No.1302 2026年(令和8年) 11月15日発行

広報 浦安市 うらやす

主な内容

第3回浦安クリテリウム・チャリフェスin浦安クリテリウム2026　ほか　8面

発行／浦安市
所在／〒279-8501 千葉県浦安市猫実一丁目1番1号
編集／企画部広聴広報課
☎047・351・1111(代表)
https://www.city.urayasu.lg.jp

市の人口と世帯　人口=171,758人(−60)　男=82,934人(−31)　女=88,824人(−29)　世帯数=88,586世帯(−44)　令和8年10月末現在（　）は前月比

各記事に掲載しているIDを市ホームページの「広報ページID検索」に入力すると、該当のページが出ます。これにより、記事を探す手間を省けます

家族の介護や日常生活上の世話を過度に担っている子どもや若者がいます。

「秋のこどもまんなか月間」を機に、こうしたヤングケアラーについて、一緒に考えてみませんか。

【問】こども家庭支援センター ☎350・3311

秋のこどもまんなか月間

「秋のこどもまんなか月間」は、こども家庭庁が毎年11月に設けている取り組みです。

子どもや子育て中の方を支え、子育てにやさしい社会を目指すことを目的にしています。



仲間とつながることができる場があります

㈠社)ケアラーアクションネットワーク協会（ＣＡＮ）代表理事　持田 恭子さん

家族の介護や看病、家事、障がいや難病のあるきょうだいのケアなどを日常的に担う子どもや若者がいます。「ヤングケアラー問題」と呼ばれることもありますが、本人に問題があるのではありません。子どもたちは大切な家族を支えたいと思う一方、ケア役割が徐々に増えて、気づかないうちに一人でケアを抱え込むことがあります。

気持ちを話せる相手がいない、代わってくれる人がいない。家族と暮らしていても「家庭内での孤立」が生まれます。勉強や休息、友人との時間も減り、進学や就職の選択肢を狭めるなど、「社会的な孤立」にもつながりかねません。

私たちは幼いころから家族に支えられて育ち、「家族だから支えるのは当たり前」と考えがちで、介護や看病なども家族が担うことが前提となっていました。そのため、子どもたちは「どこまで自分が引き受けるか」「いつ助けを求めてよいか」がわからず、家族を悪く思われたくないので周囲の人に状況を打ち明けられませんでした。

そこで大切なのが「ピアサポート」です。「ピア」とは仲間のこと。家族のケアを担う人や介護やケアを経験した人が、互いの思いや経験を分かち合い、支え合う活動です。似た経験を持つ仲間との出会いは、「自分だけではなかった」「こう感じてもいいんだ」と、自分の気持ちを認めるきっかけになります。

身近にケアを担う子どもや若者がいたら、「似た経験をしている仲間が全国にいるよ」「気兼ねなく話せる場があるよ」と伝えてみてください。

そんな声かけが、ピアサポートの入り口となります。私たちもオンラインと対面でこうしたつながりの場を運営しています。

子どもや若者が家族を大切にする気持ちと、自分の人生を大切にする気持ち、その両方を支えられる地域を皆さんと一緒につくっていきたいと思います。

ピアサポート（オンラインサロン）

家族のケアをしている人やケア経験のある人どうしが、経験や気持ちを分かち合い支え合う活動であるピアサポート型のオンライン交流会の実施例は以下のとおりです。開催日程など、詳しくは、リンク先をご覧ください。

オンライン交流会（ＣＡＮ）　https://canjpn.jimdofree.com/
オンラインサロン（アトリエ）　https://my-nurse.jp/chiba-youngcarer/　※千葉県主催

ヤングケアラーとは

ヤングケアラーとは、家族にケアを必要とする人がいるために、家族の世話や家事などを行っている子どもや若者のことです。ヤングケアラーが担っている家事や家族の世話は、お手伝いとして子どもが行うものとは異なり、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うなど、その責任や負担が重いものです。

本人自身が、ヤングケアラーであるといった認識がなかったり、家族の問題を知られたくないとの思いから周囲に相談できず、支援が必要であっても表面化しにくいという現状があります。

ヤングケアラーが

日常的に行っていること



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。

ヤングケアラーが直面する課題

学業との両立

介護や家事の負担が大きく、学校を休みがちになったり、宿題がおろそかになるなど勉強の時間が取れない。

友人関係

友人との時間が思うように取れなかったり、家族のことを話しにくかったりして孤立を感じる。

心身の負担

年齢に見合わない過度の責任や、常に気を配るなどのストレスがかかり、精神的にも身体的にも疲れが生じる。

将来への不安

やりたいことを諦めたり、漠然とした将来への不安を抱えている。

お手伝いとケア

家でのお手伝いや家族のお世話は、家族で協力しあい自立を促したり、思いやりを育むなど、よい側面もあります。

しかし、ヤングケアラーの場合、お手伝いのつもりが気づいたら日課になっていたり、役割が固定されていたり、やらざるを得ない状況になっていることが問題です。ケアをする、しないという選択が保障されていることが大切です。

