

# 支える人を支える社会に

ケアラー・ヤングケアラーについて

知る・気づく・寄り添うには

自身は**ケアラー**・**ヤングケアラー**かも？

そう思ったあなたは一人で悩みを抱えていませんか？

身近にいるあの人は**ケアラー**・**ヤングケアラー**かも？

そう思ったあなたはその人のために今何が出来ますか？

## あなたの身近にいませんか？

**ケアラー**とは、高齢、障害、病気などの理由で援助を必要としている家族や身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話などを行っている人のこと。

**ヤングケアラー**とは、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18歳未満のこどものこと。



障がいや病気のある家族に代わり、**家事**をしている



障がいや病気のある家族やきょうだいの身の回りの**世話・見守り**をしている



**依存症の問題を抱える家族**に対応している



**家計のために労働**をして、障がいや病気のある家族を助けている



日本語が話せない家族や障がいのある家族のために**通訳**をしている



がん・難病・精神疾患など**慢性的な病気**の家族を看病している



目を離せない家族の**見守り**や声かけなどをしている



家族に代わり、**幼いきょうだい**の世話をしている



心が不安定な家族の話を聞くなど**精神ケア**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

あなたの理解が**ケアラー**・**ヤングケアラー**を助けるかもしれません。

**ケアラー**・**ヤングケアラー**について周囲の認知度が低く理解されにくいこと、「家族をケアするのは当たり前」だと、自身が**ケアラー**・**ヤングケアラー**であることに気づいていない方が多いのが現状です。

まずは**ケアラー**・**ヤングケアラー**について**知り**、自身や周りにいる人が**ケアラー**・**ヤングケアラー**かもしれないと**気づく**こと、**気づいてあげる**ことが第一歩です。



自分はケアラー・ヤングケアラーかもしれない？

このような悩みを抱えていませんか？

「周囲の人に相談しづらい」「家族のケアと仕事の両立で悩んでいる」

「孤立感を抱えてしまう」「自分の時間が取れない」

「睡眠の時間が取れない」

「友達と遊ぶ時間がない」



## ケアラー・ヤングケアラーの あなたへ

自分の気持ち、悩みを  
周りに話してみてください。  
一人で悩まず、  
相談してください。

## ケアラー・ヤングケアラーの 周りの方へ

話を少し聴いてあげるだけでも  
誰かの支えになります。  
相手の気持ちを大切にしつつ、相談窓口を  
教えてあげることも助けになります。

ほんの少しでも

「つらい」「困った」「どうしよう」

と思ったときには、周りに頼ってみませんか？



### ケアラー向け



【市町村一覧】

まずはお住まいの市町村担当課へ  
相談してみてください。



【その他相談窓口一覧】

その他ご相談内容に応じた  
さまざまな相談窓口もご参照ください。

### ヤングケアラー向け

あなたが困ったときに  
助けてくれる人たちがいます

身近な大人に話を  
聞いてもらうことで、  
支援に繋がったり、  
気持ちが楽になったり  
します。

スクールソーシャルワーカー  
学校の先生  
スクールカウンセラー  
保健室の先生

電話 メール FAX で相談できる

#### 子どもホットライン

☎029-221-8181 FAX 029-302-2166 受付時間  
くわしくはこちらから 毎日 24時間対応  
<https://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm>

LINE WEBサイト から相談できる

#### いばらき子どもSNS相談

LINEで チャットで 受付時間 毎日  
友だち 追加▶ QRコード▶ 相談が できます▶ QRコード▶ 夕方 6時00分から  
夜 10時00分まで

電話 で相談できる

#### 24時間子供SOSダイヤル(文部科学省)

☎0120-0-78310(無料) 受付時間  
くわしくはこちらから 毎日 24時間対応  
<https://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm>

電話 メール LINE で相談できる

#### こどもの人権110番(法務省)

☎0120-007-110(無料) 受付時間 月~金  
朝 8時30分から  
夕方 5時15分まで  
<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken112.html>