

若年性認知症自立支援ネットワーク研修

# ヤングケアラーを知る

～若年性認知症の親と向き合う子どもたち～

2023年11月25日(土)

一般社団法人ケアラーワークス  
代表理事 田中悠美子

1

## 自己紹介 田中悠美子

- 社会福祉士。介護福祉士。社会福祉学博士。
- 認知症専門のデイサービスで介護職として勤務。
- 2009年、練馬区において「**若年認知症ねりまの会MARINE**」の立ち上げに参画。**若年認知症者のソーシャルサポートネットワークづくり**を研究テーマに掲げ、**地域福祉実践**や**研究**を行っている。
- 現在、大学で非常勤講師をしながら、若年認知症の親と向き合う**子ども世代のつとめ「まりねっこ」**の運営、ヤングケアラー・若者ケアラーのサポートづくり、啓発・研究について取り組んでいる
- 2022年2月に**一般社団法人ケアラーワークス**を立ち上げ、子ども・若者ケアラー支援に向けた活動を東京都府中市ににおいて展開。
- 一般社団法人日本ケアラー連盟 理事
- 東京都ヤングケアラー支援検討委員会、  
こども家庭庁ヤングケアラー啓発事業アドバイザーを務める。



ケアラーワークス  
Instagram



2

# ケアを必要とする人が増えている

## 高齢化率の上昇

2022年：28.9% 65歳以上の人口3,621万人  
(2040年：3,900万人 35.3%の予測)

## 高齢者人口の増加

要介護（支援）認定率の上昇や  
認定者数の増加、認知症の人の増加

## 障害者の増加傾向

人口の約7.6% 精神疾患を持つ人の数  
2002年：223.9万人→2017年：389.1万人



3

## ケアラーとは

一般社団法人  
日本ケアラー連盟

心や体に不調のある人へ「介護」「看護」「養育」「世話」「気づかい」など、ケアを必要とする家族や近親者・友人・知人などを無償でケアする人たちのこと。



障害のあるごとの子育て・障害のある人の介護をしている



健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている



仕事と介護でせいっぱいでほかにも何もできない



仕事を辞めてひとりで親の介護をしている

「介護をしている人」は、  
**628万8千人**  
15歳～29歳は20万5千人

介護や看護のために  
仕事を辞める人は  
**年間10万6千人**

(総務省：令和4年  
就業構造基本調査)



目を離せない家族の見守りなどのケアをしている



アルコール・薬物依存やひきこもりなどの家族をケアしている



障害や病気の家族の世話や介護をいつも気にかけている



遠くに住む高齢の親が心配で頻繁に通っている

**誰もがケア  
をする時代に**

4

## ヤングケアラーを取り巻く社会的な課題

- ①ケアの必要な家族への支援が十分でない  
(特に制度の狭間にいる方)
- ②ケアラーの状況を把握していない  
気づかれない
- ③ケアラーが相談できる場所がない



5

## ヤングケアラーとは

### ・厚生労働省・こども家庭庁の概念

「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」

### ・令和2年度 実態調査報告書の定義

「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ことにより、子ども自身がやりたいことができないなど、子どもの権利が守られていないと思われる子ども」

※国の調査により、ヤングケアラーが、**小学校6年生の15人に1人、中学2年生の17人に1人、全日制高校2年生の24人に1人**いることが明らかとなりました。

# ヤングケアラー・若者ケアラーの概念

「日本ケアラー連盟ヤングケアラープロジェクト」 <https://youngcarerpj.jimdofree.com/>  一般社団法人 日本ケアラー連盟

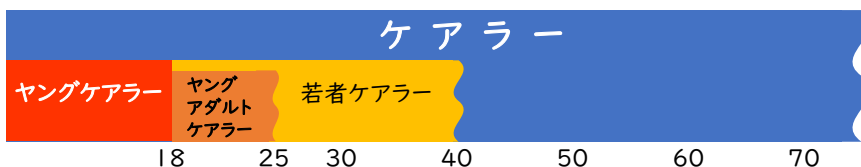
## ヤングケアラー

家族にケアを要する人がいる場合に、**大人が担うようなケア責任**を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている、**18歳未満の子どものこと**。

