



横浜市地域共生ハッカソン ヤングケアラー支援チーム 最終発表

横浜薬科大学 情報科学専門学校 桐蔭横浜大学

菅原 潤人
山口 智慧
醍醐 楓太

福島 俊
前原 優人
鶴田 凧
森 滉樹
藤原 和奏

林 茉緒
小笠 大空
北村 紀蘭々

アドバイザー: 田口 真穂先生(横浜薬科大学)

テクニカルアドバイザー: 武藤 幸一先生(情報科学専門学校)

ヤングケアラー(YC)とは？



家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者のこと

YCである子どもは50人に1人以上

自分はヤングケアラーにあてはまると思うか？

	あてはまる	あてはまらない	わからない・答えたくない・無回答
小学5年生 (n=22,016)	3.6 %	80.1%	16.3%
中学2年生 (n=18,977)	2.1 %	84.7%	13.2%
高校2年生 (n=3,863)	2.0 %	86.1%	11.9%

ヤングケアラー(YC)が抱える課題

過度なケア
の負担



日常生活
への支障

自分の時間がない
睡眠不足
宿題ができない
友達と遊べない
部活動ができない



生じる弊害

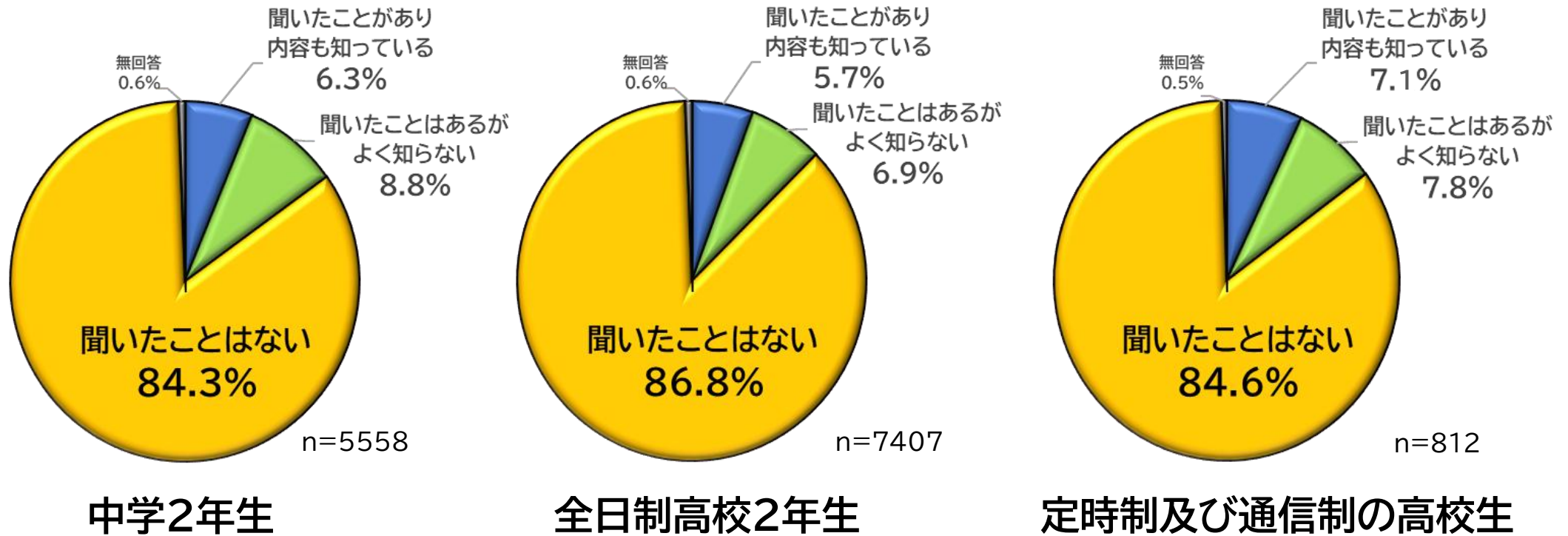
学力の低下

孤立・孤独

自己肯定感
の低下

子どもが本来持つ「学ぶ・育つ・遊ぶ」機会が失われている

YCの認知度は低い

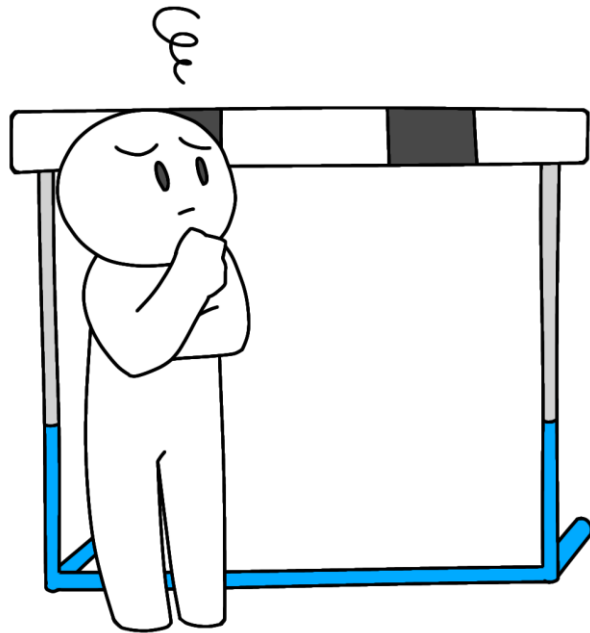


質問:ヤングケアラーについて知っていますか？

ヤングケアラー(YC)を取り巻く状況1

2024年 ヤングケアラー支援法

ヤングケアラー支援ガイドライン



悩み相談窓口
LINE,電話

当事者の居場所
おしゃべりカフェ

支援相談窓口
貧困、障害、
病気、高齢

各自治体で様々な支援サービスがあるが、
一定数のヤングケアラーは十分に活用できていない。

ヤングケアラー(YC)を取り巻く状況2

ヤングケアラーって何？
(当事者が概念を知らない)

