

幸せに生きていくって



って何のこと？

知っておきたい「かいご介護」のしくみと仕事

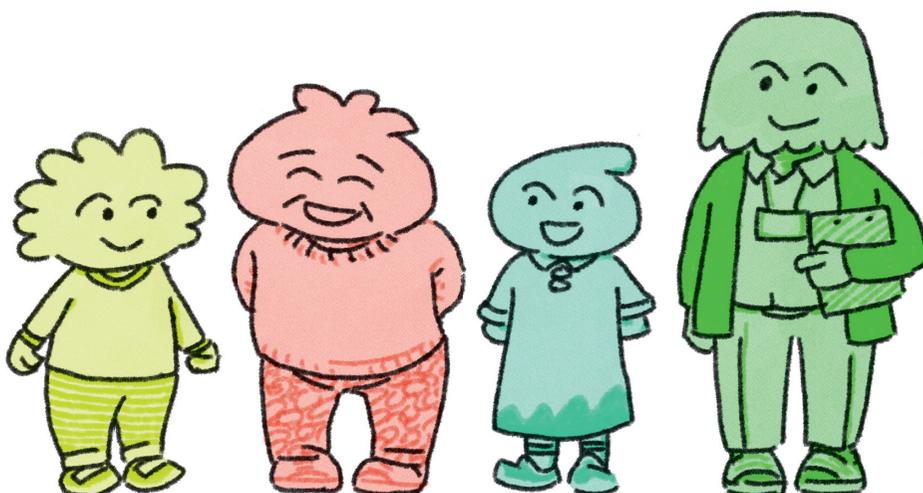
幸せに生きるって、どういうこと？

- テーマ① 人の安心を支えるしくみ「しゃかいほしょう社会保障」…… 4
- テーマ② 幸せを守るための考え方「きほんてきじんけん基本的人権」…… 6
- テーマ③ 周りにある見えないバリア「しゃかいてきしょうへき社会的障壁」…… 8
- テーマ④ 同じところと、ちがうところがある？「こうれいしゃ高齢者のからだ」…… 10
- テーマ⑤ 高齢者の生活を守る「かいごほけんせいど介護保険制度」…… 12
- テーマ⑥ だれが支えてくれるの？「せんもんか介護の専門家」…… 14
- テーマ⑦ 本当の願いをあきらめないために「あたり前をかなえるケア」…… 16
- テーマ⑧ 自分らしさってなんだろう？「人の幸せ」…… 18

大人の方へ——「介護の誤解」をひも解くコラム

- 異なる世界に寄り添う力を、身につけられる仕事 寛裕介 …… 20
- データで見る「令和の介護職」の働き方 大崎雅子 …… 21
- テクノロジーが介護職の「身体」と「専門性」を広げる 宇井吉美 …… 22

かんまつりょう
巻末資料 …… 23



幸せに生きる、と聞いて、みなさんはどんなことをイメージしますか？
わかるようでピンとこない、そんな人もいるでしょう。

この冊子では、高齢者^{こうれいしゃ}を支える「介護^{かいご}」について学びながら、
幸せって何かをみんな考えてみたいと思います。

「介護って、身のまわりのお世話をすることじゃないの？」

もちろん、まちがってはいません。

でも、それだけで考えてしまうと、おじいちゃんやおばあちゃんと
いっしょに暮^くらしていない人などには、
ちょっと遠いことに思えてしまうかも。

本当はみなさんともすごく関係がある介護を、今回は
わたしたちのあたり前の生活を支えながら、一人ひとりの幸せを守る
「社会のしくみ」として学んでいきます。

あなたも小学生のヒカリさんやウミさんといっしょに、
自分や自分の大切な人にとっての「幸せ」ってなんだろう？
どうすれば見つけたり、かなえたりできるんだろう？
と考えてみてください。