## 若者ケアラー

**18歳～おおむね30歳代までのケアラー**を想定しています。ケアの内容はヤングケアラーと同様ですが、**ケア責任がより重くなる**こともあります。

18歳～25歳頃のケアラーを「ヤングアダルトケアラー」として位置づけ、大人へ移行していく過程において、切れ目なく継続的なサポートが必要になると考えます。



ケアラーは全世代で多様であり、子ども期から青年期、社会人としての大人に至るまで、各時期に固有な支援ニーズに配慮しつつ、切れ目のない、包括的な「ケアラーの人生への支援」が必要

7

## ヤングケアラーはこんな子どもたちです

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どものいます。



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



目を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

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

# 病気や障がいのある家族にしていること

## ケアの内容

- 家事全般
- 自宅での身体介護  
(食事・口腔ケア・入浴・清拭・排泄・移動のケア・介助等)
- 感情面・心理的ケア・傾聴
- コミュニケーションの介助・通訳
- 通院介助・同行／入院時の対応
- 訪問介護・訪問診療の対応
- 服薬管理
- 医療的ケア(経管栄養・たん吸引)
- 支払い手続き・制度の申請
- デイサービス・ショートステイ送り出し等

医療・介護サービスに関連すること

## ケアの対象者

- 母親、父親
- きょうだい
- 祖父母

## ■ケアの対象者の状態像例

認知症・若年認知症  
精神疾患  
高次脳機能障害  
がん、難病  
身体障害、知的障害など  
※ケアの量は、ケアが必要な本人の状態や程度による

# 若年性認知症について

※一般的に医学用語・行政用語として、若年性認知症と使用されています。

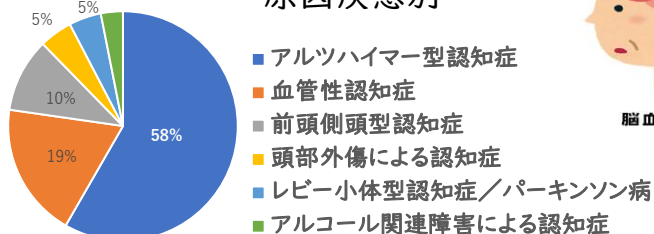
2020年7月発表 東京都健康長寿医療センター研究所(2017年度～2019年度の調査)

