

# ヤングケアラー って何だろう？

家族のために日常的に家事やお世話をしているあなたへ

## ヤングケアラーって？

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものこと。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。



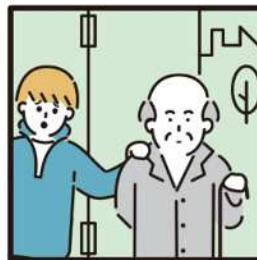
障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



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。

## ヤングケアラーは「ふつうのこと」？

家族の手伝い・手助けをするのは「ふつうのこと」と思うかもしれません。

でも、学校生活に影響が出たり、こころやからだに不調を感じるほどの重い負荷がかかっている場合は、すこし注意が必要です。



かいもの ようい  
買い物、ごはんの用意、そうじ、  
せんいえでつだ  
洗たくなどの家の手伝い。  
かぎく かんびょう ちい  
家族の看病、小さいきょうだいの  
せわ  
お世話…。

ときどきイヤになる。  
す  
好きなこと、やりたいことができない。  
じぶん じかん  
自分の時間がほしい。  
はな  
もし、気になることや悩みがあれば、  
なや  
話してみませんか?  
す  
あなたがあなたらしく過ごせるよう、  
いっしょ かんが  
一緒に考えましょう。



学校の先生・スクールカウンセラー・  
スクールソーシャルワーカー・親戚の人・友達など、  
信頼できる相手に相談してみましょう。

でんわでも、LINEでも。お話しは、ひみつにします。



とうそうだん  
かながわヤングケアラー等相談  
(LINE)



こ かてい ばんそうだん  
かながわ子ども家庭110番相談  
(LINE)

でんわそうだん  
かながわケアラー電話相談  
でんわ 045-212-0581  
※水・金 10:00~20:00  
日 10:00~16:00

じどう・せいしょねんでんわそうだん  
児童・青少年電話相談  
でんわ 044-542-1567  
※月~金 9:00~20:00

じんけん  
人権オンブズパーソン  
でんわ (こども専用) 0120-813-887  
でんわ 044-200-1460  
※月・水・金 13:00~19:00  
土 9:00~15:00

じどうそだんじよぎやくたいたいおう  
児童相談所虐待対応ダイヤル  
でんわ 189 (いちはやく) 番  
う つ  
※いつでも、受け付けています。

かわさきしじどうぎやくたいばうし  
川崎市児童虐待防止センター  
でんわ・FAX 0120-874-124  
う つ  
※いつでも、受け付けています。