

# 家事や家族のケア

## ひとりでがんばって いませんか？



### ヤングケアラーはこんな子どもたちです

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。



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

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

ヤングケアラーは  
こんなことに  
困っています

ヤングケアラーが抱えている状況や感じ方はさまざまで、一人一人違います。日々の家族の世話は大人でも困難に感じることもあり、学校生活が忙しい子どもにはさらに大きな負担になることもあります。

一方で、家族の世話にやりがいを感じたり、そこで得た経験が本人の力につながることもあります。

#### 学校のことで

- ・成績が下がる
- ・遅刻や欠席が多い
- ・宿題をする時間がないなど



#### 友達のこと

- ・話題についていけない
- ・遊べない
- ・理解してもらえない
- ・孤立しているなど



#### 健康状態のこと

- ・体に不調を感じる
- ・睡眠不足
- ・重労働によるケガなど



#### 将来について

- ・進学、就職の悩み
- ・一人暮らし、結婚など



## 「周囲の気づき」が大切です

社会経験の乏しいヤングケアラーにとって、自ら相談し公的な支援制度とつながることは困難です。健康状態や学業などへの影響が生じる前に、いち早く支援へとつなぐためには、周囲の気づきがとても重要になります。



## 子どもの権利を守るということ

ケアを担うことで、子どもとしての時間や生活を楽しめない状況は変えていく必要があります。教育を受けることや休み・遊ぶこと、自分の意見を表すことなど、子どもの権利をみんなで守りましょう。



ひとりかかまえ そうだんひとみ  
一人で抱えてしまう前に相談できる人を見つけよう

例えば  
こんな人

担任の先生

病院や医療、福祉サービスのスタッフ

その他の学校の先生

民生児童委員・子ども食堂や学習支援教室のスタッフ

保健室の先生

学校のスクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー



## 自分の気持ちを 「ことば」にしよう

自分の気持ちを誰かに話すのは、とても勇気がいることです。でも、話を聞いて、寄り添ってくれる人は必ずいます。

どんな気持ちも  
あっていい  
自分を大切に  
することを忘れないで



中野市魅力発信VTuber  
信州ぶかの



### 相談窓口

周囲の人には話しづらい時でも、電話やSNSを通じて、あなたの話を聞いてくれる相談先があります。相談内容の秘密は守ります。

### 児童相談所相談専用ダイヤル

(フリーダイヤル)  
0120-189-783 (24時間 / 年中無休)

### 18さいまでの子どもがつながる チャイルドライン®

(フリーダイヤル)  
0120-99-7777 (毎日 午後4時~9時)

### 24時間子供SOSダイヤル

(フリーダイヤル)  
0120-0-78310 (24時間 / 年中無休)

### 子どものSOS相談窓口

SNSによる相談や、各都道府県の相談先が探せます。



中野市 子ども相談室 代表 0269-22-2111 直通 0269-23-3191 (平日 午前8時30分~午後5時15分)