- **65歳未満**で発症する認知症を若年性認知症という。

わが国の若年性認知症有病率は**人口10万人あたり50.9人**

- 有病者数は **3.57 万人**

## 原因疾患別



## 若年性認知症の本人と家族の多様性

まずは、理解をすることが大切。

家族の立場や関係性、状況によって抱える困難も異なる。



11

## ヤングケアラーの悩みはいろいろ

### 学校のこと

- ・遅刻や欠席が多い
- ・勉強や宿題をする時間がない
- ・成績がふるわなくなる など



### 健康状態のこと

- ・体調不良
- ・気持ちの落ち込み
- ・睡眠不足
- ・重労働による怪我 など



### 友だちのこと

- ・話題についていけない
- ・遊べない
- ・孤立している など



### 将来のこと

- ・進学や就職の悩み
- ・一人暮らしや結婚のこと など



12

## ヤングケアラーは ケアラーである前に 成長途中にある子どもでもある

その子どもの年齢や成長の度合いを考えた時に、不適切なケア、あるいは、過度な負担を背負っていないか早期に**気づくこと**が大切です。

「家族のために、えらいね」など、労いや励ましでは、切実な思いに応えられません。支援が必要な場合も想定し、**子どもの声**を**しっかり聴く**ことが大切です。



13

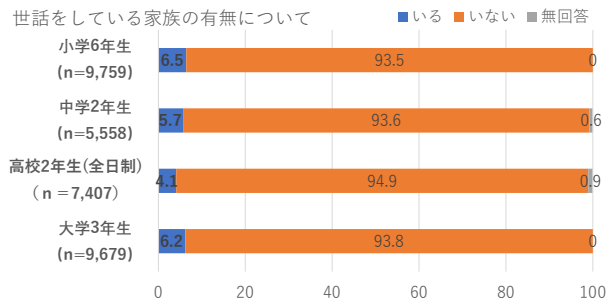
## ヤングケアラーの実態調査結果（小学生～大学生）

○令和2年度に中学2年生・高校2年生を、令和3年度に小学6年生・大学3年生を、それぞれ対象にヤングケアラーの実態調査を実施

※子ども・子育て支援推進調査研究事業により、令和2年は三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社、3年度は株式会社日本総合研究所が実施。

### ○世話をする家族の有無

世話をしている家族の有無について



○世話をしている家族が「いる」と答えたのは、小学6年生が6.5%（約15人に1人）、中学2年生が5.7%（約17人に1人）、高校2年生が4.1%（約24人に1人）、大学3年生が6.2%（約16人に1人）。

※大学生は「いない」の中に、「現在はいないが、過去にいた」人が4.0%含まれる。  
※例えば、親が仕事で不在の間に幼いきょうだいの遊び相手をするといったケースが含まれ、数値を引き上げている可能性がある。

