



家族のこと、「ひとり」で抱えていませんか？

あなたの周りにも、誰にも相談できず、ひとりで悩みを抱える「ケアラー」や「ヤングケアラー」がいるかもしれません。この機会に「ケアラー」「ヤングケアラー」のことを考えてみませんか。

▼ケアラーの支援について

市ホームページID.1011597

▼ヤングケアラー相談窓口

市ホームページID.1011665

問い合わせ

ケアラーに関すること 介護高齢福祉課（市庁舎1階、☎65・4145）

ヤングケアラーに関すること 子育て支援課（東8南13、保健福祉センター内、☎25・9700）

「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、ケアが必要な家族や近親者を無償でケアする人のことです。

ケアラーの中には情報不足から必要なサービスを受けられない人もいるため、周囲の人が日頃から気に掛け、相談窓口につなげることが重要です。



身近な窓口に相談してください

介護をひとりで抱えこまないよう、また、介護と仕事の両立ができるよう、市役所の各窓口のほか、下記の地域包括支援センター、普段から関わりのある医療・介護関係者などに相談してください。相談先が分からないときは、介護高齢福祉課へ問い合わせください。

●高齢者に関すること

お住まいの地域	担当地域包括支援センター	住所	連絡先
鉄南	帯広至心寮	西5南30	☎24・1150
東	帯広至心寮（東）	西2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	あいじえん 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

●障害者に関すること

日常生活圏域	圏域相談支援事業所	住所	連絡先
東、鉄南	相談支援センター けいせい会	西6南6 ソネビル2階	☎25・6112 FAX 20・7367
川北、西	相談支援事業所 ひまわり 向日葵	西16北1	☎67・8352 FAX 35・5029
広陽・若葉、 西帯広・開西	相談支援事業所 つつじ	西24南3	☎FAX66・7230
南、川西・大正	相談支援事業所 帯広はちす園	西11南41	☎47・1515 FAX 47・1521

こんな人たちがケアラーです



障害のある子どもの子育てや障害のある人の介護をしている



健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている



仕事と病気の子どもの看病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掛けている

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

「ヤングケアラー」とは？

ケアラーのうち、本来、大人が担う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を「ヤングケアラー」といいます。

子どもが家事や家族の手伝いをするのは、普通のことだと思うかもしれませんが、その負担が徐々に大きくなると、学校に行けなかったり、遅刻したり、心や体の調子が悪くなることがあります。



家族のお世話などを行っているあなたへ

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。

相談窓口はこちらです

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。

帯広市ヤングケアラー相談窓口

（子育て支援課、☎25・9700）

二次元コードを読み取り、相談内容を入力して送信すると、子育て支援課から折り返し連絡します。なお、窓口での相談も可能です。



その他の相談窓口

●親子のための相談LINE

- 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）



こんな子どもたちがヤングケアラーです



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、幼いきょうだいの世話をしている



障害や病気のある家族の世話や見守りをしている



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・精神疾患などの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:lzumi Shiga