

自分の経験や思いを
誰かに話したい

わたしも、
ヤングケアラー
・・・かな？



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

いろはの なかまたち

同じ立場に
いる人に
会ってみたい



「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、ケアのことや自分の近況について話したりしています。

スタッフも
入るので安心
ください



和やかな雰囲気
なので初めての方
でも安心してご参加
いただけます



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。



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
お申し込み



会場への
交通アクセス



イベント会も
実施しています
詳細は裏面を
ご覧ください

<イベント例>

- ❖ 久しぶりに「大人の塗り絵」しませんか？
- ❖ 真夏のお茶会
- ❖ ワークを通して自分を知ろう
- ❖ ほっと一息ヨガ
- ❖ なりたい自分になれるメイクを知ろう
- ❖ クリスマスパーティ
- ❖ ゼロからの俳句体験 など

最新情報は
こちら



「わたし」ってどんな人？
ワークを通して自分を知ろう

経験活動や通園通学で行う自己分析。「ひとりでもやるのは苦しい」「どんなふうにしていいかわからない」と感じたことはありますか？
ケアを受けたこれまでの様々な経験について、
ワークを通していっしょに振り返っていきましょう。

【日時】2022年10月8日（土）14:00～15:30
【場所】京都市中央青少年活動センター 2階
【対象】保護者や子ども（高校生以上・保護者同伴）
【参加費】参加費200円（お茶代含む）13歳～20代の方
【申し込み】先着10名
京都市ユースサービス協会の主催・後援会へ
※10月13日（月）申し込み締め切り
【主催】京都市ユースサービス協会
【協賛】「いのちのなかまたち」
（主催者・協賛者）

2022年8月13日（土）
14:00～15:30

ハーブティーと季節のお菓子を楽しむ
真夏のお茶会

暑い毎日ですが、ハーブティーや季節のお菓子を味わいながらリラックスした時間を過ごしませんか？
ケアの上では話しても構いませんがOKです。
みんなが笑顔になれるような一瞬に育まれましょう。



参加者からのメッセージ



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。



他の人と話すこと・話をきくことで、自分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。

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、将来を考えるとときに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、ケアを担う同年代やロール
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
必要なことがあります。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
のウェブページは
こちらからご覧ください

