をしてみると、気持ちが軽くなることもあります。

このようなことで悩んでいませんか？

- 欠席や遅刻が増えた
- 宿題や課題ができない、終わらない
- 単位が取れない
- 進学したいけど、お金が心配
- 将来のことが考えられない、不安



相談できる人はこんなところにいます



- 学校の担任、保健室の先生
- スクールカウンセラー
- ヤングケアラーコーディネーター(YCC)
- キャンパスソーシャルワーカー
- 行政の若者サポートの窓口など

当事者VOICE

ケアの話を塾の先生に話したとき、先生がしっかり話を聞いてくれて嬉しくて、話すだけでも少し楽になるんだなって実感しました！ Oさん・男性



オンラインで相談できます



公式LINEアカウントけあバナでは、平日17時から22時に、ケア経験のあるメンバーが、学業や仕事のこと、ケアのことを一緒に考えていきます。ちょっとした質問やどんな気持ちでも大丈夫ですので、LINEチャットに話しかけてみてください。

また、進学や就職に関するキャリア相談については、事前予約制でキャリアコンサルタントがお話を伺います。

3 就職についての悩み

このようなことで悩んでいませんか？



- ・ 自分が何をしたいのか分からない
- ・ 自分には何が向いてるんだろう
- ・ 家を離れることはできない
- ・ 自分って働けるのかな？
- ・ 今さら、社会に戻れるのかな？

当事者VOICE

自分の状況について将来について、
一緒に考えてくれる人がいたから、
頑張れました！
Tさん・女性



当事者VOICE

進学の時だけ、就職の時だけ、
という点ではなく
自分の人生として繋がった状態で
見てくれる人がいると嬉しいです。
Sさん・女性



若者ケアラーとつながれます

Young Carer's サークルは、ヤングケアラーのための交流の場で、ケアの程度によらず、すべての子ども・若者が気軽に参加できるコミュニティです。対象は東京都在住の10代～30代のケアラー（元ケアラーも含む）。また、ロールモデルに出会えるトークイベントも実施しています。

詳細はInstagramを
ご覧ください



CIRCLE_WITH_YOUNGCARER

4 キャリアについて 考えてみよう



キャリアとは何か

仕事はもちろん、**人生そのもの**の事を言い、**その人自身の生き方や価値観に深く結びついている言葉**のことです。

キャリアプランを描く

自分がどうなりたいのか、どう生きていきたいのかを描く、また、具体的な行動計画(キャリアプラン)を作成することが大切です。キャリアプランを描くには、**自分を知ること＝自己理解が重要**になります。

自己理解を通して、自身のこだわり・価値観、興味・関心、強み・能力が分かると、今、何をすればよいのかが分かるようになります。

自己理解どうやるの？

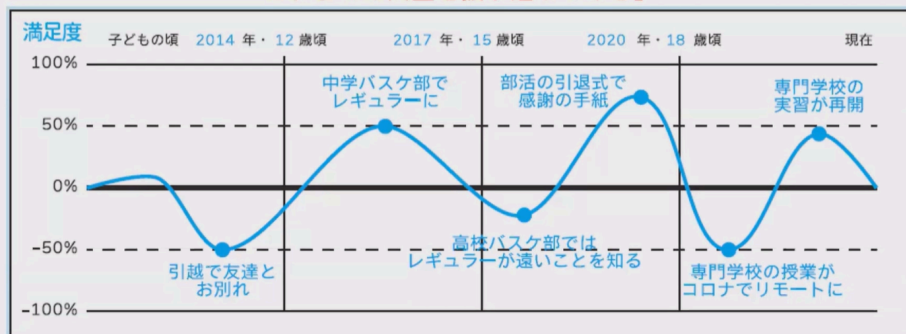
ジョブ・カードとは、厚生労働省が様式を定めた「生涯を通じたキャリア・プランニング」及び「職業能力証明」の機能を担うツールです。

自分のやりたいことはなんだろう？ 得意なこと、強みってなんだろう？

ジョブ・カードは、自分でもなかなか気づきにくい、「**自分のこと**」を**深く理解する手助けをしてくれます**。

サイト内には、就活や就職後のキャリアアップに役立つシートも掲載しているので活用しましょう！

「これまでの人生を振り返ってみる」



自分について理解を深める

「自分のこと」を深く理解するために**マイジョブ・カードのサイト**内にある**自己診断ツール**を使って、**自分を知ること**から始めてみましょう！
自分の興味や関心、特徴は意外と知らないことがあるかも!?

