



## ヤングケアラーって何？

# 知ってほしい

ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定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ことものです。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。

### ヤングケアラーが行っている家事や家族の世話はさまざまです

出典：子ども家庭庁ホームページ(<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/about/>)



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。



目を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。

### 何が問題なの？

子どもが家事や家族のケアをすること自体は、悪いことではありません。

しかし、学校生活への影響やこころ・からだの不調を感じるほどの重い負荷がかかっている場合は、子どもの権利が守られていない可能性があります。

### 子どもたちにこのような影響が出る可能性があります

出典：子ども家庭庁ホームページ(<https://kodomoshien.cfa.go.jp/young-carer/about/>)

#### 学業への影響

遅刻・早退・欠席が増える、勉強の時間が取れないなど



#### 就職への影響

自分にできると思う仕事の範囲を狭めて考えてしまう、自分のやってきたことをアピールできないなど



#### 友人関係への影響

友人等とコミュニケーションを取れる時間が少ないなど



# 「ヤングケアラー」のこと

関こども家庭相談室  
☎38-0704

## ヤングケアラーに対して支援の強化が進められています

中には、そうした影響を感じながらも自分がヤングケアラーであることに気付いていなかったり、「家族のため」という思いで頑張るあまり、一人で悩みを抱えてしまったりする人がいます。

そこで、国・地方自治体や民間団体では、ヤングケアラーの社会的認知度の向上を図るとともに、適切な支援につなぐため福祉・介護・医療・教育などの関係機関が連携した取り組みが進められています。

### まわりの大人ができること

大切なのは、家庭の事情を無理に突き止めることではありません。

こどもが信頼して話そうと思える大人が増えること、「いつでも聴くよ」「誰かに頼ってもいいんだよ」というメッセージを送り続けることが大切です。

まずはまわりの人が気付くこと、そしてこどもに寄り添い、支援の輪をつなげることで、「こどもがこどもでいられる街」を、皆さんでつくっていきませんか。



## もしかして、わたしも「ヤングケアラー」? ~このようなことはありませんか?~

宿題や勉強の時間が十分に取れない

睡眠時間が足りない



自分の時間が取れない

ケアについて相談できる人がいなくて孤独を感じる

### 相談先

もし、自分もヤングケアラーかもしれないと悩んでいるこどもがいたら。

もし、身近なこどもがヤングケアラーかもしれないと思ったら。相談できる場所が広がっています。

▷児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120-189-783(通話無料)

▷24時間子供SOSダイヤル(文部科学省) ☎0120-0-78310(24時間受付・年中無休)

▷こども家庭相談室 ☎38-0703(平日9時~16時受付)

✉welfarefamily@city.hachinohe.aomori.jp



親子のための  
相談LINE



青森県ヤングケアラー  
チャンネル