

# ヤングケアラーって知ってる？

かし かぞく せわ  
～家事や家族の世話をしている子どものことを知るために～

ヤングケアラーとは、大人がするとされている家事や家族の世話などを日常的に行っている18歳未満の子どものことです。

子どもであっても、年齢等に見合わない重い責任を負って家族を支えています。

まわりの人が気づき、声をかけ、手を差し伸べることで負担を減らし、ヤングケアラーが「誰かに頼ってもいいんだ」と思える社会にしませんか。



## ○ ヤングケアラーは、こんなことをしています



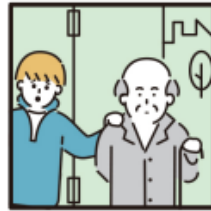
障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

こども家庭庁ホームページより

## ○ 日常的にどんなことをしているの？

- 病気の親に代わって、家族の食事の用意や洗濯、掃除をしている。
- 幼いきょうだいや障がいのあるきょうだいの世話をしている。



## ○ 家族の世話やお手伝いをする中で生活に影響があるの？

- 子どもの年齢や成長に合った家族のお世話やお手伝いは、子どもの思いやりや責任感を育みます。
- 大切な家族の世話をしていることは、家族や周りの大人も感謝しています。
- その一方で、ヤングケアラーは、家族の世話をすることで重い負担がかかり、自分の時間がなくなったり、学校生活に影響がでたり、心や体の具合が悪くなることもあります。

# 具体的にどんな影響があるの？

勉強する時間が  
十分に取れない。

睡眠時間を十分に  
取れない。

友達と遊ぶことが  
できない。

ストレスを感じる。  
つか  
疲れている。

欠席や遅刻・早退が  
多くなる。

部活動ができない。

ケアについて話せる  
ひと  
人がいなく、孤独を感  
じる。

家族のことを、知られたくない。

学習面での遅れがでる。

進学や就職に  
影響がでる。

家族に負担をかけてはいけな  
い  
と自分の  
希望を言えなくなる。

※影響の感じ方は、ヤングケアラーそれぞれで異なります。なかには、負担を感じていない場合もあります。  
※家事や家族の世話などの経験をその後の人生で活かすことができていると話すヤングケアラーもいます。

## ★ ヤングケアラーのあなたへ

家族の手伝いや手助けをすることは「ふつうのこと」と思うかもしれませんが。

でも、学校生活に影響がでたり、心や体に不調を感じるほどの重い負担がかかっている場合は、すこし注意が必要です。

話すことは勇気がいると思いますが、悩みや不安な気持ちがあったら、自分一人で抱え込まないで、先生や周りの大人に話してみませんか。

あなたの周りには、あなたの思いに寄り添い、共感し、一緒に考え、サポートしてくれる人が必ずいます。



- 学校の担任の先生、養護教諭、その他の先生 ・スクールソーシャルワーカー（SSWC）さん
- 家族のケアに関わっているケアマネージャーさんやヘルパーさん など
- 地域の民生委員・児童委員さんや主任児童委員さん
- 【町の相談窓口】子育て支援室家庭支援係 ☎35-1707、健康福祉課健康係 ☎35-7033  
地域包括支援センター ☎35-7031、教育委員会教育相談 ☎35-7022  
子育て支援センター ☎64-8335、テオトル ☎64-8310

## ★ その他の相談窓口

児童相談所 相談専用ダイヤル

電話：0120-189-783

24時間子供SOSダイヤル（文部科学省）

受付時間：24時間受付（年中無休）

いじめやその他の子どものSOS全般

電話：0120-0-78310

子どもの人権110番（法務省）

受付時間：平日8:30～17:15（土・日・祝日・年末年始は休み）

「いじめ」や虐待などの子どもの人権問題に関する専用相談電話：0120-007-110