大変だけど行政の窓口に行くのも
ちょっと気が引けるな

お母さんに頼られている。
家族の期待に答えたい。

支援を受けたいけど
評判がわからないから不安

困っているけど、何を相談し
ていいのかわからない

相談したいけど
親や家族が悪者扱いされそう

家事を手伝ってもらいたいけど、
代行サービスは1時間1500円！
子どもが頼るのは無理



サービスの利用につながらない理由は様々

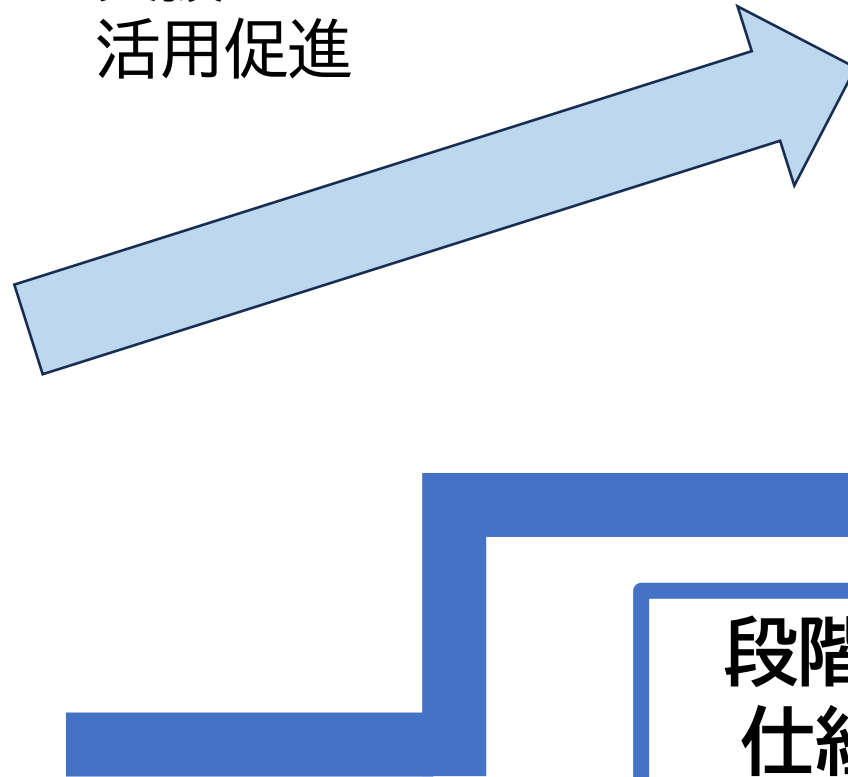
ヤングケアラー支援チームのコンセプト

対象



中高生

既存のフォーマル
支援サービスの
活用促進



支援制度の活用
貧困、障害、
病気、高齢

専門家
による相談

段階的にサポートしていく
仕組みが必要なのは？

YC-Conet

YOKOHAMA CITY の YOUNG CARER
横浜市 ヤングケラー

CONNECT 共に・繋ぐ

NETWORK つながりという意味



YCを段階的にサポートして「誰にも相談できない」
「自分の時間がない」問題を解消したい！

YC-Conet



YCの思いや辛さは状況で変化

がんばり度チェック

自分の状況を見える化することで、「もしかしたら自分の時間をもっと持つことが必要かも？」との気づきになる

知らない人に相談や支援は抵抗がある
まずは関係作り

気軽に(元)当事者やサポーターとつながれる環境整備

ピアサポートを通じてYCが心に抱えている孤独や孤立感の解消やアドバイスをもらえる場を目指す(既存制度の紹介含む)情報交換や信頼関係の構築

学生ができる支援
勉強を教える
弟妹のお迎えなど

YCがして欲しい事をサポートするマッチングサイト

サポーターとのマッチングを通じてYCがしてほしいことを気軽に依頼できる環境を日常生活の中に作り出す

大学生・専門学生をサポートに！

年齢が近い分、親しみやすい

学校に所属しているので身元が保証

学生は就活時の”ガクチカ”にできる

横浜市には大学、専門学校が
70校以上あります！



1. がんばり度チェック

