

# ケアのこと ひとりで悩まないで…

「ヤングケアラー・若者ケアラー」を  
孤立させないために

病気、障害、高齢等の家族のケア（身の回りの介護、感情面のケア、家事、家計の管理等）を担っている方（ケアラー）のうち、18歳未満の方を「ヤングケアラー」、18歳～30歳代までを「若者ケアラー」といいます。



## こんなことで、困っていませんか

- 病気、障害、高齢等の家族のケアで追われ、学校生活や仕事と両立ができない。  
（遅刻・欠席が多い、宿題が出せない、部活に参加できない 等）
- 人生における大きな決断をする際、ケアのことが心配になってしまう。  
（進路、就職、居住地、結婚、出産 等）
- 相談相手がない。共感してもらえない人がいない。



こんなときには…

### まずはご相談ください！

- ・ 各地区の「あんしんすこやかセンター」（地域包括支援センター）にご相談ください。
- ・ 社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師等の専門職員がご家族の状況に合わせ、適切な支援を行います。

### つながろう！（ピアサポート）

- ・ 同じ悩みを持つ方との交流や情報交換ができる場所があります。

相談無料です

あんしんすこやかセンター  
イメージキャラクター あんすこ君



連絡先は裏面へ

## ケアで困っている人に気づいたら

### 《周囲の皆さんへ》

各地区の「あんしんすこやかセンター」をご案内ください。ご本人以外の周囲の方など、どなたでもご相談いただけます。

### 《サービス提供者の皆さんへ》

介護者にも目を向け、必要に応じてケアプランの見直し等のご支援をお願いします。

- 相談しよう - あんしんすこやかセンター連絡先一覧

H30.5現在

地域	あんしんすこやかセンター	電話番号	FAX番号	所在地	担当区域	保健福祉センター
世田谷	池尻	5433-2512	3418-5261	池尻3-27-21	池尻1~3丁目、池尻4丁目(1~32番)、三宿	世田谷保健福祉センター 保健福祉課 TEL 5432-2850 FAX 5432-3049
	太子堂	5486-9726	5486-9750	太子堂2-17-1	太子堂、三軒茶屋1丁目	
	若林	5431-3527	5431-3528	若林4-2-4	若林、三軒茶屋2丁目	
	上町	5450-3481	5450-8919	世田谷1-23-2	世田谷、桜、弦巻	
	経堂	5451-5580	5451-5582	宮坂1-44-29	宮坂、桜丘、経堂	
	下馬	3422-7218	3414-5225	下馬4-13-4	下馬、野沢	
	上馬	5430-8059	5430-8085	上馬4-10-17	上馬、駒沢1・2丁目	
北沢	梅丘	5426-1957	5426-1959	梅丘1-15-12	代田1~3丁目、梅丘、豪徳寺	北沢保健福祉センター 保健福祉課 TEL 6804-8701 FAX 6804-8813
	代沢	5432-0533	5433-9684	代沢5-3-20-101	代沢、池尻4丁目(33~39番)	
	新代田	5355-3402	3323-3523	羽根木1-6-14	代田4~6丁目、羽根木、大原	
	北沢	5478-9101	5478-8072	北沢2-8-18	北沢	
	松原	3323-2511	5300-0212	松原2-28-21	松原	
	松沢	3325-2352	5300-0031	赤堤5-31-5	赤堤、桜上水	
玉川	奥沢	5726-3511	6808-0211	奥沢2-23-1	東玉川、奥沢1~3丁目	玉川保健福祉センター 保健福祉課 TEL 3702-1894 FAX 5707-2661
	九品仏	3722-4973	3722-7883	玉川田園調布2-16-12	玉川田園調布、奥沢4~8丁目	
	等々力	3705-6528	3703-5221	等々力2-28-5	玉堤、等々力、尾山台	
	上野毛	3703-8956	3703-5222	中町2-33-11	上野毛、野毛、中町	
	用賀	3708-4457 (相談分室) 5797-5516	3700-6511 (相談分室) 3700-0677	用賀2-29-22 (相談分室) 玉川2-26-3-3F	上用賀、用賀、玉川、瀬田、玉川台	
	深沢	5779-6670	3418-5271	駒沢4-33-12	駒沢3~5丁目、駒沢公園、新町、桜新町、深沢	
砧	祖師谷	3789-4589	3789-4591	祖師谷4-1-23	祖師谷、千歳台1・2丁目	砧保健福祉センター 保健福祉課 TEL 3482-8193 FAX 3482-1796
	成城	3483-8600	3483-8731	成城6-2-1	成城	
	船橋	3482-3276	5490-3288	船橋4-3-2	船橋、千歳台3~6丁目	
	喜多見	3415-2313	3415-2314	喜多見5-11-10	喜多見、宇奈根、鎌田	
	砧	3416-3217	3416-3250	砧5-8-18	岡本、大蔵、砧、砧公園	
烏山	上北沢	3306-1511	3329-1005	上北沢4-32-9	上北沢、八幡山	烏山保健福祉センター 保健福祉課 TEL 3326-6136 FAX 3326-6154
	上祖師谷	5315-5577	3305-6333	上祖師谷2-7-6	上祖師谷、粕谷	
	烏山	3307-1198	3300-6885	南烏山6-2-19	給田、南烏山、北烏山	

あんしんすこやかセンターの窓口開設時間: 月曜日から土曜日(祝日・12月29日~1月3日を除く)の午前8時30分から午後5時

- つながろう - (ピアサポート、支援団体のご紹介)

- ①若年認知症ねりまの会 MARINE - 若年認知症と向き合う子ども世代のつどい「まりねっこ」  
65歳未満で発症する若年認知症のご本人やそのご家族をサポートする活動を展開しています。子ども世代のつどい「まりねっこ」では、10代から20代の子ども世代の悩みや思いを分かち合う場として3ヶ月に1度のペースで交流を行っています。練馬区だけでなく、都外の方も参加しています。  
詳しくは、団体HPをご覧ください。 [http://blog.canpan.info/team\\_marine/](http://blog.canpan.info/team_marine/)
- ②横浜ヤングケアラーヘルプネット  
家族の介護を担っている若者や、過去に介護を経験された当事者を中心に活動している団体です。担うケアの内容は問いません。また、当事者ではないが今後の介護に不安を感じているという方でも、毎月の定例会に参加出来ます。横浜市内だけでなく、市外、県外の方も参加しています。  
詳しくは、団体HPをご覧ください。 <https://www.facebook.com/wakamonokaigo/>
- ③ケアラーアクションネットワーク  
障害のあるきょうだいやその保護者に向けた様々な活動を行っています。毎月1回都内で開催される「きょうだいの集い」では、恋愛や結婚、出産や子育て、仕事や親の介護と障害のある兄弟姉妹の世話など、複合的な課題について話し合っています。  
詳しくは、団体HPをご覧ください。 <https://canipn.iimdo.com/>

【このチラシについてのお問い合わせは】  
高齢福祉部 高齢福祉課 管理係 ☎5432-2397 FAX 5432-3085

