



障害をもつ子どもを育てている



健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている



仕事と介護でせいっぱいでほかに何もできない



仕事を辞めてひとりで親の介護をしている



遠くにひとりで住む高齢の親が心配で頻繁に通っている



目を離せない家族の見守りなどのケアをしている



アルコール・薬物依存やひきこもりなどの家族をケアしている



障害や病気の家族の世話や介護をいつも気にかけている

## ケアラーはこんな人たちです

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



# 介護の負担や悩みを抱えていませんか？

## ケアラー（家族介護者等）の支援

介護の悩みなどを一人で抱え込んでしまうことで、問題がさらに深刻化することもあります。



市ホームページ  
ID.1011597

問い合わせ 介護高齢福祉課（市庁舎1階、☎65・4145）

ケアラーとは、心や体に不調がある人の介護や看病、世話など、ケアの必要な家族や近親者を無償でケアする人のことです（図）。高齢化や核家族化の進行に伴い、ケアラーは全国的に増加傾向にあり、介護者に掛かる一人当たりの負担は一層増大していくことが見込まれています。

**ケアラーを取り巻く現状**

ケアラーは家族から頼りにされている一方で、周囲に悩みを理解されず、心身に大きな負担を抱え込んでしまい、ケアラーと要介護者が共倒れしてしまう懸念もあります。

介護が必要になっても、ケアラーと要介護者が共に自分らしく安心した生活を送れるよう、社会全体で支えていくことが必要です。

介護の悩みや不安を話せる場所があります。相談しにくい場合でも、介護経験者と悩みを共有し、話をするだけで負担が軽くなります。

◆ケアラーカフェ（介護者間交流）  
第4木曜日、19時～20時30分  
¥飲食実費

◆しのぶ保健師の相談室（介護相談・介護者間交流）  
※事前に電話で確認  
¥有料  
☎33・9943

※市内には他にも、介護者支援のために活動している人やグループがあります。

お住まいの地域	担当地域包括支援センター	住所	電話
鉄南	帯広至心寮	西5南30	☎24・1150
東	帯広至心寮(東)	東13南6	☎66・4613
西	帯広市社会福祉協議会	公園東町3	☎21・3292
川北	帯広市社会福祉協議会(北)	西14北1	☎66・4535
広陽・若葉	あいまま愛仁園	西16南28	☎49・2338
西帯広・開西	愛仁園(西)	西24南1	☎61・1616
川西・大正	帯広けいせい苑	川西町西1線	☎53・4771
南	帯広けいせい苑(南)	西5南37	☎67・8437

ケアラーの支援や相談を行っている窓口があります。帯広市では、ケアラーの負担が軽減されるよう地域包括支援センターや社会福祉協議会、介護サーターや社会福祉協議会、介護サーターのネットワークで相談を受けたり、支援を行っています。過度な介護負担を感じたり、周りに介護に困っている人がいたら、介護高齢福祉課やお近くの地域包括支援センター（左表）へ相談してください。



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、幼い子どもへの世話をしている



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

## ヤングケアラーはこんな子どもたちです

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



# 身の周りにいませんか？「ヤングケアラー」

## 18歳未満のケアラー支援

「ヤングケアラー」は上記「ケアラー」の一分類です。

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）。

**ヤングケアラーだと子どもにどんな影響が？**

子どもが家事や家族の手伝いをするのは、普通のことだと思いかもしれません。しかし、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、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。

あなたの周りにも、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。



## ●その他の相談窓口●

- ・十勝子ども家庭支援センター  
（☎22・3322、24時間）
- ・北海道ヤングケアラー相談サポートセンター  
（☎0120・516・086、平日8時45分～17時30分）
- ・24時間子供SOSダイヤル  
（☎0120・078・310、24時間）

親子のための  
相談LINE



相談窓口はここです。子ども自身はもちろん、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。また、窓口での相談も可能です。



相談窓口はこちらです

家族のお世話やお手伝いをしているあなた。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、だちと遊べない、学校に行けない、遅刻してしまうなど、困ったことはありませんか？

心配なこと、不安なことがあれば、学校の先生や、話しやすい大人に相談してください。