### ○ケア時間

中学2年生、平日で**平均4時間**。

高校2年生、平日で平均3.8時間。

7時間以上と回答した子どもも**1割程**いることがわかった。

### ○ケアの相手

小学、中学、高校は「きょうだい」が最も多い（4割～7割）。次いで「父母」。

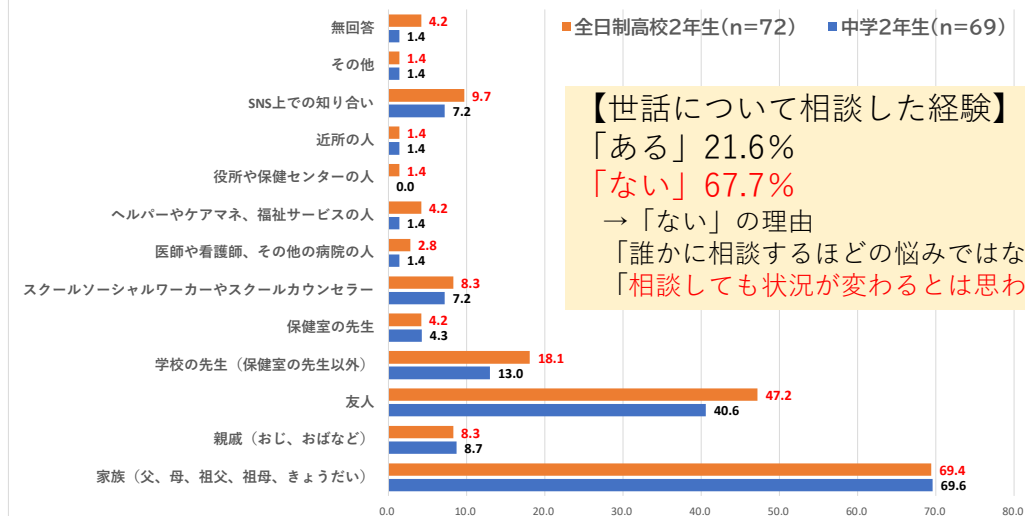
大学は「母親」（35.4%）が最も多い。次いで、「祖母」（32.8%）。

### ○ケア内容

「親の代わりにきょうだいの世話・見守り」「保育園の送迎」「病気や障がいのある親の代わりに家事」

「外出の付き添い」「感情面のサポート」

## 世話についての相談相手(複数回答)



### 【世話について相談した経験】

「ある」21.6%

「ない」67.7%

→「ない」の理由

「誰かに相談するほどの悩みではない」74.5%

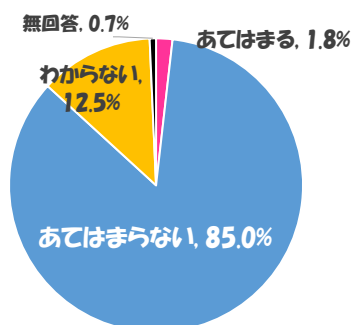
「相談しても状況が変わると思わない」24.1%

出所「ヤングケアラーの実態に関する調査研究報告書」令和2年度子ども・子育て支援推進調査研究事業(厚労省)、三菱UFJリサーチ&コンサルティング、令和3年3月/WEB調査

15

## ヤングケアラーの実態について ～2021年 国の調査で見えてきたこと～

### 自分では気づきにくい 生活への影響



世話をしているために、やりたいけれどできていないこと(複数回答)として、中学2年生で

「自分の時間がとれない」20.1%

「宿題や勉強をする時間がとれない」16.0%

「友人と遊ぶことができない」8.5%

「睡眠が十分にとれない」8.5%

自分はヤングケアラーにあてはまると思うか(中学2年生)

16



# 青森県 ヤングケアラー実態調査 結果概要

[青森県ヤングケアラー実態調査 - 青森県庁ホームページ \(aomori.lg.jp\)](http://aomori.lg.jp)

令和4年12月～令和5年1月、県内の小6、中2、高2、大学3年の計3万2540人を対象に実施し、1万9532人から回答があった。

●ヤングケアラーの割合は小学生5・9%、中学生5・0%、高校生3・3%、大学生2・5%だった。

●世話をする対象は、「妹・弟」が41・9%と最も高く、「母親」26・1%、「祖母」20・7%と続いた。世話の内容は、「家事」や、妹・弟の「見守り」が多かった。

●頻度は、小中高校、大学生ともに「ほぼ毎日」が最も多く、31・6%～51・5%。週3日以上が6割以上を占めた。

困りごとの内容は、「ストレスを感じる」との回答が最も多かった。「成績が落ちた」「自分の時間がとれない」「勉強をする時間がない」「睡眠が十分に取れない」も多かった。

一方で、ヤングケアラーの約8割が「相談経験がない」と回答。多くが周囲になかなか気づかれず、支援につながっていない状況がうかがえた。

相談をしない理由は、小中高校生の65・5%～77・7%が「相談するほどの悩みではないと思うから」とした。相談しても「何も変わらないから」「状況が変わるとは思えないから」も10・1%～15・2%いた。

県内に居住する小学6年生、中学2年生、高校2年生、大学3年生に調査を行ったところ、回答者のなかにヤングケアラーが少ない数でいることが確認された。調査結果から、支援の方向性として、①子どもがどのようなことでも気軽に相談しやすい環境をつくること、②積極的に大人がアプローチする仕組みを整えること、③既存の様々な施策に子どもや家庭をつなげていくことが必要であり、市町村や学校、既存の団体、様々な取組等（福祉団体、医療関係団体、福祉サービス事業者、児童館、学童保育、子ども食堂など）と連携し、できる限り速やかに支援体制を構築することが重要である。

17

## 国のヤングケアラー支援施策について

2021年3月、厚生労働省・文部科学省がヤングケアラープロジェクトチームを発足し、5月には「ヤングケアラーについて、早期発見・把握、相談支援など支援策の推進、社会的認知度の向上などに取り組む」と明記した。

地方自治体においては、条例の制定や支援施策・支援体制の整備（①実態調査、②研修会・講演会、③推進協議会の設置、④支援マニュアル・ハンドブックの整備、⑤相談窓口（ヤングケアラー・コーディネーターの設置）や支援拠点等の設置）が、各地で動き始めている。

