



# 今が精一杯のあなたへ

～ケアラー同士で考える未来のカタチ～

将来何しよう...どの大学に行こうかな...どんな仕事をしたいのかわからない...  
私たちも、悩んでいました。一緒に自分のこと、将来のこと、考えてみませんか？

## 第1回

zoom開催

カメラON / OFF・入退出自由

**2025年3月1日(土) 13:30～15:30**

### 当日のプログラム

#### 自己理解初級編

私ってどんな人だろう？  
自分自身について書き出すワークをとおして  
自己理解への一歩を踏み出しましょう！

#### 自己理解中級編

これまでの人生でどんなことがあっただろう？  
何が嬉しかった？何が悲しかった？  
一緒に書き出しながら、振り返ってみましょう。

16歳(新高校2年生程度)  
～29歳の方が  
対象となります

第1回セミナーの  
申込はこちらから！



申込締切：2025年2月26日

## 第2回

定員20名

対面開催

会場は名古屋駅周辺を予定しております  
(決定次第メールにてお知らせします)

**2025年3月22日(土) 13:30～15:30**

### 当日のプログラム

#### 価値観ゲーム

私が大切にしたいものはこれだ！  
カードゲームを使って自分を知りましょう。

#### 「ケア経験とわたし」

実際にケア経験があるメンバーが3名登壇し、  
ケア経験が自身に与えた影響についてお話しします。

1人目

障がいのある弟のケア  
進路、職業選択への影響

2人目

統合失調症の母を支えた経験  
自己肯定感の低さ  
情緒不安定に対する悩み

3人目

両親に代わって  
家事をしていた経験  
自身への影響など

家族のケアを担った経験  
のある18歳～29歳の方が  
対象となります

※詳しくは以下予約フォームにて  
ご確認ください。

第2回セミナーの  
申込はこちらから！



申込締切：2025年3月19日

YCSイベント企画チーム

【問い合わせ先】

ycsteamyoungcarer@gmail.com

このイベントは、愛知県ヤングケアラー・サロン等協力者研修  
(主催：愛知県、委託先：一般社団法人ヤングケアラー協会)

の一環として、同研修の受講者が主体となって企画・実施するものです。