

ヤングケアラーを知っていますか？

ヤングケアラーとは

本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っているこども・若者のこと。

例えばこんなこと、日常的にしていますか？



家族に代わり幼いきょうだいの
お世話をしている



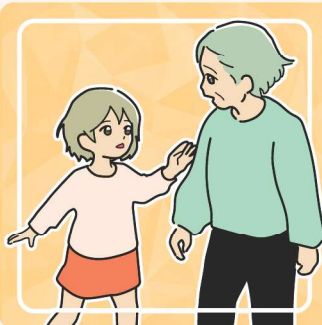
家族に代わり買い物・洗濯
料理などの家事をしている



身体が不自由な家族の身の
回りのお世話をしている



家計を支えるために労働を
して家族を助けている



目の離せない家族の見守り
や気遣いをしている



障害や病気のあるきょうだいの
世話などを行っている

もしかしてあなたもヤングケアラーかも？

自分のことについて考えてみよう。

Q ケアを必要としている家族は誰ですか

- ☐母 ☐父 ☐祖母 ☐祖父
☐きょうだい ☐その他 ()

Q どのくらいの頻度ですか

- ☐毎日 ☐週に4～6日 ☐週に1～3日
☐1月に数日 ☐その他 ()

Q あなたはどんなケアをしていますか

- ☐家事(洗濯や料理、掃除など) ☐遊び相手
☐送迎 ☐通院や外出の付き添い ☐見守り
☐身体的な介護(食事やトイレ、お風呂、着替え)
☐薬の管理 ☐その他 ()

Q 不自由に感じていることはないですか

- ☐自分の時間 ☐勉強時間 ☐アルバイト
☐友達と遊ぶ時間 ☐部活 ☐就活
☐進学 ☐その他 ()

家族を手助けすることは「大切なこと」「フツーのこと」「がまんすること」と感じているかもしれません。でも、困りごとや諦めていること、我慢していることはありませんか？自分の心に耳を傾けてみてね。

自分がヤングケアラーかも?と思ったら

自分のきもちを言葉にしよう

- 誰かに話してもいいんだよ。
- 話すことで、少し心が軽くなるかも。

自分を大切にしてください

- 自分を大切にすることはわがままじゃない。
- 誰かに頼って大丈夫だよ。

話を聞いてくれる人は必ずいる

- どんな気持ちでも大丈夫。
- あなたをわかってくれる人がいるよ。

相談できる人がいます

例えば、こんな人たちに相談しよう。



学校で相談

- ・担任の先生や話しやすい先生
- ・教授、学務の職員
- ・友だち
- ・保健室の先生
- ・スクールカウンセラー



地域の誰かに相談

- ・近所の頼れる大人
- ・アルバイト先の先輩
- ・塾の先生
- ・会社の同僚
- ・子ども食堂のスタッフ
- ・お医者さんや看護師さん
- ・ヘルパー



専門のひとに相談

- ・「ケアラーサポート LINE 秋田」
- ・電話で相談
- ・ケアマネジャー

● 子ども家庭相談電話
子どもに関するどんなことでも
☎0120-42-4152
通話無料 毎日 24 時間

LINEで相談



ライン そうだん
LINEで相談できます! ▶▶



秋田県の取り組み

ケアラーの支援・相談窓口

ケアラーへの支援・相談窓口
県の取り組みはこちら ▶▶