ヒカリ

小学校6年生。遠くでひとり暮らしをしているユキノのことが気になる



ウミ

ヒカリのクラスメイト。母が介護の仕事をしているが、くわしくは知らなかった



ナギ先生

2人が通う学校のスクールソーシャルワーカー。福祉のことにくわしい



ユキノ

ヒカリのおばあちゃん。外出に苦勞するようになって、最近ちょっと元気がない

人の安心を支えるしくみ

しゃかいほしょう
「社会保障」



ヒカリ

ぼくのおばあちゃん、ひとり暮らしなんだけど、最近足が弱ってきて不安そうなんだ。ぼくたちが引っこして、いっしょに住むことになるのかなあ。



ウミ

ええ、そうなの？ じゃあ転校しちゃうの？



ヒカリ

友だちとはなれたくないけど……。近くに親せきがいなくて、ぼくやお父さんしかお世話する人がいないんだ。

ちょっと待って！ その気持ちはよくわかる。でも、家族だけで解決しようとしなくていいんだよ。社会には、自分の力で生活していくことが難しくても安心して暮らせるしくみがあるんだ。「**社会保障**」っていうんだけど。



ナギ先生



ウミ

ヒカリのおばあちゃんと関係あるの？

こうれい
高齢になってからだが不自由になったときに、身のまわりのお世話をしてもらったり、リハビリを受けたりできるよ。他にも、子どもが受ける**よぼうせつしゅ**予防接種や児童手当などたくさんの**せいど**制度がある。おばあちゃんだけじゃなくて、きみたちも**しゃかいほしょう**社会保障で守られているんだよ。



ナギ先生

暮らしの中で、こんなことがあったら?



お金に困っている



家事で勉強の時間がとれない

ぼろよく暴力を受けている



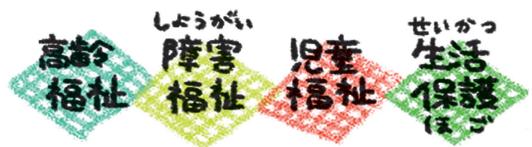
社会全体で生活を^{ささ}え合う **社会保障**

しゃかいほけん **社会保険**



みんなでお金を出し合い
いざという時に^{そな}備えるしくみ

しゃかいふくし **さまざまな社会福祉** など



特にサポートが必要となる人のために
国や市町村などが^{しえん}支援するしくみ

考えてみよう!



急な病気や事故で家から出られなくなったら?

- どんなことに^{こま}困る?
- だれに、どんなことをしてほしい?



幸せを守るための考え方

きほんてきじんけん
「基本的人権」

しゃかいほしょう
なぜ社会保障というしくみがあるかという、わたしたちには
みんな、「幸せになる権利」があるからなんだ。



ナギ先生



ヒカリ

幸せになる権利？

けんぽう きほんてきじんけん
憲法の「基本的人権」って習ったかな？

すべての人間が生まれながらに持っている権利として、
幸せを追求できる権利(13条)や、健康で文化的な最低限度
の生活を営む権利(25条)を、国が保障しているんだ。



ナギ先生



ウミ

それって、わたしたちの生活にどうつながってるの？

どちらも、自分らしく生きるには大切なものなんだよ。
この権利が守られないと、自分の好きなことをしたり、
やりたいことを選んだりできなくなってしまうんだ。



ナギ先生



ヒカリ

前におばあちゃんが「もう遠くまで買い物に行けない」って
さびしそうだったから、「配送してもらおう」って言ったんだ。
でもそういうことじゃなくて、お店で商品を見ながら、
何を買うか考えたり、迷ったりしたかったみたい。
その楽しみがなくなった……って感じているのかも。

生まれながらに持つ権利って?

毎日を自分らしく生きるために欠かせないもの



人権を守るしくみ



こくさいてき

国際的な約束

「国際人権規約」

「子どもの権利条約」

「障害者権利条約」など



基本的人権の尊重

おかしなことをできない

永久の権利として保障する



憲法や国際条約を守りながら、人権侵害が起きないように法律・制度を整えていく

周りにある見えないバリア

しゃかいてきしょうへき
「社会的障壁」



ヒカリ

年をとって、自分が好きだったことや、
できていたことが、できなくなるってつらいよね。

でも、実はその原因^{げんいん}って、本人じゃなく
社会の側にあることも多いんだ。



ナギ先生



ウミ

段差^{だんさ}が多い道だと歩きにくい、とか？

そう。^{しゃかいてきしょうへき}「社会的障壁」っていうんだけど、
物理的^{ぶつりてき}なバリア以外に、情報^{じょうほう}がなかったり差別^{さべつ}を受けたり、
見えないところにもいろいろなバリアがある。
そのせいで、何かしたいことがあっても
できないケースがあるんだ。



