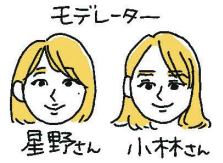


ヤングケアラーサポーターカレッジ by わづり vol.1 ケアを担う子ども・若者の声を聞く 2026.2.9



ヤングケアラーの声を聞くために！



幸重 忠孝さん
(こどもソーシャルワーカー)
対象：小・中・高

※当事者
木目談室 → ハードル高い
オンラインサロン → できる場所少ない

↓ 本音を聞くために...
ピアサポーターたちの

若者キャンプ

経験不足を補う 交流 休息

☀️ ゆったりした
余白の時間

※関係構築の中で
子どもたちがこぼす声

体験活動
送迎付き！
(親の負担軽減)

アイスブレーク
お泊まり会

🌙 ヤングケアラー勉強会
新聞記事を見よう
「何をサポートしたい？」

楽しいこと！
当事者の声

家事のサポート
子どもがこぼす声
毎日ごはん作らないと...
小学生

お弁当届けよう！
高校生

他の家庭にも
顔を合わせる
体験活動に誘う
家族の状況

行政との連携・共有

気をつけたいこと！

⚠️ 経験談を語る
自分は
大げさな
言い方も...
そんなこと
ない！
※比較しない！
いろんなヤングケアラーがいる。

あなほりラジオ (当事者の視点)
・体験活動の紹介・ヤングケアラーについて

⚠️ 文字を媒体(発表)
言葉にできない声
語る人の声
...? (学障障害)

アートプログラム
言葉に頼らない表現
動画 音楽 ものづくり

葛藤を支え、声を発せよう



竹田 明子さん
(東京都ユースサービス協会)
対象：中～30歳

若者を支援してほしい...
とどきり帰れるまちの家

おりおりのいえ

シェルターもなく、
自宅でもなく、
休むところ

一緒に過ごす時間
くじく話
くひり時間
くくり休む
昼寝OK

経験 交流 休息

長い付き合いの中で
言ってくれる言葉、
何気ない日常の声

喜び 苦しみ
気がかり
心配り 罪悪感

相談窓口じゃないから話せる
※相談窓口の意味がないわけではない！

気をつけたいこと！

不安
?? ・いろんな人が家に来る
・お金、きけない、わからない。
(知らない、決定権がない)

注意！
・親は？ 家事をしない？
・服薬の管理、福祉サービス？

親家族を否定
自分がやらなきゃ...!

注意！

頑張っている姿！
顔を出したい！
本人が望まない
親への批判
↓ 自分だけで
自分ががんばらなきゃ...!

※プライバシーを守る！

- ・自分に心を寄せる。
- ・心の距離感。
- ・「往環境」が不安定。
- ・飲み込んできたこと、自分の「願い」を取り戻す。

ヤングケアラーの自覚？
ラバングより関係性

行政との連携
18歳以上の支援？
自立支援と
伴走支援の
バランス

ヤングケアラーって... ※イメージ

大変 支援
がんばり
それだけじゃない！

※現実

楽しい！
自分の時間
休息

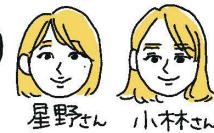
本音を聞く 余白の時間
この部分 支援 できる！



「子どもらしさ」
「若者らしさ」を守る。

ヤングケアラーサポーターカレッジ byわぶり vol.2 "困難な家族"にどのように繋がり、解きほぐし、支えるか 2026.2.20

モデレーター



本人理解とニーズ

専門的な正しさを
いったん棚上げする

事例

相談！
あなた、ヤングケアラーでは!?
相手はどう思う...?
正しい、より良い、専門性

大学生(当事者) 大学相談室(支援者)

だから何...?
・しんどさ
・家族としての大事な役割...など

拒否

注意! 本人のいるところから

本人が置きざりになる支援

(周囲から見た問題) 客観的ニーズ
ズレ
主観的ニーズ (本人の感じている困り)

・人によってゴールは違う。
・知識を捨てる。
・判断しない。

支援者 当事者

支援者は一緒に歩くパートナー

想像を続ける

声かけ、関わり方
・本音を聞くには?

