

# ヤングケアラーってなに？

大人がするような家事や家族の世話などを毎日のようにしている子どものこと。

学校にいけなかったり、遅刻したり、こころやからだの調子が悪くなることがあります。

## ヤングケアラーとは、例えばこんな子どもたちです



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。



目の難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。

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/young-carer/>

家族の手伝いや手助けは普通のことかもしれません。自分や家のことを話すのは勇気がいると思いますが、つらいときは、学校の先生や親戚の人等、頼れる人に相談してみましょう。電話やメールで相談できる窓口もあります。

**\*帯広市ヤングケアラー相談窓口(子育て支援課) ☎ 0155-25-9700**

帯広市のホームページからも相談できます。折り返し電話します。



帯広市ホームページ  
ヤングケアラー相談窓口

**\*その他の相談窓口**

◇十勝こども家庭支援センター

☎ 0155-22-3322

◇北海道ヤングケアラー相談サポートセンター

☎ 0120-516-086

メール：[hokkaido.young.carer2022@gmail.com](mailto:hokkaido.young.carer2022@gmail.com) ショートメール：080-9612-1247

◇子どものSOS相談窓口(24時間、通話無料)

☎ 0120-0-78310

なやみおう