### ▶ヤングケアラーがいる家庭に対する入退院支援への加算

入退院支援加算1及び2について、算定対象である「退院困難な要因を有する患者」として、ヤングケアラー及びその家族を追加

### ▶障害保健福祉部ヤングケアラーがいる家庭に対する計画相談支援への加算

### ▶子育て世帯訪問（ヘルパー派遣）支援臨時特例事業

18

## 支援策の推進 (令和3年5月17日)

「ヤングケアラーの支援に向けた福祉・介護・医療・教育の連携プロジェクトチーム報告」

<https://www.mhlw.go.jp/content/000780549.pdf>

ヤングケアラーの支援を強化するため、**実態調査及び関係機関職員の研修等**に対する支援の強化や**市町村の相談体制強化**を推進する。

- ① 悩み相談支援
- ② 関係機関連携支援
- ③ 教育現場への支援
- ④ 適切な福祉サービス等の運用の検討
- ⑤ 幼いきょうだいをケアするヤングケアラー支援

令和4～6年度の3年間を「集中取組期間」とし、ヤングケアラーの社会的認知度の向上に集中的に取り組む

19

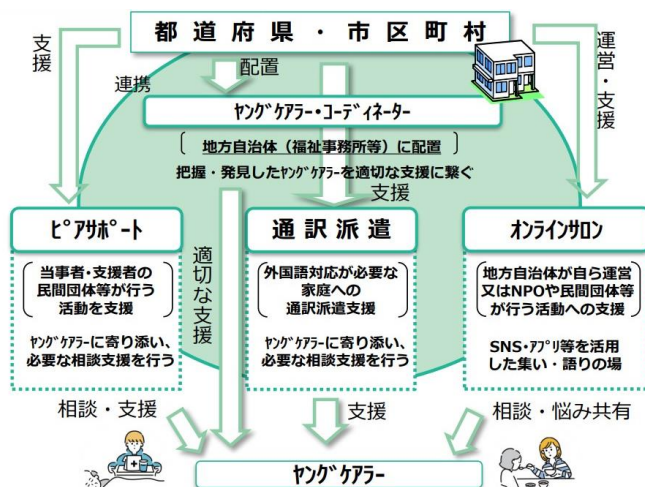
## 国の令和5年度当初予算案の概要

令和5年度当初予算案 208億円の内数

実施主体: 都道府県、市町村

負担割合: 国2/3、実施主体1/3

- ① **ヤングケアラー・コーディネーターの配置**  
(関係機関と民間支援団体等との調整役となり、適切な福祉サービスや就労支援サービス等につなぐ)
- ② **ピアサポート等相談支援体制の推進**
- ③ **オンラインサロンの設置・運営、支援**
- ④ **外国語対応通訳派遣支援**



東京都では、令和4年度にヤングケアラー相談支援等補助事業を実施し、10か所の民間組織を支援、また「ヤングケアラー支援マニュアル」を作成。令和5年度は、ヤングケアラー支援の窓口やヤングケアラーコーディネーターの配置を推進。

# ヤングケアラーのところに寄り添うために

子どもの権利条約は、1989年の国連総会において採択され、1990年に発効した。日本は1994年に批准。



生きる権利



育つ権利



守られる権利



参加する権利

「ユニセフ」HPより引用

- ① 子どもの権利を守る
- ② 子どものウェルビーイング
- ③ 家族全体を支える

ケアの責任を有していない  
他の子どもと同じ  
ライフチャンスを持てる環境を!