注意!
・すべてを知ろうとしない

おはえ? きがせ?

支配

不透明な部分も残す。

拒否

関係構築には時間がかかる。
成果結果を急がない。
「話しか聞いていない」
それでいい!
いかに余白を作るか。
わがた気にならない。

根本真紀さん (フィラソシヤルワーカー)

拒否 (防衛本能)

・今? 過去? きっかけはいつ? ・暴力的な関わり
・「もう傷付きたくない」 ・本人の意向は無視されていませんか?

→ 本人の意見を聞く

相談と連携

木目相談窓口の役割

事例 (関係機関から窓口への相談、2年かえず)

話をきいてほしい
区役所、学校への不満
選んであったけれど

相談窓口

学校 本人家族 関係機関との連携

公的サービスの調整・活用
ケア-同士の交流・情報交換

学校 見守り 寄り添い

1つでも多くの支援につなぐ

ヤングケアラー支援 (なぜヤングケアラーになっているのか?)

家族まるごと支援 (伴走型支援)

関係機関とは

- 学校
- 生活保護
- 子育て
- 障害者
- 民間企業...など

息抜き支援
アルバイト
奨学金支援

それぞれの機関に「ヤングケアラー」を知ってもらおう

注意!
介入型支援
おせかいと思われがち...

関係機関から情報収集・連携 (介入のタイミングをわががう)

本人の声

・理解してほしい
・ひとりじめない
・同じ状況の人と知り合いたい

理解してくれる人が1人で多く見守る。
支えになる。
支えを増やす。

支援者
・チーム・仲間あり
・1人で抱えこまない。

連携・協力

上田智世さん (神戸市こども若者ケア-木目相談・支援窓口)

関係の中で... 本人の自信に
自立したい
→ アルバイトへ
民間企業と連携

ヤングケアラー支援 (なぜヤングケアラーになっているのか?)

家族まるごと支援 (伴走型支援)

例) 西の食支援 → 会い、きかずに

家庭の状況がわからない?

× 月勝手なメッセージ
→ 話を聞く
・情報収集
・活動を認知してもらう

介入のきっかけ?

→ 家族構成の変化 (進級・進学)
「糸者にやろう!」 (共通の目標)

過剰な支援 → 自立を阻害

・やりすぎない
・焦らない
・失敗を恐れない!
成長のプロセス

チーム・仲間間でストップをかけてくれる人を!

STOPをかけられる仕組み作り

- ケース検討日(内部) → 事例検討会(外部) (事例集 → 報告書 → フィードバック)
- 庁内連絡会(内部) → 事業検証会議(外部)

関係機関の意識を高める
↓
気付き 相談へ

広く相談を受ける

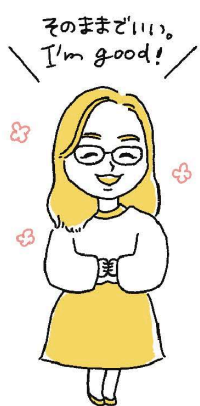
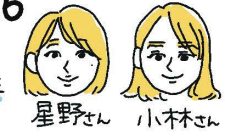
どこかの相談窓口にも
かからない人をなくす。
必要な支援を
つなぐ、支える。

自治体職員・行政・公務員 本質的・積極的に取り組む! → 民間企業はついて来られない。失敗を恐れず、いろんな形で施策。守りに入ると止まる! 率先して、力を合わせて!

ヤングケアラーサポーターカレッジ byわびり vol.3 傷つきを抱える子どもたちへ、日常で実践できるトラウマケア

4~16歳、ヤングケアラー状態が継続 → 自傷行為、希死念慮リスク高 → ヤングケアラーのメンタルヘルス ← トラウマの視点を知り、支援者自身の理解、関係づくりや支援につなげる

2026.3.6 モデレーター



浅井咲子さん (公認心理師)