ナギ先生



ヒカリ

毎年、おばあちゃんといっしょに旅行に行ってるんだ。
でも、たしかにバリアも多いしもう難しいかな……。

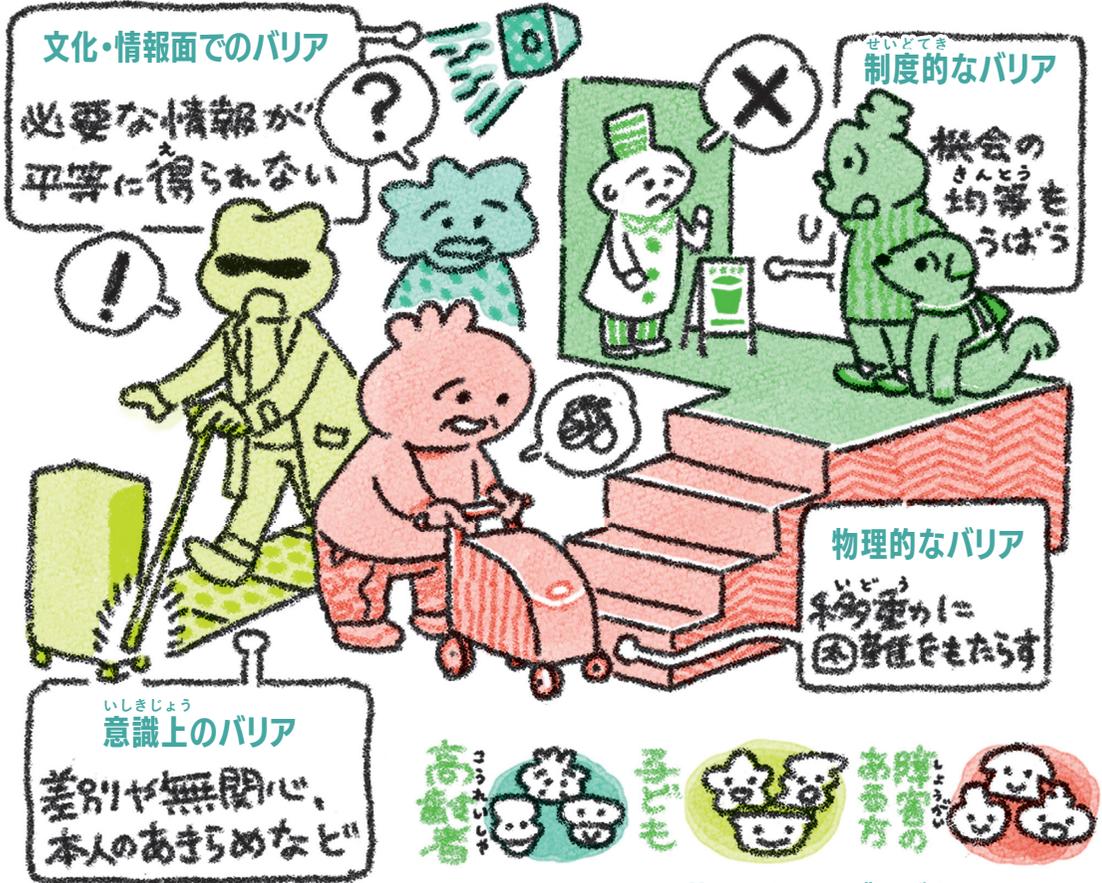
方法はあると思うよ。ただ、ここでもうひとつ考えたいのは、
おばあちゃんにとっては「何が」バリアなのかということ。
本当^{こま}の困りごと^{こま}は一人ひとりちがうから、本人と話し合っ
て、いっしょに解決^{かいけつ}方法を考えていくことがとても大切なんだ。



ナギ先生

社会のどこにバリアがある?

