

「自分が助けないと」  
と思ひすぎることに、  
自分も家族も苦しめ  
ていた。

90歳の母を  
介護中。  
今月、介護  
離職します。

職場で  
お昼休みの  
だけが、  
自分の時間  
でした。

見えにくいけれど、確かにある。  
それが、ケアラーの日常です。

# あの人の、 話してこなかった日常展。

きっと誰のそばにもある、30人のケアラーの話

「自分の家族のことだから、自分でなんとかしなくちゃいけない」  
そう思いながら、誰にも言えずにケアを続けている人がいます。  
それは特別な話ではなく、仕事や暮らしのすぐそばに。きっとあなたのそばにも。  
ひとりで抱えこまなくていい——  
そう伝えるために、まず、本人たちの心の奥の声を知ることからはじめてみませんか。

「おま、誰だ？なん  
でここに？」  
私はその日、実父にとつ  
ての他人になった。

家族も大事。  
だけれど  
それ以上に、  
自分の人生が  
大事。

学校に通いながらの  
家族のケアは、  
思ってた倍しんどい。  
もっとヤングケアラーの  
存在を知ってほしい。

詳細・申込は  
こちらから



2026.11.8 sun 10:00 ~ 16:30

入場無料

トークセッション

会場

15:00 ~ 16:00 要事前申込

M's SQUARE

埼玉県さいたま市大宮区桜木町 1-10-8  
武蔵野銀行本店ビル 2 階

JR 大宮駅西口より  
ペDESTリアンデッキ徒歩 5 分

トーク  
登壇

金子 萌氏 株式会社想ひ人 / ケア経験者  
小林 誠氏 さいたま市浦和区北部圏域  
地域包括支援センター かさい医院  
高垣内 文也 株式会社 ENCHORD

申込みは右上QRコードから 申込〆切 11月1日(日)

ケアラーって？

ケアラーとは、家族などの身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上のお世話や援助をしている方です。

※埼玉県では、18歳未満の方を「ヤングケアラー」、18歳からおおむね30代までの方を「若者ケアラー」としています。

埼玉県ケアラー月間 2026年11月1日(日) ~ 11月30日(月)

# 誰かを支える あなたも支える。

埼玉県ケアラー月間 2026年11月1日(日)～11月30日(月)

## ケアラー月間パネル展



さまざまなケアラーの体験談や、ケアに役立つ情報をまとめたパネルを、各市町村の協力により埼玉県内の複数箇所で開催しています。お近くの会場で、ぜひ足を止めてご覧ください。

日程 令和8年10月16日～11月30日  
場所 埼玉県内の複数市町村



県HP  
(月間パネル展)

## ワーキングケアラー支援について



### 仕事と介護の両立のための事例集・啓発動画

仕事と介護に直面した人たちの“葛藤”と“自分なりの答え”が詰まった事例集や、仕事と介護を両立した方々へのインタビューなどを通じて望まない介護離職を防ぐ知識を紹介した動画を公開しています。



県HP  
(事例集・動画)

## 介護者サロンについて



### ケアラーがお互いに語り合える場

ケアラー同士が気軽に集まり、ケアのことや日々の悩み・不安を何でも話し合える場です。同じ悩みを抱える人と集まって、悩みを打ち明けてみませんか。県内の各地域で開催しています。



県HP  
(介護者サロン)

## ヤングケアラー・若者ケアラー支援について



### LINE相談・オンラインサロン

ヤングケアラー・若者ケアラーの相談に、ヤングケアラーの先輩がLINEでお答えします。また、家族のケアや、進学や就職の悩みについて相談できるオンラインサロンのご案内もしています。



LINE  
友達登録

## 地域包括ケア漫画



### 漫画で知る介護とケアについて

介護への準備やヤングケアラーのことを、漫画形式で分かりやすく知ることができます。「介護はまだ先」と思っている世代の皆様にも、ぜひ手に取っていただきたい内容です。



県HP  
(ケア漫画)

埼玉県のケアラー支援の  
取組はこちら