8つの質問に回答し、今のヤングケアラーの度合いを可視化

今、自分は結構無理してるのかな

サポートしてもらってもいいのかも



同じような状況の人と話してみたいな

昨年、母が入院していた時と比べて楽になってる

自分の置かれた状況を客観的に見ることができる

1. がんばり度チェック

- 負担(物理的、心理的)を見える化することで、
周囲に頼ることの抵抗感を低くする。
(ヤングケアラーの背中を押す)

- 負担に感じている内容を整理することで
自分がどうしたいかを考えるきっかけにする

実際に使ってみましょう！



実際に使ってみましょう！



誰かと話してみる

状況が似ている誰かと、日々の悩みや何気ない言葉を交わします。一人きりではないと感じられるかもしれません。



助力を求める

自分だけでは解決が難しいとき、経験のある人に尋ねたり、掲示板で意見を聞いたりできます。



今の状態を知る

「振り返り」を記録することで、客観的に今の自分の状態を整理できます。静かに自分と向き合う時間を作ります。



自分の状態と向き合う。

登録不要。静かな場所で自分と向き合う時間を作ります。

はじめる →



自分の状態と向き合う。をタッチ

1. がんばり度チェック

質問項目

※ イギリスのラフバラ大学のグループがヤングケアラーを見つけ、その状況を知る為に作成したYC-QST-20のスクリーニングシートから引用・一部改変

1. 家の中での実用的なサポートをしていますか？

(料理、掃除、生活をまわしていくための作業を助けるなど)

2. 介助タイプのサポートをしていますか？

(入浴や着替えの介助、薬を飲ませる、移動介助など)

3. 感情面でのサポートをしていますか？

4. 家族をサポートしている人は他にいますか？

(一人だけの負担か、複数人で分担しているか)

5. これまでどれぐらいの期間、家族のケアをしてきましたか？

6. 一週間にだいたい何時間ぐらい、ケアに使っていますか？

7. 自分のために使う時間への影響はありましたか？

(学校、宿題、友達と過ごす、趣味など)