21

## 「子どもの権利条約」とヤングケアラー

### ヤングケアラーに関連する権利

- 第2条 差別の禁止
- 第12条 **意見を表す権利**
- 第17条 適切な**情報**の入手
- 第24条 健康・医療への権利
- 第27条 生活水準の確保
- 第28条 **教育を受ける権利**
- 第31条 休み・遊ぶ権利 など

そもそも子どもたち自身が  
権利や人権について学ぶこと

また、SOSを出す方法  
出す相手と出会える環境を  
どのように整備していくか

私は  
友達と遊びたい



私はケア  
したくない

22

## 周囲の人がヤングケアラーに気づくきっかけ

### 【気づくきっかけ】

- 子どもが家族の介護・介助をしている姿をみかけることがある。
- 子どもが日常の家事をしている姿を見かけることがある。
- 常に子どもが家族の傍に付き添っている。通訳をしている。
- 通院時に家族の付き添いをしている姿をみかけることがある。
- 子どもの身なりが整っていない。食事が摂れていない。
- 子どもの体調不良や精神的な不安定さが見られる。
- 部屋が片付いていない。

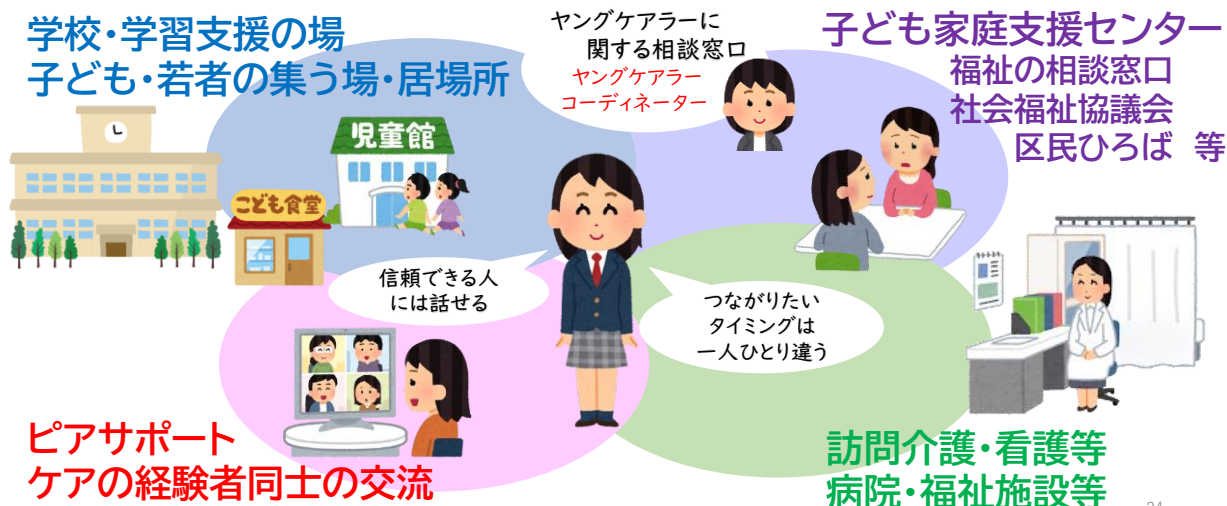
### 【福祉・保健・医療の専門職が把握する機会】

- 相談への対応時や訪問サービス等の提供時
- (ケアの対象者の)通院や入院・退院時
- (ケアの対象者の)ケアプランの作成時などの家庭訪問時

子どもが担っている  
ケアの状況や心の状態、  
その背景を把握する視点  
家族全体を支える視点が  
必要です！

23

## 話し相手に会える安全な場所の必要性 「話してもいいんだ」と思える環境づくり



24

# ピアサポートの場、居場所づくり

## ヤングケアラー全般

- ・ヤングコミュニティ（Slack使用）
- ・ほっと一息タイム（オンライン）
- ・ふうせんの会（関西地域）



あ、その気持ち  
わたしと一緒に！  
似たような経験して  
いる人がいるんだ～

ケア対象者との関係性や  
病気や障害に特化したグループ

- ・精神疾患の親・・・こどもぴあ
- ・若年認知症の親・・・まりねっこ
- ・聴覚障害の親・・・CODA（コーダ）
- ・きょうだい会・・・SHAMS（シエイムズ）
- ・ダブルケアのつどい