社会的に弱い立場の人ほど、^{こなん}困難があることに気づかれにくい



ただし、^{じっさい}実際のバリアの^{あらわ}現れ方は一人ひとりちがう

身のまわりのバリア

「考えてみよう!」



- 毎日の暮らしの中で、本当はやってみたいけど「自分は子どもだから無理だ」と思っていたことはない?
- それをあきらめさせるバリアはなんだろう? どうすればなくなっていくと思う?



テーマ④

同じところと、ちがうところがある? 「高齢者のからだ」こうれいしゃ



ウミ

「一人ひとりちがう」って、わかる気がする。
わたしも「女の子なんだから、これが好きでしょう」って
決めつけられるとモヤモヤする。それと同じなのかな?

気づかないうちに、年齢ねんれいや性別せうせいなどのグループ(属性)の
イメージで、その人を決めつけてしまうことってあるよね。
良かれと思っての行動や言葉が、
本人を傷きずつけてしまう場合もあるんだ。



ナギ先生



ヒカリ

おばあちゃんも、家で「ぼくがやるから、動かないでいいよ」
って言うと、少し困こまった顔をするのがあったかも。
できることは自分でしたいと思っていたのかな。

そうだね。一言で「こうれいしゃ高齢者」といっても、大切にしたいものは
みんなちがうから、困りごととも決めつけてはいけない。
でも、人のからだのしくみには共通しているところがあって、
それを理解りかいしておくことも、
サポートするうえでは大事なんだ。
足が弱くなりやすい、というのはそのひとつだね。



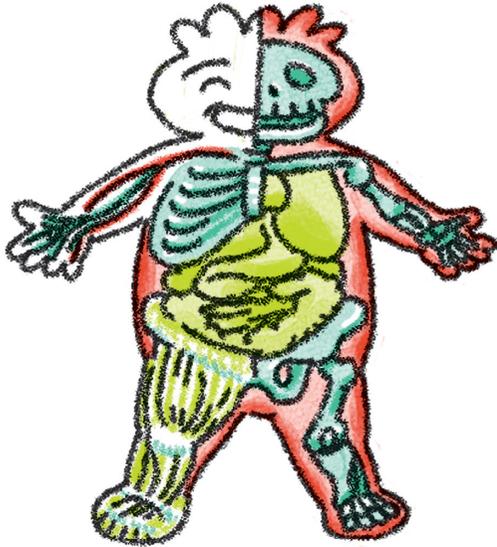
ナギ先生



ウミ

人と同じところと、自分らしいところがあるのか……。

せいぶつたい せいかつたい
生物体と生活体で考えよう



70歳のユキノさん

生物体としての人間は限りなく共通している

息をすって
はくしくみ



物を食べて
出すしくみ



加齢によって、多くの機能が低下する



見えづらくなる



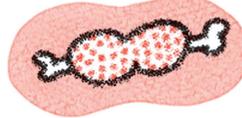
歩行機能の低下



おしゃべりが好きなユキノさん

生活体としての人間はみんなちがう

お肉が
食べたい



ねこが好き



年に関係なく、自分らしさを追求できる

山登りが
好き



ステージに
立ちたい

テーマ⑤

高齢者の生活を守る

「介護保険制度」



ヒカリ

おばあちゃんが、自分のことは自分でしたいと思ってるんだったら、家の中をもっと歩きやすくしてあげたいな。



ウミ

手すりをつけてる家もあるよね！
何か使える制度ってあるのかな。

本人や家族だけでなく社会全体で、特に
高齢者こうれいしゃを支えるためにつくられたものがあるよ。
「介護保険制度」といって、本人の希望と状態じょうたいに応じて、
自分らしい生活を自分で続けていくための
サポートが受けられるんだ。その中に、
きっとおばあちゃんに合うサービスがあると思うよ。



ナギ先生



ヒカリ

それって、どうすれば使えるの？

どんなサポートを受けられるかは役所で相談できるし、
市区町村の地域包括支援センターちいきほうかつしえんでも対応してくれるよ。
手続きだけじゃなくて、何をすればいいかわからない
っていうところから相談できるんだ。



ナギ先生



ヒカリ

むずか
難しいと思ったけど、なんとかなりそう！

介護保険で何ができるの?