8. あなたがしてほしいと思うサポートや手助けはありますか？

1. がんばり度チェック

結果に用いる4種類の表現

← 戻る

結果



🌙 月マーク

あなたは非常に多くのケアを担っている可能性があります。一人で抱え込まず、周りの大人や専門機関に相談してみるのも一つの手です。

← 戻る

結果



☁️ 曇りマーク

定期的にケアを行っているようです。大変な時は無理をせず、休みを取ることも考えてくださいね。

← 戻る

結果



☀️ 晴れマーク

あなたは家事やお家のことをお手伝いしている優しい方ですね。自分自身の時間も大切にしてください。

← 戻る

結果



✨ きらきらマーク

ケアと自分の時間のバランスを保っているようです。今の調子で自分も大切にしていきましょう。

直接的な表現を避けてケアラーの気持ちにも配慮

2. つながり作り

<同じ境遇のケアラー同士のつながり(ピアサポート)は重視していきたい！>

掲示板、チャットを併設し、用途に応じて使い分ける

掲示板

ヤングケアラー(+サポーター)が、今の状況や考えなど、何をしているか投稿するためのつぶやき掲示板。一人じゃないよ！という事が実感できる

チャット

個人同士でのチャットを通じてケアラー同士の情報共有や、かつてYCであるサポーターに話を聞いたりアドバイスをもらえる環境を作ることでピアサポートの実施を後押し。気の合うサポーターとの交流にも使用

実際にやってみましょう！

左上の 戻る
ボタンを押して
ください



まわりの人と組んで
1人ケアラー役
2人サポーター役で
組んでください！

「<」の部分タッチ

メールアドレスは本物でなくても大丈夫です
その後は順に沿って入力してください！

まわりの人と組んで
1人ケアラー役
2人サポーター役になってください

メールアドレス

example@mail.com

パスワード

パスワードを入力

[アカウント作成はこちら](#)

< 役割

あなたの役割を教えてください。

一般
悩み相談や交流をしたい方

サポーター
知識や経験を活かして支援したい方

< Open LINE風 掲示板 >

家族分の朝ごはんを作り終えたところです。

20/280 [投稿する](#)

-  **ゆず** サポーター · 14時間前
学習中
-  **asapo** サポーター · 2月3日
Itig
-  **ふうた** 一般 · 2月3日
おいしいおせんべいを食べてます
-  **asapo** サポーター · 2月3日
asaiball
-  **まにまに** サポーター · 2月3日
移動中。。。。

掲示板から投稿者の プロフィールを 閲覧可能




れにうむ
サポーター @ 神奈川県 横浜市中区

自己紹介
最近調子いいです。

相談に乗れること
[話を聞くこと](#)

チャットの雰囲気
[ゆっくり話を聞くタイプ](#)

ケア経験
認知症の祖母と10年以上暮らしています。

[メッセージを送る](#)

3. サポートマッチングサイト

学生による隙間時間サポートを主体とするシステム

- ・弟妹児等の送り迎え
- ・買い物代行 等

3rdstep
(対面サポート)

- ・勉強を教えてもらう
- ・個別の悩みを聞く

2ndstep
(チャットでの学習支援)

- ・世間話をする
- ・元当事者からのアドバイス

1st step
(On Line上でのつながり・知り合い・相談)

× 検索 解除

役割

すべて 一般 サポーター

キーワード 表示名・自己紹介など

気になるキーワードを入力

相談に乗れること

話を聞くこと 気持ちを整理する手伝い

チャットの雰囲気

ゆっくり話を聞くタイプ 共感多め

この条件で検索



れにうむ

サポーター 神奈川県 横浜市中区

自己紹介
最近調子いいです。

相談に乗れること
話を聞くこと

チャットの雰囲気
ゆっくり話を聞くタイプ

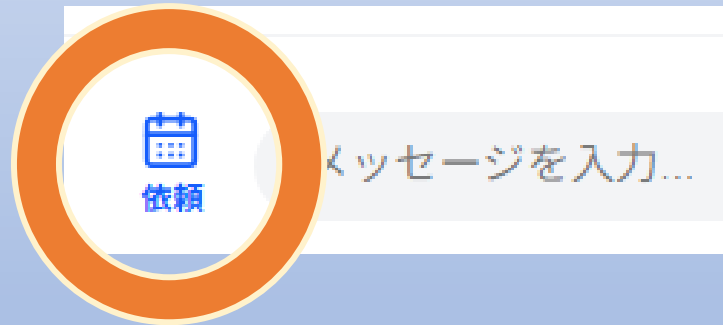
ケア経験
認知症の祖母と10年以上暮らしています。

メッセージを送る



<チャット>

一般(YC)側から
サポーター(学生)に
メッセージを送るときに表示



依頼



お願いしたい内容*

話を聞いてほしい

時間*

開始日時

2026/02/08 06:47



~

終了日時

2026/02/08 10:47



ひとこと (任意)