私たちがもてる
トラウマケア
この仕事を続けるために
自分自身のケア

トラウマ... 生きつらさ、自分の過去を生き延びてきた神経、心理的なあり方の癖。

単回性トラウマ
(地震、災害事故等)
・現場回避
・フラッシュバック悪夢
・過剰警戒

複雑性・発達性トラウマ
(いじめ、ハラスメント)(18歳までに受けた度重なる否定、対人関係による影響)
・よて者感
・ライラ、怒りっぽい
・感じとる力が強い

過度な疲れ、緊張、断片化、解離性、自己否定、対人関係の困難、別人格の形成

ポリヴェーガル理論

S スピードリング (危険が過ぎたら徐々に解放)
T サモスタット (自分の中に調整機能を)
K カンガルー (自分の中に内的愛着を)

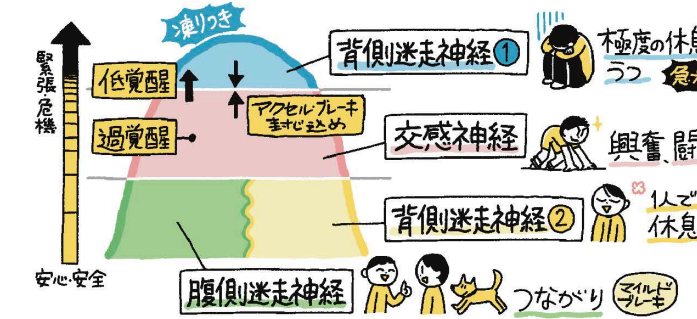
安心感 人との関係性、環境への信頼 (自己調整力がある状態)

人間は「つながり」を育む生き物

自律神経系

交感神経 (アクセル) ↑ ↑ ↑
副交感神経 (ブレーキ) ↓ ↓ ↓

腹側迷走神経系 (複数でのリラックス)
背側迷走神経系 (1) 危機感 → 凍りつき (2) 一人でのリラックス



交感神経系
不安、焦り、心配、固く速い声、浅く速い呼吸、集中した視線、準備警戒

背側迷走神経系①
孤独、罪悪感、小さく抑揚のない声、浅く遅い呼吸、定まらない視線、無表情

腹側迷走神経系
充実、感謝、穏やかな声、ゆたかりた呼吸、やわらかな視線、表情豊かな、リラックス

過覚醒
緊張、不眠、パニック、躁、冷や汗

低覚醒
疲労、うつ、消化不良、免疫低下、無気力

アクセルブレーキ、封じ込め

神経系の発達

・自覚調整 (先天的) (背側①②+交感)
・協働調整 (腹側で調整)
・自己調整 (状況に応じて使える、選べる)

神経育てる

声小敷 聴く
口呼吸、発声、食み込め、角が出る、遊ぶ

休息・消化システム 背側②
(左右) 腎臓に手をあてる、お腹をあたためる、マッサジ、ぼーとするまどろむ、昼寝、お腹をあたためる、スネに重いものを乗せる

社会交流システム 腹側
歌、口笛、ため息(備前)、歌、感謝、音楽(女性音)、キョロキョロ、交感、おんぶ、鏡の自分、愛着

自分の状態に目を向ける
星野さん、小林さんの実践

相手・自分は何の状態にあるのか?

つながりの中で 腹側
高音のやさしい声、おはつ、指差視しない、やわらかな表情、目と目で安心・安全、声の抑揚、表情、ハハチ、握手、手遊び(4拍子)、一緒にため息、音楽ダンス(笑顔)、輪唱

凍りつき、低覚醒手足の冷え
あたためる! 星野さん
家 シャワー、足湯、外 歩く、GOOD! 優しく働きかける

緊張からの早口、呼吸が浅い
顔の体操! 小林さん
言いかたは、安心感でシャキッ!

リストカット、オーバードーズ
低覚醒? 血、ナイフ、生きている実感
過覚醒? 落ち着きたい

協働調整
当時の状況、気持ち、トリガーは何? (緊張、落込み、孤独、怒り)
聞いて受け止める、興味を持てる姿勢を示す。

気楽に過ごすために神経育てる

・繰り返し
・日常で訓練、必要に応じて意識的に使う
・穏やかな抑制、心拍数60~80

まずは声のトーンから、エクササイズ、日常的にしていることがほとんど。
日常生活に**安心のタネ**をまいておく。
相手・自分の両方を理解し、支援にあたる