住み慣れた場所を
より暮らしやすくする



家に来てもらって
生活のサポートを受ける



自宅以外の場所に通う



新しい場所で暮らす



考えてみよう!



自分がおじいさん・おばあさんになった
未来には……

- ・どんな家で暮らせたらいい? 自由にアイデアを出してみよう!
- ・外に出るとき、どうやって移動できたらいい?
ほしい乗り物をイメージしてみよう!



だれが^{ささ}支えてくれるの？

かいご せんもんか
「介護の専門家」



ヒカリ

かいご
「介護」って言葉で思い出したけど、
そういえばウミのお母さんってそういう仕事してなかった？



ウミ

かいごふくしし
うん、たしか「介護福祉士」って言ってた。
でも、具体的にどんな仕事をしているか、
あんまり聞いたことなかったな……。

介護を必要とする人のそばで、身のまわりのサポートをしながら
その人の生活を^{せんもんか}整えていく専門家だね。介護に関わる
仕事をしている人を「ケアワーカー」と呼ぶこともあるよ。
介護福祉士以外にも、^{せいりがく}医学や生理学、栄養学など、いろんな
分野のプロが暮らしを^{ささ}支えることに関わっているんだ。



ナギ先生



ウミ

人のケアに関わる仕事ってそんなにたくさんあるんだ！

生活体としての人は、本当にみんな全くちがう (p.11)。
でも、望む生き方をかなえていくには、生物体としての
からだの^{じょうたい}状態にもしっかり目を配れる人がいるからね。
それぞれの^{ぎじゅつ}技術や^{ちしき}知識を持ちよってからだと心を
整えながら、一人ひとりの幸せがどこにあるかを
いっしょに考えたり、^{ていあん}提案したりしていくんだ。



ナギ先生

“その人らしい生き方”を考えるケアワーカーの仕事



いろんな人とつながりながら支える

本人の声をみんなで大きく

本当の願いをあきらめないために

「あたり前を
かなえるケア」



ウミ

いくつになっても、自分が何を望んでいるのかっていうのは大事なんだね。最初に聞いた「幸せを追求できる権利」(p.6)の意味が、ちょっとわかってきたかも。

だから介護^{かいご}って、人として持つ権利を、いつもの暮らしの中で守る仕事だとも言えるね。



ナギ先生



ヒカリ

でも、その人が大切にしたいことを知るのって、簡単^{かんたん}じゃないよね。おばあちゃんも、「何かしたいことある？」って聞いてもあんまり言ってくれないし……。

そうだねえ。たとえばヒカリさんは、自分が本当にしたいこと、すぐ言葉にできるかな？



ナギ先生



ヒカリ

……そっか、えんりよして言えないかも。

あとは、あまりに自然にやってきて「大切だと自分で気づいていないこと」もあるんじゃないかな。言葉にならないものを、そうやって知らず知らずあきらめてきた人は多いと思う。でも、それをもう一度いっしょに見つけて、かなえる方法もあるはずなんだ。人が持っている**本当の願い**に、みんなで目を向けられるようになればいいよね。