「あなたは一人じゃない」と伝えたい── 元ヤングケアラーAさんの声

ヤングケアラーとしてどんなことをしてきましたか？

13歳から祖母の認知症介護を担い、はいかいの見守りや排せつの世話など毎日大変でした。親の不和や暴力もあり、精神的な負担を抱えながら、「いい子」であろうと必死でした。学校生活も苦しく、進学も制限されましたが、短大進学は先生の助言で実現しました。

周囲の大人からの声かけでうれしかったことは？

「どうしたの？」と優しく声をかけてもらえたことです。問い詰めるのではなく受け止めてくれ、安心できました。また、経験者の仲間に出会えて、気持ちを理解してくれたことも大きな支えでした。

当時の自分にかけてあげたい言葉は？

「無理しなくていいよ」「あなたは一人じゃない」と伝えたいです。抱えている苦しみは当たり前で、助けを求めてよいと知ってほしいと思います。

浦安アートプロジェクト「浦安藝大」

まちラボワークショップ ～声なき声とそっと響き合う～

11月1日、ヤングケアラーをテーマに、まちラボワークショップを行いました。

初めに、浦安公園で音のフィールドリサーチを行い、オリジナルの「音具」を制作し、音での対話や、参加者全員でセッションを行いました。

最後に、こども家庭支援センター職員から、ヤングケアラーについて説明し、ヤングケアラーの日常をイメージしてもらいました。

参加された皆さんには、音楽を通じて、誰かの気持ちを感じたり、誰かの声に耳を傾けたりするきっかけになったことでしょう。

ヤングケアラーについて説明している様子▼



地域全体でそっと支え合えるための取り組み



毎日、家族のために頑張っているあなたへ

～一人で抱え込まないで私たちに話してください～

あなたの「当たり前」が、もし少し重く感じているなら、どうか一人で抱え込まないでください。毎日、家族のために頑張っているあなたは本当に立派です。でも、全部を一人でやらなくても大丈夫です。家族のことだからと、自分だけが頑張らなければいけないと思い込んでいませんか。そんなとき、困ったり、つらくなったりしたら、いつでも私たちに話してください。ヤングケアラーコーディネーター＊が、あなたの気持ちをしっかり受け止めます。一人じゃないことを、ぜひ感じてほしいです。

＊適切な支援や福祉サービスにつなぐ中心的な専門職

できること

- 学校や家のことで悩みがあれば、一緒に整理したりお話をゆっくり聞きます
- 自分の時間の工夫や休み方のアイデアも一緒に考えます

浦安市こども家庭支援センターキャラクター

KOKA（コカ）ちゃん

市民の皆さんへこども家庭支援センターを広く知っていただくため、子ども虐待防止のオレンジリボンをモチーフに、親しみやすいキャラクターとして作成しました。

今後、気軽に相談できる機関として、こども家庭支援センターが行うイベントや周知啓発のキャラクターとして登場します。

相談先

市	こども家庭支援センター（健康センター1階）	☎350・3311 ※月～土曜日午前9時～午後5時（来所での相談も可）
千葉県	千葉県ヤングケアラー総合相談窓口「アトリエ」	【電話・対面相談】☎080・7480・7881 月～金曜日午前9時～午後6時（祝日、年末年始を除く） 【LINEで相談】@259mrurw 毎日午後6時～11時 ※対応時間以外に受け付けた相談は、対応時間内にお返事します

ID 1047397

189（いちはやく） 気づいたあなたに できること

ID 1000697

オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

子ども虐待防止オレンジリボン運動

令和7年度、市に寄せられた相談件数は1268件（児童虐待相談630件、その他相談638件）です。相談件数は年々増加しています。社会全体で体罰をなくし、温かい関係を築く子育てをしましょう。

こんな経験はありませんか？

- 何度も言葉で注意したけど言うことを聞かないので、手加減して叩く
- 子どもの前で夫婦げんかをする
- 子どもが泣いても無視する
- 頭に血が上って、大声でどなってしまう

体罰などによらない子育てのための工夫のポイント（一例）

深呼吸して気持ちを落ち着けたり、ゆっくり5秒数えたり、窓を開けて風にあたって気分転換するなど、少しでもストレスの解消につながりそうな自分なりの工夫を見つけましょう。

子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう。相手に自分の気持ちや考えを受け止めてもらえたという体験によって、子どもは、気持ちが落ち着いたり、大切にされていると感じたりします。

子どもが自分でできるような環境づくりを工夫してみましょう。乳幼児の場合は、危ないものに触れないようにするなど、叱らないでよい環境づくりを心がけましょう。子どもが困った行動をする場合、子ども自身も困っていることがあります。

児童虐待を疑ったら…

児童相談所虐待対応ダイヤル	児童虐待ホットライン
☎189 ※24時間受け付け	☎351・8041 ※月～土曜日午前9時～午後5時