

# ヤングケアラーって、なんのこと？

たとえば、どんなことをしているの？



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はない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



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



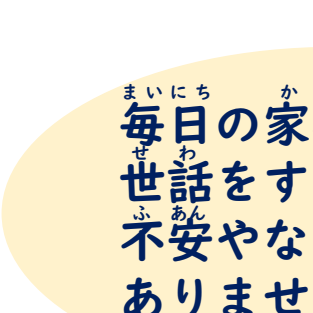
障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



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



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

まいにち 毎日の家事や家族の世話をすることで、不安やなやみはありませんか？

たとえば



遊ぶ時間がない



宿題をする時間がない



家族の世話のため進路を選ばない

裏面も見てくださいね！



- 家事や家族の世話をすることは大切なことです。
- だけど、学校生活に影響が出たり、こころやからだがつらくなったりする場合は、注意が必要です。
- あなたの話を聞いて、サポートしてくれる人は必ずいます。先生・友達・スクールカウンセラーや、相談窓口など、信頼できる相手に相談してみましょう。

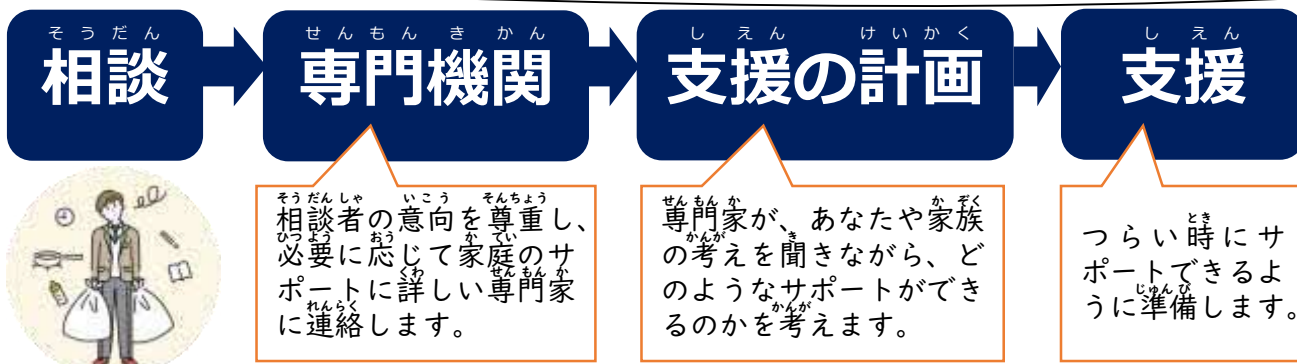
話をすると心から軽くなるよ

## 相談できる窓口はあるの？

相談窓口	相談方法	連絡先	対応時間
北海道 ヤングケアラー相談 サポートセンター (ヤンサポ)	電話	0120-516-086 (無料)	平日 8:45~17:30  24時間・毎日
	メール	hokkaido.young.carer2022@gmail.com	
	SNS	facebook.com/hokkaido.young.support (Facebook) @youngcarer2022 (Twitter)	
ほっかいどう 親子のための 相談LINE	SNS		平日 9:00~17:00
子ども相談 支援センター	電話 メール	0120-3882-56 (無料) sodan-center@hokkaido-c.ed.jp	24時間・毎日

## 相談すると、どうなるの？

ただ話すだけでも大丈夫です



本資料は、次の資料を参考に作成しています。

- 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/young-carer/>
- 北海道教育庁 <https://www.dokyoiei.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/young-carer.html>
- 北海道保健福祉部 <https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/77487.html>