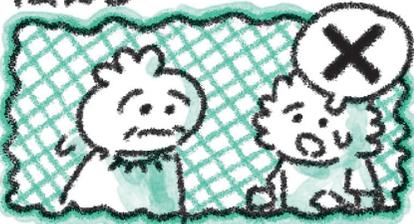
ナギ先生

「問題に見えること」から 「大事にしたいこと」へ目を向けよう

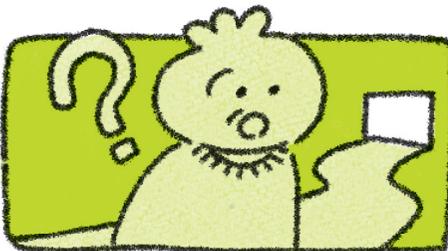
ポイント ①本人の声をきく ②気持ちを受けとめる ③いっしょにやってみる

「問題に見えること」に目を向ける行動

一人で外出しないでと伝える



車の免許^{めんきょ}をとりあげる



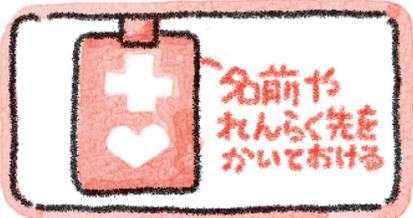
道をよくわかるようになった



車の運転が大変になった

いっしょに

ヘルパーカー^{ヘルパーカー}をつくる



新しい方法^{ていばん}を提案する



「大事にしたいこと」に目を向けるケア

本人が「それでいい」「やってみよう」と自分で思えるように^{おつ}応えんする



自分らしさってなんだろう？

「人の幸せ」



ヒカリ

みんなと話ができ、なんだか安心したよ。
おばあちゃんやお父さんとも話してみるね。
あと、自分がどうしたいかも。



ウミ

ヒカリのおばあちゃんだけのことじゃなくて、
わたしや、わたしの家族や友だち、
みんなつながっていることなんだね。
しゃかいほしょう ふくし きほんてきじんけん
社会保障とか、福祉とか、基本的人権とかって
最初^{むずか}難しいと思ったけど、一人ひとりが幸せになるため
なんだなって、ちょっとわかってきた。

もともと「福祉」は「人の幸せ」っていう意味なんだ。
そこに年齢^{ねんれい}は関係ない。他の人から見ればささやかな
願いが、本人には重要なことだってたくさんあるんだよ。



ナギ先生



ヒカリ

いつもはその大切さに気づいてないくらい身近なものほど、
なくなってみると、すごくつらいのかもしれないね。

そうだね。「自分らしく」ってよく言うけれど、
その自分らしさってきっと、そういうあたり前の
生活の中にあるんじゃないかなと思うんだ。



ナギ先生

7-71

自分らしい「幸せ」の瞬間を考えよう

- ・あたり前にしている習慣しゅうかん・毎日の小さな楽しみ
- ・自分だけのこだわり など



わたしは

なにを

どう
するのが
好き

なぜなら

7-72

大切な人のことも想像してみよう



わたしは...

だれが

なにを

どう
するのが
好き

なぜなら

おうちの方や学校の先生へ

- ・ぜひ子どもたちと一緒いっしょにやってみてください
(大人が書いた内容を子どもに想像してもらおうと盛りも上がります)
- ・見せ合う必要はありません。もし見せたり発表したりしてもいい、
という子どもがいた場合、「その内容を否定ひていしないこと」を
場の大切なルールにしましょう



異なる世界に寄り添う力を、身につけられる仕事

『認知症世界の歩き方』著者／issue+design代表 寛 裕介

歳をとって老いると、何もできなくなる。認知症にもなれば意味不明な行動をとる。介護は「つらくて大変」でしかない……。そんな誤ったイメージ、偏見・誤解がまだまだ多くの方の頭の中に残っています。でも、決してそんなことはありません。

たしかに認知症のある方は、脳のトラブルにより、そうでない方とは見える景色、生きている世界が少し異なります。周囲にいる家族や医療・介護の専門職からは理解が難しいこともありますが、逆にその世界の内側を周囲が少しでも知ることができれば、問題が問題でなくなるケースも多くあるのです。

認知症のある方やその家族が集まる場に來られた、あるご夫婦のお話です。女性は「うちの夫は、今被^{かぶ}っているニット帽を絶対に脱いでくれない。汚れているから洗濯をしたいだけなのに、脱がそうとすると暴力的になる」と嘆いていました。その方の配偶者は認知症の当事者でした。

しかし、そのご本人は、認知症当事者の集まるテーブルで周りの仲間から理由を聞かれて、次のように話し始めたのです。「頭の上にたくさんの木が垂れ下がっているのが見えるので、頭をケガしないように、帽子を被っているんだ」と。レビー小体型認知症でよく見られる「幻視」の症状です。彼が生きている世界には、頭を傷つける可能性がある森林が存在していました。