自分って
どんな人だろう？



✓ 興味診断

自分のキャリアを考える上で、**自分の興味や関心、特徴について振り返る**ことはとても重要です。
やりたいことを明確にすることで、より具体的なキャリアプランを描くことができるようになります。
自分と職業についての理解を深めてみましょう。

✓ 価値観診断

仕事に対する価値観は個人によって大きく異なります。
また、同じ人であってもライフステージの変化にともなって価値観も変化していくでしょう。自分がどんな価値観を重視しているかを振り返ってみましょう。

ケアラーワークス キャリアセミナー
アーカイブはこちら▷
https://carers.works/page_id=1127

SCAN ME!



ケアラーワークス主催 キャリアセミナーアーカイブ

第1回

キャリアセミナー
特別講演

講義時間：85分
特別講師：秋元征紘氏

第2回

ジョブカードを活用した
自分発見の旅

講義時間：44分
講師：まみ

第3回

job tagを活用した
仕事選びの第一歩

講義時間：44分
講師：まみ



まみ

ジョブ・カードを活用してみる

フォーマットなどをダウンロードすることも、直接入力することもできます！アカウントを作成して入力してみましょう！



ジョブ・カードは

①キャリア・プランシート
(作成補助シート付き！)

②職務経歴シート

③職業能力証明シート

の3種類で構成
されています。

学生や在職者の方、求職者の方
それぞれにシート作成のすすめ
の流れがある。

SCAN ME!



出典 厚生労働省
マイジョブ・カード
<https://www.job-card.mhlw.go.jp/guidance/know>

チェックしてね！



全6回のセミナーを視聴することができます！

第4回

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～

講義時間：48分
講師：みのっち



みのっち

第5回

あなたの経験が強みになる！
応募書類と面接のコツ
～ヤングケアラー向け
就職活動セミナー～

講義時間：36分
講師：まみ



まみ

第6回

ケアとキャリアの両立を
支えるために、
社会や大人ができること

講義時間：36分
講師：ゆみ・みのっち
まみ・よね

5 先生たちに知ってほしい 聞いてほしいことがあります！



その場だけの話ではなく、人生を俯瞰して見てほしい！

当時を振りかえてみると、学校のことや**不登校になったときも**、それぞれについて話を聞いてくれる先生はいました。けれど、**もっと進路やその先のことで聞いてほしかった**と思います。
ケアのことについても聞いてほしかったです。

Sさん

もっと早く色んなことを教えてほしい！

高校卒業時に**進学を一度あきらめて、ケアに専念する**期間がありました。その後、大学進学し就職をしました。が、もし高校卒業時に「**就職活動において年齢は大切だ**」と知っていたら、何か違っていたかも。
ケアを自身の強みにして、就職活動を行いました。早めにもっと色んなことを教えてもらえたら良かったです。



Oさん



ケアをどうにかしないと将来のことは考えられない！

進路に関しては、「最後に決めるのは自分」ということは分かっていましたが、**まずは目の前のケアがどうにかならないと**、その先のことまでは到底考えられないと思います。**目の前のことに一緒に向き合っ**
てほしいです。

Yさん

課題ばかりでなく、背景まで見てほしい！

小学生の頃、すごく頑張って、テストで良い点を取らないと見てくれないのが大人だと感じていました。そんな時、**無条件に私を受け入れてくれて、接してくれた**学校職員の人。いつも応援してくれて、その人のおかげで学校に通うことができました。その人の課題だけではなく、その背景まで見てほしいと思います。



Tさん

2025年11月1日発行・発行者 一般社団法人ケアラーワークス

〒183-0022 東京都府中市宮西町4-13-4 とりときハウス302
tel : 042-309-5130 mail : info@carers.works

制作：田中悠美子・富山耀



ホームページ