

自分の経験や思いを誰かに話したい

京都府オンラインコミュニティ事業

子ども・若者ケアラー当事者のつどい

わたしも、ヤング
ケアラー…かな？

同じ立場にいる人に
会ってみたい

いろはのなかまたち

「いろはのなかまたち」は、家族のケアを担っている子ども・若者ケアラーの方、元当事者の方の“つながりづくり”や自分の気持ちを話しながら整理したり、ケアから離れてほっと一息つけたりできる場です。月1回、ケアについて話したり、自分の近況について話したりしています。スタッフも入るのでご安心ください。



イベント会も実施しています！（偶数月の同日時で実施）

参加者の声



講師をお招きし、ワークを通してこれまでの経験をふりかえりました



あわ慌ただしい日常から離れ、自分のための時間を過ごしませんか？話をするのは苦手…という方には、まずはイベント会がオススメです。

他者に話すこと・他者の話をきくことで、自身の経験や思いの整理につながりました。「ほかの人に比べたらそこまで大変じゃないし…」と思っている方も気にせず一度覗いてみてください。



夏バテで調子を崩しやすい季節は、さっぱりしたハーブティーと涼やかな和菓子で気分転換



2023年度 年間日程（予定）

6月10日・7月8日・8月12日・9月9日
10月14日・11月11日・12月9日
1月13日・2月10日・3月9日



参加方法は「オンライン」と「対面」から選べます。※イベント会は対面のみ

日時 毎月第2土曜日 14:00～15:30 場所 中央青少年活動センター3F和室

参加対象 おおむね中学生～30歳までの子ども・若者ケアラー当事者（家族のケアを担っている方）または経験者の方。※遠方から対面参加される場合は、保護者や周りの大人の方の同伴をご検討ください。

お問い合わせ・お申し込みは、お電話かウェブサイトのお申し込みフォームにてお願いいたします。

お電話でのお申し込み TEL: 075-213-3681

ウェブサイトでの申し込み



会場への交通アクセス



参加への抵抗がある、個別に話をしたい、自分がケアラーかどうかわからないという方でも大丈夫です。一度ご相談ください。

活動報告会(プチ体験会含む)を開催します

本事業が普段どように行われているかを知っていただくため、支援者の方や当事者の方を対象にした活動報告会を開催します。当日は「いろはのなかまたち」の「プチ体験会」も実施しますので、当事者の方も気軽にご参加ください。また周りの大人の方も、周囲にケアを担っている子ども・若者がいれば、ぜひ一緒に参加したり、お誘いください。「支援者の意見交換会」では、普段の疑問や困っていることを一緒に考えます。



写真:上・左
これまでの活動の様子

活動報告会

- ◆日時: 2023年9月2日(土) 13:30~16:00
- ◆実施方法: 対面とオンラインのハイブリッド開催
- ◆場所: 京都市中央青少年活動センター(対面の場合)
- ◆参加費: 無料
- ◆対象: 当事者(※)、周りの支援者の方、その他興味のある方

(※)おおむね中学生~30歳までの子ども・若者ケア当事者(家族のケアを担っている方)または経験者の方で、同伴の方を含みます。なお、遠方から対面参加される場合は、保護者や周りの大人の方の同伴をご検討ください。

事前申込制。右記QRよりお申し込みください。▶



当日のプログラム

- 子ども・若者ケア事業の現状
- 参加者の声
- 京都府ヤングケアラー支援事業の説明
- プチ体験会 ※当事者とその同伴者のみ / 支援者の意見交換会



普段の活動に加えて季節ごとのイベント会も開催している。



他の人の話をきくなかで、私は少しずつ自分のことを客観的に捉えられるようになりました。ただ、新しい場所で新しい人と出会うのは緊張が付きものです。その人のタイミングで参加する/しないを選べる場となればいいと思います。

支援者や若者にかかわるみなさまへ

進路や将来について、いま抱えているしんどさや、不安を聴いてくれる人がいると、少し楽になるかもしれません。支援者のサポートが、子ども・若者が踏み出す一歩につながります。



ケアをした経験は、その最中にある場合はもちろん、ケアが終わった後も子ども・若者期の不安や葛藤、将来を考えると影響することがあります。また、友人への気遣いや周囲と比較して自身の家庭環境に劣等感を持つなど、身近な人へ話すことに抵抗感を持つことも少なくありません。

本事業は、子ども・若者が悩みを抱えて孤立しないために、同年代やロールモデルとなる少し年上の若者と、安心して話すことができる場づくりを行なっています。

実際には、オンラインで話すことに抵抗感がある・家庭にオンライン環境がない・ケアしている家族が家にいて外出しにくいなど、参加にあたっては周囲の大人のサポートが必要です。参加を迷われる場合は、ぜひ一度ご相談ください。

お問い合わせ先



公益財団法人 京都市ユースサービス協会

京都市中京区東洞院通六角下ル御射山町 262 中央青少年活動センター内
075-213-3681 youthcarers@ys-kyoto.org

いろはのなかまたちのウェブサイトはこちらからご覧ください