25

## 若年認知症の親と向き合う 子ども世代のつどい まりねっこ



年4回つどい  
シンポジウム開催  
SNSの活用

- ・ある子ども世代の方から「子ども世代で話がしたい」という声を聴き、**親世代（配偶者ケアラー）とは異なる思いがある**ことを知り、かつ、**共有、共感できる場の必要性**を感じた。
- ・**2012年12月**より、子ども世代が集える場やピアサポートのネットワークづくりを開始。
- ・子ども世代同士20代～40代を中心に、悩み相談をしたり、ケア体験や気持ちを分かち合う活動をしている。
- ・友人に話しても理解してもらうことは難しく、悩みを共有できる存在として、**ピアの立場**は安心につながっていく。
- ・SNSで情報発信をしたり、LINE相談やオンラインでの交流を積極的に展開している。

26

## まりねっこの集まりで共有した 子ども世代の多様な状況・悩み

|  |  |
|--|--|
| 10代<br>ヤングケアラー・学生ケアラー                            | 20代～30代<br>若者ケアラー・ダブルケアラー                  |
| 学業への影響（遅刻、欠席）<br>進路、就職活動への影響<br>友人との付き合い、人間関係の変化 | 仕事への影響（介護離職）<br>結婚・子育てへの影響<br>友人や同僚との関係の変化 |
| ケアをしている親への関わりや協力について                             |  |
| 認知症の受け入れ、自身の気持ちの葛藤                               |  |
| 若年性認知症と診断を受けた親の失業、家計困窮、<br>社会とのつながり希薄化、閉塞感・孤立感   |  |

27

## ピアサポートの力



Aさん 「本人をおいて自分だけ遊びに行くと  
罪悪感しかない。遊んでいても楽しくない。」

Bさん 「友達からの誘いをごまかしながら断っていたら、  
誘われなくなってしまった。」



Cさん 「近所の人に認知症のこと、  
伝えるべきでしょうか？」

## 子ども・若者ケアラーへのサポート

### 「若年性認知症ハンドブック」より

- 子ども世代は、10代、20代、30代と年齢によって、悩みや課題が異なる。そして、受験や進学、就職、結婚、出産、子育てなど、人生の大きな節目を迎える時期でもある。
- 親の病気について、子どもの理解力に合わせて説明し、子どもが親との時間を悔いなく過ごせるようにすることが大切。
- 介護を理由に人生の選択をあきらめることがないように、子どもへの支援は精神的・経済的なことを含め 幅広く考えることが大切。

家庭の中で子ども・若者が担っているケア役割の程度やそれによる生活への影響に気づき、孤立して一人で悩まないよう、話を聴く人や場所が必要となる。

## 段階に応じた切れ目のない 地域ケアサポート体制づくり

診断前・  
診断後の支援

障がい福祉や  
介護保険  
サービス活用  
の支援

重症・重度化へ  
の対応  
医療と介護の  
適切な連携

看取り期・  
看取り後の  
サポート  
(グリーフケア)

職場 経済的な支援(傷病手当金・障害年金・自立支援医療制度)

医療機関・認知症疾患医療センター

医療機関(療養)

訪問診療・訪問看護・訪問リハ

地域包括支援センター(認知症支援推進員)

ケアマネ 介護サービス事業所

介護施設(GH、特養)

若年性認知症支援コーディネーター/ケアラー・若者ケアラー・ヤングケアラー支援コーディネーター  
本人・家族のつどい・子ども世代のつどい(ピアサポート) 社会参加・地域活動拠点