私は「認知症世界の歩き方」というプロジェクトを通じて、認知症のケアに関わる家族や専門職の皆さんに、一見すると理解が難しい言動に直面したときには、ご本人の認知機能のトラブルを名探偵のように「推理」することを推奨しています。本人の声を聴き、トラブルの現場を観察し、認知機能の障害を学ぶことで、認知症のある方が生きる世界、直面している出来事が推理可能になります。推理方法を学ぶワークショップも開催しています。

参加した方々からは、ご本人の立場に立つ重要性がわかり、接し方が変わったとの声をいただきます。認知症のある方の生きる世界がつらい出来事ばかりではなく、幸せに生きている当事者がいることにも気づいたといえます。そうやって、自分とは異なる世界で生きる人々に寄り添えることは、誰もが認知症とともに生きる可能性があるこれからの時代に、欠かせない力となることでしょう。

データで見る「令和の介護職」の働き方

全国社会福祉法人経営者協議会 PR戦略特別委員長 大崎雅子

介護の仕事は、労働環境や給与体系などが整っておらず、「離職率が高い」と思われる方も多いかもしれません。しかし、それはすでに過去の話です。2012年度以降、介護分野の離職率は減少を続け、2023年度の離職率は13.1%と、全産業の平均離職率15.4%を下回っています。

そもそも介護分野に限らず、一般に離職の理由で最も多いのは、「職場の人間関係」です。離職率が改善した介護事業所の6割以上が、その理由を「職場の人間関係がよくなったため」と回答しています。この10年間で働きやすい職場づくりの取り組みが浸透し、結果に表れたといえます。

また、懸念されることの多い給与についても、各法人の経営努力や政府が講じた累次の処遇改善施策により、この10年間で平均給与は月額4万円以上も上昇しています。社会に必要なエッセンシャルワーカーを確保すべく、政府は引き続きさらなる賃上げの実施を検討しています。一般企業と同様、しっかりと知識やスキル、マネジメント能力を身につければ、性別に関係なく管理職へのキャリアアップも望めます。管理者クラスで年収700万円以上の給与体系を設けている法人もありますし、相応の給与を安定して得ることができます。

一方で、日々の仕事では時間外労働が発生することがないようにシフトを組み、雇用管理が徹底されるようになってきました。介護の現場で働く人の57.7%は「残業なし」と回答しています。また有給休暇の取得率は53.7%でここ数年増加し、付与される日数に対し100%以上取得している割合も16.9%に上ります。過剰なノルマや長時間労働を課せられることはなく、各自のライフスタイルに合わせて、柔軟に、仕事とプライベートの両立が可能です。

いま、介護分野はめまぐるしくICT化が進んでおり、記録やケアプランなどの利用者に関する情報については、検討中も含め約8割の福祉施設・事業所がICTを活用しています。効率化が進む反面、従来の制度の枠組みを超え、まちづくり、災害支援など、より大きな社会課題の解決に向けた取り組みも展開しています。ご利用者への直接支援を含め、今後も高い専門性が求められる分野であり、AIにも代替できない、将来なくならない仕事の一つと言えるでしょう。

(データ出典：令和5年度介護労働実態調査)

テクノロジーが介護職の「身体」と「専門性」を広げる

はいせつ
排泄検知センサー開発者/aba代表取締役 宇井吉美

介護テクノロジーというどのようなイメージがあるでしょうか。介護ロボットやセンサー付きベッドなどがありますが、もしかしたら「介護の手間を省いたり、効率的にお世話したりするためのもの」と思う方もいるかもしれません。

わたしたちは、排泄を「におい」で検知するシステムを提供しています。その中で思うのは、国としても導入を推し進めているこうした介護テクノロジーが、実は便利さや効率性だけではなく、よりよいケアへの進化と、そこに携わる介護職のイメージ向上をもたらすものだということです。

目や耳や鼻などをセンサーが代替することは、介護職の「身体性の拡張」ともいえます。これによって高齢の方々の状態の把握がしやすくなり、今その瞬間に一番いいケアを選んだり発案したりできるようになっていきます。

