

知っていますか？「ヤングケアラー」

皆さんの周りにも、誰にも相談できず、悩みやストレスを抱えて孤立している「ヤングケアラー」がいるかもしれません。帯広市では、ヤングケアラー相談窓口を開設しています。

問い合わせ 子育て支援課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9700）

市ホームページID.1011665



「ヤングケアラー」とは？

一般的に、本来、大人が担うと想定されている家事や家族の世話を日常的に行っている、18歳未満の子どもを言います。(図)

令和3年に北海道が実施した調査によると、道内公立中学2年生の26人に1人が家族の世話をしていると回答しています。

図 ヤングケアラーはこんな子どもたちです



障害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、幼い兄弟の世話をしている

障害や病気のある兄弟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掛けなどの気遣いをしている

日本語が第一言語でない家族や障害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、障害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

障害や病気のある家族の身の回りの世話をしている

障害や病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga

ヤングケアラーだとどんな影響が？

子どもが家事や家族の世話をするのは、普通の事だと思われかもしれませんが、その負担が徐々に大きくなり、学校に行けない、または遅刻するようになると、子どもはストレスを感じ、心や体の調子を崩してしまうことがあります。

家族のお世話やお手伝いをしているあなたへ



家族の世話や家事を頑張っていることで、自分の時間が取れず、友達と遊べない、学校に行けない、遅刻してしまうなど、困った事はありませんか？

自分のお家のことを話すのは、勇気がいると思います。でも、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。心配な事、不安な事があれば、学校の先生や話をしやすい大人に相談をしてください。

地域の皆さんへ

ヤングケアラーは、負担を感じていても世話をするのが当たり前と思いき、家族や本人が問題を認識することが難しく、相談や支援に結び付きにくい傾向にあります。地域や学校などで困り事に気づき、支援に結び付けていく必要があります。



相談窓口はこちらです



本人はもちろん、地域の皆さんからの相談も受け付けています。二次元バーコードを読み取り、相談内容などを入力して送信してください。子育て支援課から折り返し連絡します。窓口での相談も可能です。



その他の相談窓口（※1）24時間、（※2）平日8時45分～17時30分

- ・十勝子ども家庭支援センター（☎22・3322）^{*1}
- ・北海道ヤングケアラー相談サポートセンター（☎0120・516・086）^{*2}
- ・24時間子供SOSダイヤル（☎0120・0・78310）^{*1}

地域子育て支援センターへ遊びに行きませんか

市内には6カ所の地域子育て支援センターがあります。0才から就学前のお子さんと保護者、妊娠中の人を対象とした、利用者同士の交流や情報交換ができる場所です。換気・消毒などの感染症対策を行いながら開催していますので、お近くの子育て支援センターにぜひお越しください。

問い合わせ 子育て支援課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9700）



▲子育て支援センターすずらの様子

子育て中の皆さんへ こんな悩みを抱えていませんか？



赤ちゃんが家の中で動き回って大変！赤ちゃんがずっと2人で家にいると、なんだかしんどい。

引っ越してきたばかりで、知り合いがいない。実家も遠く頼れる人がいない。

離乳食ってどう進めればいいのか？

イヤイヤ期で、とても手がかかる。いつまで続くの？

子育て支援センターはこんなところですよ

1 親子でほっとできる遊び場です

- ・絵本やおもちゃがたくさんあり、親子でゆったりと遊ぶことができます。
- ポイント 赤ちゃんが過ごせるスペースや年齢に合わせたおもちゃがあります。
- ポイント 保護者はもちろん、おじいちゃん、おばあちゃんも歓迎です。
- ・保育士や他の利用者さんとも話せるので、リフレッシュにもおすすめです。
- ・幼稚園や保育所、一時保育など、帯広市の子育て情報も紹介しています。

2 身近な子育ての相談窓口です

- ・保育士が子育てに関する悩みや不安の相談をお受けします。一人で悩まず、一緒に考えましょう。お子さんを遊ばせながらの相談や電話相談も可能です。
- ポイント 保育士と一対一で話ができる時間を設けています。
- ・離乳食や母乳、遊び方などの子育て講座も実施しています。

先輩利用者の声



鈴木 友理子さん
ゆうり
悠莉ちゃん

子どもが3カ月の頃から通っています。子育て支援センターでいっぱい遊べるので、家ではぐっすり寝るようになりました！手作りおもちゃも参考にできます。



佐藤 萌さん
はるま
陽真くん

初めて子育て支援センターに来た時は緊張しましたが、来てみると良い印象で良かった！そこで出会ったママと仲良くなることもできて嬉しかったです。

地域子育て支援センター

お気軽にお越しください。

つばさ	西22南3	☎41・6800
こでまり	西14北2	☎38・2690
もりのこ	大空町1	☎49・2005
いなだ	西15南40	☎67・6088
すずらん	柏林台西町5	☎36・2388
あじさい	東9南19	☎67・6231

市ホームページでは、各センターの開催情報や休所情報などを掲載しています。



市ホームページ
ID.1004614