よろしくお願ひします。

確認画面



以下の内容で れにうむ さんにサポートを依頼します。

お願いしたい内容

話を聞いてほしいです。

希望時間

2026/2/7 6:47:00 ~

2026/2/8 10:47:00

ひとつこと

よろしくお願いします。

送信する

修正する

ケアラー側画面



リチウム

📅 サポート依頼

お願いしたいこと

話を聞いてほしいです。

希望時間

🕒 2/7 15:47 ~ 2/8 19:47

追記・備考

よろしくお願いします。

📍 ステータス: メッセージ確認中

✓ 引き受ける

✕ 今回は難しい

06:50

サポーター側画面

📅 サポート依頼

お願いしたいこと

話を聞いてほしいです。

希望時間

🕒 2/7 15:47 ~ 2/8 19:47

追記・備考

よろしくお願いします。

📍 ステータス: 引き受け済み

▶ サポート開始

🚫 依頼を取消

06:50

ケアラー側画面

📅 サポート依頼

お願いしたいこと

話を聞いてほしいです。

希望時間

🕒 2/7 15:47 ~ 2/8 19:47

追記・備考

よろしくお願いします。

📄 ステータス: 完了

☆ レビューを書く

06:50

★ サポートレビュー

サポートはいかがでしたか？
感謝の気持ちや感想を伝えてみましょう。

コメント*

話を聞いてくださりありがとうございました。
またよろしくお願いいたします。

キャンセル

レビューを送信する

支援レビューによりマッチング精度が上昇

サポータープロフィール画面

届いたレビュー (3)

話を聞いてくださりありがとうございました。
またよろしく願いいたします。

2028年2月5日

カモネギは捕まえられなかったけどピカチュウゲットできて嬉しかったです！頑張って良いポケモントレーナーになります！

2028年2月3日

英理学IIをわかりやすく教えてくれてありがとうございました♪
単位取れるように頑張ります！

2028年2月3日

YCから、
会話や支援後に
サポーターレビュー
を投稿

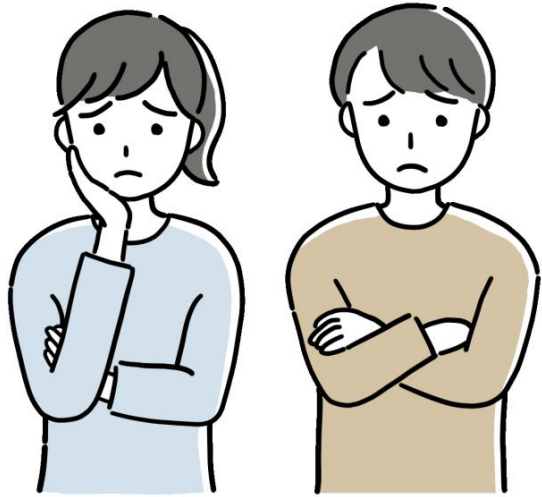
初めての人でも、依頼する安心感につながる

YC-Conet

行政等の
支援制度の活用
貧困、障害、病気、高齢
専門家による相談

社会資源の
活用に繋げる
ための橋渡し

やさしくつながる
地域の寄り添い



ヤングケアラー



YC-Conet 今後の展望

プロトタイプの実装
(安全性を考慮したルール作成)



ヤングケアラー及び
サポーターの評価



システムや運用改善

- サポーターインセンティブの拡大
- 学校の協力
(ゼミ等の単位認定対象など)
- サポーター参加の広報

～困っていても声が出しづらい中高生の課題を解決し、 ウェルビーイングにつなげる「YC-Conet」～



本活動にあたり、多くの方々に
ご協力いただきました。

横浜市 政策経営局 共創推進課の皆様
とつかりビングラボ の皆様
こまちparaす 森様、武笠様

横浜市 こども青少年局こども家庭課 御中
NPO法人アーモンドコミュニティネットワーク 宮崎様
(一社)ケアラーパートナー木の根っこ 小見川先生

ご清聴ありがとうございました。