この介護職とテクノロジーの関係って、美容師とコテの関係に少し似ていると思うんです。美容師は江戸時代には髪結いと呼ばれ、結髪をしたり、頭髮を剃ったりする職業でしたが、明治以降にパーマの技術が入ってきたことで、髪の毛を素敵にしていく専門性が高まっていきました。その後、道具やカラー技術なども進化して、多くの方がより憧れる職業となっています。

一方、人の状態を把握しながら仮説を立て、適切なアプローチを考えていく介護職も、極めて高度な専門性を求められる仕事です。ある意味、科学者や起業家にも通じる職業だと私は捉えています。現状まだ「大変な仕事」というイメージはあるかもしれません。ヤングケアラーなどの言葉が広まり、介護がより身近になった分、厳しさや怖さが見えてきた面もあるでしょう。

ただそこにテクノロジーが入りはじめた今、介護職のあり方・見られ方は変わりつつあります。センサーがなかった時代にも顔の表情や動きで「今、排泄したな」とわかる職員さんもいましたが、それは経験値のなせるワザでした。そんな“超すごい専門家”のやっтерることが、経験の少ない介護職さんでも可能になるとうとしています。もちろんそれをケアに生かすには、さらなる専門性が必要です。

美容師さんがコテを使いながら「もっと美しくなるように」と願うように、介護職の方々には「もっといいケアになるように」という願いがあります。私たちの開発するテクノロジーは、そこに寄り添う一助になれると思っています。

この冊子であつかったテーマに関する本やリンク集です。

本

『きみの人生はきみのもの』^{まゆみ おぎうえ ちょ}谷口真由美／^{ちよ しゅつばん}荻上チキ 著 (NHK出版)

子どもの持つ^{けんり}権利やその生かし方について考えながら、具体的ななやみにこたえていく本です

『13歳から考える住まいの権利』^{くずにし}葛西リサ 著 (かもがわ出版)

安心して暮らすための「住まい」について、^{こうれいしゃ}高齢者や^{しょうがい}障害のある人など、さまざまな立場から考えています

『15歳からの社会保障』^{しやかいほしょう}横山北斗 著 (日本評論社)

人生のピンチにそなえて知っておきたい「^{せいど}社会保障制度」について、10人のストーリーから学べる一冊です

『家でのこと』^{けいこ}高橋恵子 著 (医学書院)

^{かいごふくしし}介護福祉士の^{ちよしゃ}著者が、^{ほうもんかんご}訪問看護で出会った^{こうれいしゃ}高齢者や^{かぞ}家族についてマンガでつづる、13の物語集です

Webサイト

「子どもの権利を考えよう」子ども向け学習サイト (ユニセフ)

<https://www.unicef.or.jp/crc/kodomo/> _____>

子どもの^{けんりじョやく}権利条約を中心に、わたしの権利、みんなの権利をみんなで学ぶためのサイトです



「^{にんちしョウ}認知症世界の歩き方」(issue+design)

https://issueplusdesign.jp/dementia_world/ _____>

認知症のある方が生きる世界や見ている景色を^{ひョうげん}表現した、14のストーリーが楽しめます



「KAIGO in JAPAN」(FUKUSHI FOR CONVIVIALITY)

<https://kaigo-in-japan.jp/> _____>

日本で介護の仕事をしようと考えている人のためのWebサイト。

「やさしい日本語(Easy Japanese)」|「日本語」|「英語」から言語を選べます



「^{じョウホウ}子ども情報ステーション:小学生のみなさんへ」(ぶるすあるは)

<https://kidsinfost.net/kids/schoolchildren/> _____>

いろいろな^{くふう}工夫をしながら生活している人が、少しでも気持ちをラクにしたり、心配ごとをへらしたり、安全にすごせたりするための情報がまとまっています



「^{まどぐち}ヤングケアラー相談窓口」(こども家庭^{ちョウ}庁)

<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/consultation/> _____>

家族の介護などをしている子どものための、

それぞれの都道府県にある相談窓口を調べることができます