## 一般社団法人ケアラーワークス 活動紹介

2022年2月22日設立 所在地 東京都府中市

### ①交流事業

若年認知症と向き合う子ども世代のつどい まりねっこ  
Carers Bar～学びと発見のトークセッション～

### ②研修・講師派遣事業 高校や図書館等への出前講座

### ③補助金事業

東京都ヤングケアラー相談支援等補助事業

**公式LINEアカウント けあバナ 開設**

チャットによる交流・情報配信・オンラインサロン  
ピアサポートによるオンライン相談

### ③助成事業 日本財団 自治体モデル構築

府中市ヤングケアラープロジェクト

**行政と民間にヤングケアラーコーディネーターを配置**

東京都ヤングケアラー相談支援等補助事業  
公式LINEアカウントのご紹介

家族のケアをしている中学・高校生のみなさんへ  
**けあバナ** しませんか？  
友だち募集してます

気軽にチャットしてね  
ケア経験のあるメンバーがお返事します

QRコード  
LINE  
<https://lin.ee/C5zlydz>

**F Y C P J**

**府中市ヤングケアラープロジェクト**  
WISHING CARERS HAPPINESS !

Supported by 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION  
一般社団法人ケアラーワークス

## 支援者の皆さんに期待すること

### ① ヤングケアラーに気づき、発見する

子どもがやっていることを認める（否定しない・価値観を押し付けない）

深刻な状況であると判断した場合、相談窓口につなぎ、具体的な支援を検討

### ② さりげない声かけの継続、信頼関係を築くこと

子どもらしく過ごさせているかどうか、本人を気遣った声かけ

子どもが困った時に頼れる、相談できると思ってもらえる関係性

### ③ 要介護者への支援、親への支援、大人のケアラーへのアプローチ

家族全体の視点を持ち、状況把握を行う

適切なサービスが利用できているのか確認・調整

### ④ 課題解決のための支援の検討

多機関・多職種との連携を図りながら、情報提供や社会資源の活用や調整をする





## まとめにかえて

- ケアラーを支援する視点やしぐみ(法整備化)が大切。
- 成長途中の子どもたち、また、大人への移行期にあると認識し、孤立してしまうことを見過ごさない視点を持つこと。
- 声を出しやすい、安心して話せる環境をつくること。
- 家族全体を支えていく視点を持つこと。
- 病状の変化に対する負担感や喪失感への心理的支援の必要性。
- 信頼関係を築きながら、適切なサポートにつながるように、多様な団体・組織が連携しやすい支援体制づくりを推進すること。



33

## 参考資料URL

(全て2023年11月18日時点)

- 一般社団法人日本ケアラー連盟 <https://carersjapan.jimdoofree.com/>  
ヤングケアラープロジェクト <https://youngcarerpi.jimdoofree.com/>
- 埼玉県ケアラー支援 <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0609/chiikihoukatukea/kaigosya-kouhou.html>
- 東京都ヤングケアラー支援 <https://www.fukushi.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/kosodate/young-carer.html>
- 厚生労働省 ヤングケアラーの支援に向けた福祉・介護・医療・教育の連携プロジェクトチーム  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/young-carer-pt.html>
- 三菱UFJリサーチ&コンサルティング ヤングケアラーに関する調査(子ども・子育て支援推進調査研究事業費補助金)  
2019年 早期発見 [https://www.murc.jp/report/rc/policy\\_research/public\\_report/koukai\\_200427/](https://www.murc.jp/report/rc/policy_research/public_report/koukai_200427/)  
2020年 全国中高生・学校・要対協調査  
[https://www.murc.jp/report/rc/policy\\_research/public\\_report/koukai\\_210412/](https://www.murc.jp/report/rc/policy_research/public_report/koukai_210412/)
- 有限責任監査法人トーマツ 令和3年度子ども・子育て支援推進調査研究事業「多機関連携によるヤングケアラーへの支援の在り方に関する調査研究」 [jp-hc-young-carer01.pdf \(deloitte.com\)](https://www.deloitte.com/jp-hc-young-carer01.pdf)
- 日本ユニセフ協会 子どもの権利条約 [https://www.unicef.or.jp/about\\_unicef/about\\_rig.html](https://www.unicef.or.jp/about_unicef/about_rig.html)
- 子ども情報ステーション「ヤングケアラーのみなさんへ」 <https://kidsinfost.net/2020/09/19/carers-2/>
- 一般社団法人ケアラーワークス <https://carers.works/>

34